
泡个冷水澡，身体更健康？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32574.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

泡个冷水澡，身体更健康？

。你是否好奇经常泡冷水澡会对身体有什么什么影响？科学家们刚刚找到了答案——冷水浸泡可能会使身体更健康，并在细胞层面预防疾病、延缓衰老。3月28日，相关研究成果在线发表于《高级生物学》。



寒冷浸泡逐渐成为一种主流健康实践。图片来源：pexels.com

冷水浸泡，是指将身体浸入冰水或非常冷的水中一段时间的寒冷暴露行为，近年来在运动恢复、健康促进和个人挑战等领域变得越来越流行。因此，理解其对细胞机制的影响至关重要。

在该研究中，共有10名健康男性接受了浸泡实验，他们连续7天浸泡于57.2 ° F (14 ° C) 的冷水中1小时，并由研究人员在适应期前后采集血液样本，以分析他们的细胞反应。

“我们发现，反复的寒冷暴露能显著改善一种关键的细胞保护机制——自噬功能。这种强化使细胞能更好地应对压力，可能对健康和长寿产生重要影响。”美国渥太华大学的Glen Kenny说。

研究显示，尽管高强度冷应激最初会导致自噬功能失调，但持续一周的暴露使自噬活性增强并同时减少细胞损伤信号。

Glen Kenny解释道：“在适应期结束时，参与者的细胞耐寒性显著提升。这表明寒冷适应可能帮助身体有效应对极端环境。”

研究为冷水浸泡的效果提供了科学支持，凸显了适应性方案在提升人类健康中的重要性，尤其适用于暴露于极端温度的场景。“人体适应速度之快令人惊叹。寒冷暴露可能预防疾病，甚至在细胞层面延缓衰老——就像对身体微观机能的一次全面调试。”Glen Kenny说。

此外，需要注意的是，该研究结果仅适用于年轻男性，其他人群的效果仍需进一步研究。

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1002/adbi.202400111>

作者：蒲雅杰 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发