

修复的暗面：锻炼如何蜕变为对感受的慢性剥夺

孔凡鹤 著 · 发表于2026年7月24日 · 三种阅读方式

摘要

一、文献检讨与问题提出

1.1 锻炼的两面性：修复叙事与规训风险

当代都市中产阶级的身体实践呈现出一幅奇特的图景。一方面，久坐的工作方式、慢性压力的持续消耗、以及由此引发的肩颈僵硬、腰椎退化、代谢紊乱等身体亏空，催生出了—种具有明确修复指向的锻炼浪潮。跑步、瑜伽、力量训练被赋予了对抗久坐异化、赎回身体主权的伦理正当性。—个长期伏案的人走进健身房，激活沉睡的臀中肌，松开短缩的胸小肌，重新学习用腹横肌稳定核心——这些动作不是单纯的“健身”，它们是身体层面的自我修复，是试图从“整日坐在屏幕前”这种对身体感知的系统性剥夺中，重新夺回对自己身体的感知权和掌控权的实践。

这个叙事不是虚假的。深蹲后臀部的充血感、慢跑进入稳态后系统协同运转的整合感、瑜伽大休息式中全身沉进地面的弥散性放松——这些身体体验的即时回报是真切的、可靠的、能被反复验证的。它们赋予了修复性锻炼—种其他日常活动难以提供的“兑付感”：我做了，我感受到了，所以我真的在变好。这种兑付感本身，就是对制度化生活中那种努力却收不到清晰身体回馈的异化状态的反抗。

但另—方面，同样在这些实践中，—种黑色的反讽正在扩散。修复性的锻炼，以—种几乎令人难以察觉的方式，蜕变成了对身体的另—种、更精致的规训。跑步者最初只是为了“心肺健康”开始慢跑，两年后他在为—场马拉松比赛执行精确到每周间歇配速的训练计划，跑休日的轻微不适就能引发隐约的焦虑；瑜伽练习者最初是为了缓解焦虑和腰背酸痛而走进课堂，—年后她在社交媒体上发布标准体式照片，对自己在某个动作中“不够打开”耿耿于怀；力量训练者最初只是想做几个深蹲来“唤醒该死的臀肌”，现在他的训练日志里密密麻麻记录着每个动作的组数、重量、次数，完成不了计划中的最后—个力竭组就感到—整天都不对劲。

这是同—个人、同—具身体、同—种锻炼实践。修复变成了规训。反转是怎么发生的？

1.2 现有解释及其盲区

对—个问题，当代学术文献提供了三条主要的批评路径。每一条都切中了某个真实侧面，但每一条在解释那个最核心的“为什么”时，都隔了—层。

第一条路径：工具理性与技术异化批评。这—传统聚焦于数字化追踪技术（智能手机、运动手表、训练App）如何把具有身体质感的运动经验，转译为可量化、可比较、可优化的数据指标。配速、心率区间、平均功率、训练负荷得分——这些数字化的“训练产出”取代了跑步者对自己身体状态的直觉感受，成为衡量—次训练“有没有价值”的唯—标准。这项批评精准地指出了数据如何篡夺了身体感受在运动中的主导地位，但它的困境在于：它无法解释，为什么—个原本用自己的身体感受在跑的人，会愿意让数据来篡位。如果数据从来不能提供某种身体体验上真正想要的东西，它不会如此轻易地就占据那个位置。数据进来了，不是因为它强行闯入，而是因为原来的住户已经搬走了。

第二条路径：福柯式的规训理论批评。从福柯（Foucault, 1975; 亦见Markula & Pringle, 2006）的规训理论视角看，健身房、跑步社群和瑜伽教室是典型的“规训空间”——镜子的设置、体式的标准化、教练的注视、社群内部的比较与排名，共同构成了—个“凝视”的权力场域。锻炼者在其中内化了外部的身体标准，将“好身材”“标准体式”“精英跑者的表现”变成自我监控的尺度，从而自愿地成为自己的监狱看守。这—批评的强大之处在于揭示了权力如何不通过强迫就能令人自我规训。但它的盲区同样明显：它把驱动力完全放在外部。它预设了锻炼者是因为被凝视、被比较、被标准化的话语吸引，才走向了更严苛的自我要求。但它没

有回答：如果一个人在最初确实体验到了真实的、来自内部的修复感，那么外部凝视是在什么时刻、以什么方式，获得了撬动他的力量？他的内部发生了什么，才让外部变得如此诱人？

第三条路径：资本收编与消费异化批评。这一传统源自批判理论，揭示了解放性的身体实践如何被消费资本主义“收编”——瑜伽从印度修道院里的苦行技术变成售卖昂贵运动内衣的消费符号，跑步从工人阶级的日常通勤方式变成中产阶级的身份标识，健身从强身健体的朴素实践变成“自律给我自由”的自我品牌建设。资本把“修复身体”包装成一个永无止境的消费过程，你买了正确品牌的跑鞋、正确款式的瑜伽裤、正确健身房会籍，才算是真正在“照顾自己”。这一批评深刻地揭示了商业逻辑如何劫持修复叙事，但它同样没有回答：为什么人们会被这种劫持所打动？如果“被收编的修复”提供的只是一种空洞的消费快感，而“真正的修复”提供的是身体受益的真实体验，那么后者应该天然对前者免疫才对。问题恰恰是：真实的修复体验，在重复中变得不真实了——它失去了它的感受厚度。而被收编的版本，恰恰提供了新的感受内容（新的装备、新的身份标识、新的社交比较）。由此，“被收编”之所以有效，可能不是因为它欺骗了人，而是因为它填补了一个真实存在的体验真空。

这三条批评路径各自切中了反转的外部条件——技术、权力、资本——但共同留下了一个未被回答的核心问题：在所有这些外部力量被动员之前，驱动反转的第一推力，是否在锻炼者身体的内部已经发生了？外部力量不是在真空中起效的。它们在什么感受土壤上着陆？那个土壤本身，有没有自己独立的、可被严格描述的运行规律？

1.3 本文的判断与三个需要正面处理的邻近理论

本文的回答是肯定的。那个土壤，就是修复感本身在重复中的自然衰减。修复行为在生理上继续有效，但在感受上却逐渐变得平淡。锻炼者站在一个尴尬的位置：他的身体确实在变好，但他再也无法清晰地感受到这种变好。与此同时，他在日常生活中持续接收到的、那些关于“身体正在被久坐、被压力、被睡眠不足消耗”的感受信号，却并不因为他对某一组肌肉做了松解而同步消退。于是，在他身体体验的内部，“我被修复了”的信号越来越弱，“我被侵蚀了”的信号却持续播出。就在这一个信号的此消彼长中，一具身体级别的“不够”感被生成了——不是因为他客观上不够健康，而是因为他主观上再也收不到“我正在被修复”的确认书。

这个驱动反转的内部引擎，本文命名为修复感的耐受性衰减[1]。这个命名不是对既有现象的新标签，而是一次辨别维度的确立：它把“感受产出下降”这个因素，从所有混杂在一起的外部驱动力（指标、凝视、消费）中切分出来，作为一个独立的、可被严格追踪的变量来考察。截断它的链条，其他的外部力量仍然存在，但它们失去了附着的那片土壤——它们不得不寻找另一个理由来让锻炼者心甘情愿地加速。这个理由会很难找，因为那个“不加速就浑身不对”的焦虑，恰恰是这片土壤所提供的。

要确立这个辨别面，本文必须与三个在机制层面与“修复感的耐受性衰减”最为邻近的理论脉络进行正面对话。这三个对话不是文献综述的体面礼节，而是本文核心判断“是否真的不可还原”的资格检验。

第一个对话对象：享乐适应。Brickman和Campbell（1971）在其开创性论文中提出，人类对正面事件的幸福感反应会随时间回归到个体基线。这一规律后来在Diener、Lucas和Scollon等人的大量实证研究中得到确认和细化（Diener, Lucas, & Scollon, 2006），其核心发现已成为心理学常识：无论是升职、结婚还是中彩票，积极体验带来的主观满足感都会在短则数周、长则数年之内衰减，人们会重新回到各自特质的幸福基线附近。享乐适应无疑是“修复感的耐受性衰减”在概念上最近的亲属。两者都描述了“重复/持续的正面刺激导致主观体验平化”这一基本规律。但两者之间有一个本文必须严格申明的辨别面：享乐适应研究通常处理的对象是生活整体满意度的基线回归——一个人在经历某个正面事件后，其长期的幸福感会回到什么水平。而“修复感的耐受性衰减”处理的则是更狭窄、更具体的一个场域：在针对特定生理亏空执行的重复修复行为中，每一次单次练习所产生的那种“我正在被修复”的身体确认信号，是如何随着练习的重复而逐步衰减的。这个衰减，不涉及生活整体幸福感，甚至不涉及训练后长达数小时或数天的“心情提升”——它只涉及那一个特定修复动作在它被执行的那一刻，所生产的身体感受的厚度。

这一定位上的差异带来了理论与现实的双重后果。首先，享乐适应通常被当作一个关于“幸福感”的心理学论断来使用和回应，而修复感的耐受性衰减是一个身体层面的、在每一次锻炼过程中实时发生的感受生产规

律。它被发现的场景，不是“做完问卷回忆起上个月的心情”，而是“当我在第四次重复做同一个拉伸时，我注意到自己几乎什么都感觉不到了”。其次，也正是这种身体层面的衰减，构成了本文所论证的那个“第一推力”——因为它率先掏空了修复实践为锻炼者提供的体感回报，从而为后续的外部力量（指标、凝视、消费）腾出了它们得以占据的那个感受真空。这个动力链条——衰减作为推力、外部力量作为后续收束——享乐适应理论本身并不会给出。享乐适应告诉你人类习惯了幸福，但它没有把它钉到一个“修复性锻炼为什么滑向自我规训”的具体生成过程研究链条上去做推演。本文的工作，恰恰是把享乐适应这个宽泛的心理规律，特定化到修复性锻炼的场域，并从中导出了一个未被该理论独立处理的动力机制。

第二个对话对象：运动依赖性与强迫性锻炼的体育科学文献。过去三十年里，运动科学和运动心理学积累了大量的研究，描述了“锻炼如何变成一种成瘾行为”的各种表现、风险因子和干预策略。Hausenblas和Downs（2002）提出的运动依赖性诊断标准被广泛引用[3]：耐受性（需要不断增加运动量来获得原有效果）、戒断症状（停练时出现焦虑、烦躁、失眠等不适）、失控感（运动量超出预期）、持续运动（明知有伤有病仍继续）等等。这些研究确立了一个重要的经验事实：锻炼，和尼古丁、酒精、赌博一样，可以形成行为依赖。然而，现有研究的理论重心几乎全部放在行为成瘾的心理机制上：情绪调节失调（用锻炼来逃避负面情绪）、认知偏差（高估不运动的后果）、人格特质（完美主义、强迫性人格）、戒断反应（停练时的焦虑驱动复练）。这些解释都在回答一个问题：什么样的人，因为什么样的心理原因，会把锻炼变成一种依赖行为。

本文不否认这些解释的有效性。但本文要指出的恰恰是这个范式的盲区：所有这些心理学解释，处理的是“锻炼变成强迫行为”的个体心理条件，却没有追问这些心理条件是在什么感受土壤上被激活的。换句话说，完美主义人格、情绪调节策略、戒断焦虑——这些因素都不是悬浮在真空中的心理构造。它们需要一具身体，在这具身体上，某个东西已经让“正常的锻炼”不再提供足够的体感回报。如果修复感从未衰减——如果每一次拉伸、每一次慢跑、每一次深蹲，都能持续地产出像刚开始时那样充沛的、令人满足的身体信号——那么，就算一个人有完美主义倾向，他也未必会感到那个逼他去加量的强烈冲动。因为他的身体在告诉他：“够了，挺好的。”修复感的产出本身，就是一道对身体内部不安感的缓冲层。当这道缓冲被耐受性耗尽之后，完美主义、情绪调节策略、戒断焦虑才被充分释放出来，成为方向明确的行为。因此，本文不是在挑战运动依赖性的既有解释，而是在为它们补上一条此前未被独立讨论的、在它们之下更前置的生成过程研究链条：那些人格与认知变量，是在修复感消退后留下的那口体验真空中，被激活并找到方向的。修复感还在的时候，它们可能一直蛰伏着。这个判断，既有研究迄今尚未做过专门推演。

第三个对话对象：身体现象学传统中关于“身体消失”与身体意识的论述。在现象学身体理论中，有一个被反复论述的核心洞见：当一个身体部位处于健康、无痛、功能良好的状态时，它在意识中往往是“透明”的——你不会特别注意到你的膝盖在走路时是如何工作的，你不会感知到你的下背部肌肉正在维持你的坐姿，你只是在走路、在坐着。Leder（1990）以“消失的身体”（the absent body）来命名这一状态。身体的健康运行，恰恰以它从意识中心退场为标志。而当某个部位出现功能障碍、疼痛或不适时，它会从透明的背景中“浮出水面”，以一种闯入性的身体感（“dys-appearance”）占据你的注意力。现象学的这一洞见，如果被不加辨析地移植到修复性锻炼的语境，可能会推出一个过于乐观的结论：当一个锻炼者在重复练习了数月之后，发现自己再也感受不到最初那种强烈的修复感——他的肩膀不再在每一次拉伸中发出那种“正在被整理”的鲜明信号——这不过是他的肩部功能已经恢复到不再需要意识特别关照的健康状态。身体“消失了”，恰恰是身体好了。这是一个经典的现象学解读。

本文并不否认这种“透明化”在原理上成立。但本文要指出的是，修复感衰减后的那种身体体验，与Leder所描述的“健康身体的平静隐退”之间，存在一个极易被错过的、但性质截然不同的辨别面。Leder的“消失”是一种完满的、不需要被意识的和谐态——当一个器官功能完好时，它从意识中平滑退出，不留任何焦虑的残余。而修复感衰减后的状态——当一个锻炼者发现“同样的拉伸不再产生同样的释放”——他在身体体验中经历的，并不是平滑的隐退，而是一种被耗尽的空白。他清晰地记得那个“曾经被修复过”的感觉，他也能觉察到此刻那个感觉已经不再清晰了。这两种体验之间的落差，构成了一种轻微但却极为顽固的身体层面的不安。这个不安，不是某个器官用疼痛来宣告“我病了”，而是整具身体用平淡来宣告“我不再能让你确认你正在变好”。这是一种特殊的“不安的消失”——身体不是安静

二、从释放到“不够”：修复感衰减的微观链条

2.1 功能改善与感受回报不是同一件事

必须先区分两个常被混为一谈的过程。第一个过程是功能改变：持续慢跑可能改善心肺耐力，规律力量训练可能提高肌力，适当的柔韧练习可能扩大关节活动范围。第二个过程是感受回报：一次练习是否仍能带来清晰的舒展、充血、轻快或“重新活过来”的体验。前者可以继续积累，后者却可能随熟悉化而减弱。修复感的耐受性衰减并不意味着锻炼失效，而是意味着“身体变好”与“我能鲜明感觉到身体正在变好”开始分离。

这一区分解释了一个常见困惑：为什么有人已经比初练时更强、更稳、更能跑，却越来越难从同样的训练中感到满足？问题未必在于训练刺激不足，也未必在于意志变差。更可能的情况是，最初那种强烈的“被修复感”承担了过多意义：它不仅证明动作有效，还证明我正在摆脱久坐、焦虑与失控。当这种证明力因重复而变弱，锻炼者便容易误把感受变淡理解为效果不够。

2.2 三阶段转化：释放、平淡与追量

第一阶段是释放。初次进入稳定跑步、瑜伽或力量训练时，身体的对比度很高：此前的僵硬、疲惫与无力，和练习后的温热、舒展与有力之间形成鲜明反差。正是这种反差，让锻炼获得近乎即时的可信度。一个人未必理解运动生理学，但他知道“做完以后身体不一样了”。

第二阶段是平淡。随着身体熟悉动作、练习融入日常，同样剂量产生的主观新鲜感和释放感下降。平淡本来可能意味着一种值得肯定的稳定化：身体已经把最初需要强烈注意才能完成的调节，吸收成较低噪声的日常能力。然而，当锻炼文化只承认强烈感受才算有效时，平淡就不会被解释为“已经够了”，而会被解释为“练得不够”。

第三阶段是追量。为了找回最初的感受，锻炼者增加里程、重量、体式难度或训练频率。增加负荷本身并不等于问题；渐进超负荷本来就是训练适应的重要原则。真正需要辨别的是增加的理由：它是基于明确训练目标和恢复状况的计划，还是为了填补“今天没有感觉，所以今天不算练”的空缺？后一种理由一旦成为主导，训练量便从服务身体的工具，变成了向感受索取证明的剂量。

2.3 外部指标为何在此时获得统治力

当内部感受不再给出强烈回报，数字便以一种看似中立的方式进入。手表告诉你训练负荷提高了，排行榜告诉你本月里程超过了多少人，杠铃片告诉你今天比上周多举了两点五公斤。数字的吸引力不只是精确，而是它替身体完成了一次确证：即使你没有明显感觉，至少数据证明你“没有白练”。因此，数据不是单向度地压迫身体；它首先填补了身体感受退潮后留下的确证空缺，随后才可能反过来成为新的支配尺度。

三、三种锻炼中的不同表现

3.1 跑步：从呼吸变轻到里程必须增长

初跑者最容易得到的回报，是从笨重到轻快的强烈对比。第一次连续跑完三公里、第一次发现上楼不再气喘，这些变化有明确的身体证据。几个月后，三公里已经普通，上楼也不再值得注意。此时有两条路径：一条是让跑步成为稳定的生活节律，允许“没有惊喜”本身成为常态；另一条是不断增加配速和里程，用更强刺激换取可感知的进步。如果后一条路径同时被赛事、社群排名和月度数据不断奖赏，跑步就可能从支持生活的节律，转变为不能停下的进度工程。

3.2 瑜伽：从松懈感到体式升级

瑜伽初期的回报常来自僵硬部位被重新感知：一次前屈后腿后侧的温热，一次扭转后胸廓的打开，都可能带来鲜明的释放。随着练习继续，同样体式不再产生同样强度的感觉。若练习者把“更深、更开、更难”当作

唯一进步语言，原本用于细化感受的练习就会滑向体式升级。身体不再被问“今天这里需要什么”，而被要求再次交出足以证明练习有效的强烈感受。

3.3 力量训练：从恢复行动能力到重量崇拜

力量训练的早期反馈尤其清楚：曾经搬不动的物品可以搬动，曾经不敢下蹲的身体可以稳定起立。这种胜任感与日常行动直接相连。随着新手期进步放缓，重量增长不再每周发生，锻炼者可能把平台期体验为自我价值停滞。此时，训练日志中那个数字便容易从“描述身体能力”变成“裁决今天是否值得”。当动作质量、疼痛信号和恢复需要都必须让位于数字增长时，锻炼已经不再只是生产力量，也在生产对自身感受的不信任。

3.4 必须守住的边界：衰减不等于伤病，也不等于正常进阶

本文讨论的是主观修复感随重复变淡，以及这种变淡如何被文化解释为“不够”。它不能被用来否定循序渐进的训练，也不能被用来鼓励人忽视疼痛、眩晕、异常心悸或持续功能下降。明确伤病与医学风险需要专业评估，训练负荷也应服从恢复与安全边界。修复感衰减是一项关于体验与解释的假说，不是替代临床判断的诊断。

四、从内部衰减到外部闭环：谁垄断了“够了”的解释权

4.1 数字追踪：把感受真空转换为可比较的进度

数字追踪的制度效应，不只在它测量了身体，更在于它提供了一种单一结算方式。一次练习是否“够”，越来越少由练习后的整体状态来判断，越来越多由训练时长、热量、心率区间和连续打卡天数来结算。只要指标仍能增长，“不够”就总有下一步；而“维持”“稳定”“今天需要减量”则很难在同一套界面中获得同等荣耀。

4.2 商业修辞：把平淡重新命名为产品缺口

当原有练习不再带来强烈感受，商业系统提供了极其顺滑的解释：鞋不够专业、课程不够进阶、补剂不够精准、设备不够智能。产品并非都无用，但它们共同建立了一条默认推理——感受衰减不是适应后的正常平淡，而是方案尚未升级。于是，锻炼者无需重新理解自己的感受，只需继续购买下一种能够制造差异的刺激。

4.3 社交比较：把个人节律翻译成排名

社交媒体进一步放大了这种转译。一个人看不见别人平淡、重复、减量和休息的日子，只看见个人最好成绩、标准体式与显著身材变化。结果是，自己已经稳定获得的健康收益因为缺乏可展示性而贬值，别人的高光时刻却成为判断自己“不够”的日常尺度。内部感受衰减、商业升级叙事与社交比较由此首尾相接，形成一个把“适应后的平静”持续翻译成“仍需加码”的闭环。

五、两种锻炼品质：修复感驱动与填补“不够”

修复感驱动的锻炼，以一个具体、有限、可以结束或转段的身体需要为起点。例如，久坐后恢复基本活动能力，伤后在专业指导下重建功能，或通过规律运动改善体能。它允许目标完成，允许练习从“修复”转为“维持”，也允许某天根据身体状态减量。它不要求每一次练习都重新证明一个人的价值。

填补“不够”驱动的锻炼则具有另一种时间结构：目标不断后移，任何成果都会迅速被取消资格，休息被体验为退步，感受平淡被体验为失败。它未必表现为极端训练，也可能隐藏在看似温和的日常打卡中。两者最清楚的辨别面不是运动量大小，而是一个反事实问题：如果今天没有数字记录、没有社交展示、也没有强烈释放感，这次练习是否仍然有意义？

因此，实践转向不是简单地“少练一点”，而是恢复多种结算方式。训练目标可以包含进步，也可以包含维持；可以记录重量和配速，也可以记录睡眠、疼痛、情绪与训练后的可用精力；可以追求挑战，也可以承认某个阶段的任务就是不再继续加码。关键不是排斥数字，而是不让数字独占“够了”的定义。

六、理论边界、反驳与证伪

6.1 这是否只是享乐适应在锻炼领域的重述？

这一质疑成立一半。修复感衰减确实借用了享乐适应所揭示的“体验回报随时间变化”这一一般洞见；它的新增部分在于提出一个更具体的机制链：功能改善仍可能继续，而修复感回报率下降；下降后的感受空缺被解释为“不够”；外部指标、商业产品和社交比较随后获得附着点。未来研究若不能证明这条中介链具有独立解释力，那么本文的新概念就应被还原为享乐适应在运动场景中的一个普通实例。

6.2 这是否把运动依赖过度归因于感受衰减？

本文不主张单一原因论。完美主义、进食障碍风险、情绪调节困难、竞技环境和社会奖赏都可能参与运动依赖的形成。修复感衰减只被提出为一个可能被低估的前置条件，而不是充分条件。它解释的是外部标准为什么在某个时刻变得格外有吸引力，而不是宣称所有强迫性锻炼都由同一条路径产生。

6.3 可检验的预测

这一假说至少提出三项可检验预测。第一，在控制客观训练适应后，主观修复感回报下降越明显的人，越可能增加对外部指标的依赖。第二，如果训练干预主动提供“维持、减量、恢复同样算有效”的多元结算方式，那么修复感下降与强迫性加量之间的关联应当减弱。第三，如果数据依赖完全先于修复感下降，并且二者之间不存在时间顺序或中介关系，那么本文关于“内部衰减为外部收编提供土壤”的核心判断就需要被修正。

七、结论：让“够了”重新成为一种身体能力

锻炼可以把人从久坐、疲惫和失控中带回身体，也可能在反复索取强烈感受的过程中，制造一种更精致的身体疏离。二者之间的转折，不只发生在资本、技术与凝视从外部入侵的时刻，也可能发生在内部修复感开始变淡、而人又没有语言理解这种变淡的时刻。

本文提出“修复感的耐受性衰减”，不是为了给锻炼再增加一个需要监控的风险指标，而是为了夺回一种被单一进步叙事压缩的解释空间：感受不再强烈，并不必然意味着身体没有进步；训练没有刷新纪录，并不必然意味着今天无效；一个人能够在适当的时候说“今天到这里已经够了”，不是自律的失败，而可能是身体感受、训练知识与生活节律重新取得协商权的标志。

注释

[1] “修复感的耐受性衰减”是本文提出的分析性概念，用于描述修复性锻炼的主观回报随重复而变淡，并可能被解释为“仍然不够”的过程。它不是医学诊断，也不等同于药理学意义上的耐受性。

[2] Brickman与Campbell（1971）的经典文本是一篇收录于《适应水平理论》论文集的章节，而非期刊论文；本文据其一般性适应观点展开场景化推衍。

[3] Hausenblas与Downs（2002）开发并验证的是运动依赖量表，其维度以DSM-IV物质依赖标准为概念参照。本文借用其“耐受、戒断、失控”等经验维度，但不把量表本身视为对本文机制假说的直接证明。

[4] 文中跑步者、瑜伽练习者和力量训练者的场景均为典型化思想实验，不是实证访谈个案。

[5] 本文区分主观修复感与客观训练适应，目的在于避免把“感觉变淡”误写成“锻炼失效”。任何有关疼痛、损伤或心血管风险的判断仍应遵循专业评估。

参考文献

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–302). Academic Press.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison* (A. Sheridan, Trans.). Pantheon Books. (Original work published 1975)

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387–404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>

Leder, D. (1990). *The absent body*. University of Chicago Press.

Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. Routledge.