芬兰研究表明蒸桑拿可降低中风风险

作者：writer 来源：本站

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/477.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！

东芬兰大学研究人员与英国、奥地利等国同行合作开展的一项新研究发现，蒸桑拿可降低中风的风险。

研究人员用15年时间追踪调查了生活在芬兰东部的1628名53岁至74岁的人。他们被分成3组，第一组人每周蒸桑拿1次，第二组每周蒸桑拿2至3次，第三组每周蒸桑拿4至7次。

结果表明，蒸桑拿越频繁，患中风的风险越低。每周蒸桑拿4至7次的人比每周仅蒸桑拿1次的人罹患中风的风险低61%。

即使剔除年龄、性别、患病情况、生活方式等与中风有关的风险因素，蒸桑拿与降低中风风险的关联依然存在。

研究人员认为，蒸桑拿有降低血压、刺激免疫系统、改善心脏和循环系统功能等功效，因而有助预防中风。

相关研究论文发表在最新一期美国《神经学》杂志上。(来源：新华社 李骥志 徐谦)

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转发