

泡熱水澡可以提供與步行、騎自行車相似的好處

工作後疲累不堪，不能堅持每天去健身房運動，但又不想中斷每天運動的習慣，怎麼辦？或許你有一個可替代的方式，那就是「泡個熱水澡」。有研究表明，對於不願或無法鍛煉的人們來說，嘗試泡熱水澡和蒸桑拿可以提供與運動相似的好處。

一、研究：泡熱水澡效果堪比步行、慢跑、騎行

英國考文垂大學研究團隊於2020年發表在《應用生理學雜誌》(the Journal of Applied Physiology)期刊上發表了一項研究稱：定期洗熱水澡可以模擬步行、慢跑或騎自行車的效果。

該研究對花費相同時間泡熱水澡以及騎自行車的志願者進行調查分析，結果發現：鍛煉在提高身體能量消耗方面更有效，但泡熱水澡在其他方面使參與者獲得了類似於鍛煉的改善。

研究發現，泡熱水澡會增加人體動脈的血流量。不僅如此，泡澡還能降低血壓、炎症，幫助糖尿病患者更好地控制血糖。

研究人員稱，許多人因為在運動方面的堅持性較差，或是因為時間和動力不足而不願運動。

對於一些年齡較大或者患有慢性疾病的

人群，運動也會引起疼痛，這些限制都會使他們無法進行正常的鍛煉。

儘管泡澡不能幫助人們減少脂肪或是增強肌肉和骨骼，但對於那些不能鍛煉的群體來說，泡澡和蒸桑拿的確是改善身體健康的好辦法。

二、水溫，並非越高越好

《英國醫學雜誌(BMJ)》上的一項研究揭示了三種水溫(微溫水、溫水和熱水)對心血管疾病風險的影響。

結果顯示，微溫水和熱水兩組，泡澡對心血管疾病的保護作用差異不顯著。而對喜歡溫水泡澡的人群來說，頻率越高，心血管風險越低。

2020年，《睡眠醫學評論》曾發表的研究，結合多項數據找到了最佳的淋浴溫度——41°C。

研究人員分析，在睡前5小時或更長時間使用兩種不同水溫(41°C和35.5°C)進行沐浴，只有在41°C後才觀察到睡前睏倦感的增加，而在35.5°C並沒有增加睡前睏倦感。

泡熱水澡為什麼對於改善睡眠有幫助

人體的體溫在一天中並不是一直恆定的，早晨和晚上較高，夜間睡眠較低。如若要開啓良好的睡眠，機體溫度需要降低。

而通過熱水澡，機體血液會流向皮膚表面，尤其是手和腳，機體血流會將熱量從身體核心帶到體表，並將熱量釋放到環境中以達到降溫的目的。

三、專家建議有幾種情況不要洗澡：

諸多科學家對“多泡熱水澡”持謹慎態度。熱水澡存在潛在風險：可能導致頭暈目眩，嚴重者會暈厥，甚至會猝死。

吃飽後 —— 吃飽後，體內血液集中在消化系統，如果這時洗澡，周圍血管擴張，造成消化系統血液循環相對減少，容易導致消化不良。

空腹時 —— 空腹時，體內血糖水平降低，洗澡讓流向皮膚組織的血液增加，供應腦部血液量減少，可導致暈倒等意外發生。

飲酒後 —— 酒精會抑制肝臟功能活動，阻礙糖原釋放。洗澡時，人體內的葡萄糖消耗增多，血糖得不到及時補充，容易出現頭暈、眼花、全身無力等症狀，嚴重時還可能發生低血糖昏迷。酒後泡澡，還有睡著後溺水的風險。

力等症狀，嚴重時還可能發生低血糖昏迷。酒後泡澡，還有睡著後溺水的風險。

長時間體力活動後 —— 長時間體力活動後，血液循環處於活躍狀態，立刻洗澡會加重心臟和血管的負擔，體質差的人甚至會有致命的危險。

長時間腦力活動時 —— 長時間腦力活動時，大腦對血液需求量非常大。如果立刻去洗澡，血液會向體表皮膚進行轉移，很可能造成大腦供血量迅速降低，從而導致暈厥。



最新大數據分析：吃蘑菇似乎可抗抑鬱



弄清哪些因素在起作用將需要進行更多的分子、臨床和流行病學研究。

儘管如此，科學家們一直在關注蘑菇中含有一種強大的抗氧化劑——麥角硫因。人類只能通過飲食獲得，而蘑菇中的麥角硫因在我們食用的所有新鮮食物中濃度最高。

對愛吃蘑菇的人進行的大規模分析表明，他們患抑鬱症的風險較低。

具體關聯仍然是一個謎，目前，作者表示應該謹慎解釋數據。結果總是有可能僅代表相關性，特別是，吃更多的蘑菇似乎並沒有進一步降低抑鬱症的幾率。

也就是說，這是對一般蘑菇消費和抑鬱症的首批大型觀察性研究之一。它包括2005年至2016年美國超過24000名成年人的飲食和心理健康數據。

這些發現並沒有區分蘑菇類型，但它們與對獅子鬃毛蘑菇(猴頭菇)進行的幾項小型臨床試驗一致，該試驗發現食用某些類型的真菌有助於減輕抑鬱和焦慮。

賓夕法尼亞州立大學的公共衛生科學家Joshua Muscat說：“這項研究增加了對健康有益的食品清單。”

白蘑菇(雙孢蘑菇)是美國最常食用的真菌種，富含鉀，被認為有助於降低焦慮。眾所周知，猴頭菇等其他可食用蘑菇含有與大腦健康有關的神經營養因子，以及被認為有助於緩解抑鬱症狀的抗炎劑。

但營養科學是一項棘手的工作。蘑菇含有各種維生素、礦物質和抗氧化劑。

在最近的動物模型中，發現這種抗氧化劑可以穿過血腦屏障，這表明麥角硫因可能對神經系統產生影響。

其他動物模型表明，這種抗氧化劑也在腸道健康中發揮作用，而腸道相當於第二大腦。

“蘑菇是氨基酸麥角硫因的最高膳食來源，麥角硫因是一種人類無法合成的抗炎劑，”賓夕法尼亞州立大學的流行病學家Djibril Ba說。

“高水平的抗氧化劑可能會降低氧化應激的風險，這也可以減輕抑鬱症的症狀。”

儘管如此，這只是一個潛在的解釋。在對數據的進一步分析中，作者將每天吃一份蘑菇的人和吃一份紅肉或加工肉類的人進行了比較。有趣的是，替代飲食與較低的抑鬱幾率無關。

顯然，關於蘑菇與心理健康之間的關係，我們仍然知之甚少。但考慮到這種關係在研究中不斷出現，值得進一步探索。

“這些發現突出了食用蘑菇作為減少抑鬱和預防疾病的一種手段的潛在臨床和公共衛生價值。”作者總結道。

該研究發表在《情感障礙雜誌》上。

經常負面情緒滿滿的人患癌風險高些

每個人一生都不是一帆風順的，有歡喜的劇情，就有憤怒和悲傷對立！

當我們無法左右情緒時，就勢必會成為情緒的奴隸，做出一些讓自己後悔的事情，或說出一些傷人的話語。但是，壞情緒所帶來的，可不單單是糟糕的生活與人際關係如此簡單。有一首打油詩曾經說過：別人生氣我不氣，氣出病來無人替。

這可不是危言聳聽，生氣真有可能成為疾病源頭，甚至是成為癌變的突破口！

現代醫學心理經過大量的研究和調查證實，人的性格類型對身心健康有中重要的影響。也就是說，具有某種性格特徵的人，往往容易患某種精神或軀體上的疾病。

這裏要重點提到的就是c型性格，所謂的c型性格就是取了英文Cancer(癌)的第一個字母，也就是說，具有這種性格特徵的人，更容易患癌。

所謂的c型性格特點就是過分壓抑自己的負面情緒，不懂得通過其他渠道疏瀉憤怒、焦慮和抑鬱心態，反而是將這種情緒都壓制在了自己的心理，並出現了行為退縮(迴避矛盾、過分自我克制、順從)，甚至是出現無助、無望的心理狀態。

那麼問題來了，明明就是個壞情緒，為什麼還會增加自身患癌的可能呢？

1、內分泌方面

c型性格的人情緒波動和過分壓抑，容易導致免疫功能減退，內分泌紊亂，特別是下丘腦-垂體-卵巢功能軸出現問題。

對女性而言，一旦內分泌

紊亂，不但會造成月經不調，同時還可對卵巢、乳腺等器官造成刺激，甚至是有研究表明，長期內分泌失調恰恰就是誘發乳腺、卵巢癌變的一大因素，同時甲狀腺癌的出現也與內分泌有一定關聯。

而且有相關研究顯示，c型性格的人，患癌率比其他人高出3倍之多；

2、免疫機能方面

不但如此，憤怒的情緒得不到釋放，將會導致慢性憤怒和精神長期進展，這不僅會造成血壓升高、腸胃抑制、內分泌紊亂。

同時，這種不良情緒也會通過神經系統影響免疫系統的運轉，不良情緒可通過交感腎上腺髓質系統，對免疫細胞造成破壞，降低免疫功能的運轉，特別是會導致TB淋巴細胞減少並降低免疫機能；

3、影響細胞修復

還有學者發現，長期緊張、壓抑和憤怒，會損傷細胞DNA自然修復的過程。要知道，所以會有癌細胞出現，恰恰就是因為細胞DNA修復功能受損，導致DNA複製錯誤，最終就形成了癌細胞。

同時，壓抑通過遞質、激素還會導致細胞內調控正常增殖分化的原癌基因轉化為癌基因，增加了癌變的幾率。



科普：若所有病毒消失、世界將怎樣？人類會覆滅(上)

如果所有的病毒都消失了，世界將會大不相同，不一定會變得更好。但是，到底會發生什麼呢？

病毒的存在似乎只是為了給社會帶來災難，給人類帶來痛苦。在數千年的時間里，病毒奪去了無數人的生命，佔全球很大一部分人口。1918年大流感導致5000至1億人死亡，到了20世紀，天花估計奪去了2億人的生命。當前的新冠病毒大流行只是一系列持續致命病毒攻擊中的其中一個。

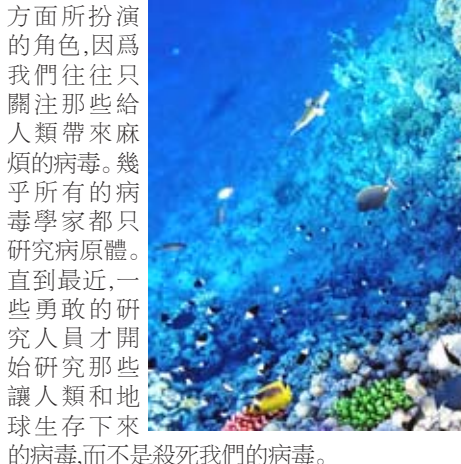
如果可以選擇用魔法，揮動魔杖讓所有病毒消失，那麼很多人可以生存下來，尤其是現在。但這將是一個致命的錯誤——比任何病毒都要致命。

“如果所有的病毒都突然消失了，世界的美好將持續約一天半，然後我們都會死亡——這是底線，”威斯康星-麥迪遜大學(University of Wisconsin-Madison)的流行病學家托尼·戈德堡(Tony Goldberg)說。“病毒在這個世界上重要性遠超過其做過的壞事。”

絕大多數病毒對人類沒有致病性，許多病毒在支撐生態系統方面發揮着不可或缺的作用。另一些病毒可以維持生物有機體的健康，包括真菌、植物、昆蟲和人類等一切事物。墨西哥國立自治大學(National Autonomous University of Mexico)的病毒學家蘇珊·沙勒東

(Susana Lopez Charreton)說：“我們生活在平衡中，一個完美的平衡”，而病毒就是其中一部分。“我認為沒有病毒人類就滅絕了。”

大多數人都沒有意識到病毒在支撐地球上許多生命方面所扮演的角色，因為我們往往只關注那些給人類帶來麻煩的病毒。幾乎所有的病毒學家都只研究病原體。直到最近，一些勇敢的研究人員才開始研究那些讓人類和地球生存下來的病毒，而不是殺死我們的病毒。



戈德堡說：“有一小部分科學家，他們試圖對病毒的世界提供一個公平和平衡的觀點，並證明有益類病毒存在。”

科學家可以肯定的是，如果沒有病毒，生命和我們所知道的地球將不復存在。即使人

類想要消滅地球上的每一種病毒，也是不可能的。通過想象沒有病毒的世界會是什麼樣子，我們不僅可以更好地了解病毒對我們的生存是多麼重要，也可以更好地知道還有很多需要瞭解的東西。

首先，研究人員不知道有多少病毒存在。數千種病毒已經被正式分類，但可能還有數百萬種病毒未被分類。賓夕法尼亞州立大學(Penn State University)的病毒生態學家瑪麗蓮·羅斯辛克(Marilyn Roossinck)說：“人類只發現了一小部分病毒，因為人們沒有仔細觀察。對於科學一直是關於病原體的學科，是一種偏見。”

科學家也不知道病毒整體中有多少對人類有害。英國哥倫比亞大學(University of

British Columbia)的環境病毒學家柯蒂斯·蘇特爾(Curtis Suttle)說：“如果從數字上看，統計接近於零。幾乎所有的病毒對我們所關心的東西都沒有致病性。”

生態系統的關鍵

我們知道，噬菌體，即感染細菌的病毒，是極其重要的。它們的名字來自希臘語“phagein”，意思是“吞噬”——確實吞噬了。“它們是細菌世界的主要捕食者，”戈德堡說。“如果沒有它們，人類就會陷入大麻煩。”

噬菌體是海洋中細菌種群的主要調節器，在地球上的其他生態系統中也可能如此。如果病毒突然消失，一些細菌種群可能會爆炸；其他細菌種群可能會在物種競爭中被擊敗，完全停止成長。

這在海洋中尤其成問題，因為海洋中90%以上的生物都是微生物。這些微生物產生了地球上大約一半的氧氣，這一過程是由病毒促成的。

這些病毒每天殺死20%的海洋微生物和50%的海洋細菌。通過淘汰微生物，病毒確保產氧浮游生物有足夠的營養進行高速率的光合作用，最終維持地球上的大部分生命。“如果沒有死亡，人類就沒有生命，因為生命完全依賴於物質的循環，”蘇特爾說。“病毒在物種循環方面非常重要。”(未完待續)