

“冷”也有不少健康益处

不论是钻木取火还是围炉取暖,自人类文明出现以来,人们就在研究如何与寒冷作斗争。其实,“冷”也有一些健康益处,最近发表在国际著名期刊《老年医学》上的一篇研究综述指出,多和“冷”打交道,不仅能调节免疫力,还有助舒缓情绪。

以冷治病古已有之

记者查阅资料发现,冷疗历史可谓悠久。早在公元前1600~公元前1700年,人类历史上第一部关于创伤的外科医学著作《艾德温·史密斯纸草文稿》中,就记录了低温疗法。约公元前400年,古希腊“医学之父”希波克拉底记录了使用冰或雪覆盖伤口,使血管收缩来治疗伤者的方法。古罗马医学家克劳迪亚斯·盖伦提倡用低温治疗某些疾病,古罗马人则会在沐浴后用冷水冲洗身体来增强体质、缓解疲劳。19世纪的俄国,诗人普希金以“强壮、肌肉发达和身体灵活”著称,他每天起床后会泡冷水浴以强身健体。

清华大学附属北京清华长庚医院中医科副主任医师刘承表示,在我国,最古老的汉医方书《五十二病方》中,有用井底冷泥外敷疗伤的记载;《后汉书》中提到,华佗让发热的病患浸泡在石槽冷水中治疗;《肘后备急方》《本草拾遗》《本草纲目》等古书中,均有对冷疗应用的记载。

到了现代,医生开始将冷疗应用于临床治疗中。1938年,美国神经外科医生坦普·费伊第一

次使用全身低温治疗癌症和颅脑外伤,随后又发明了“冷却毯”,帮手术和癌症晚期患者减轻痛苦。20世纪70年代,我国冷疗兴起,应用和研究主要集中在五官、口腔、皮肤和肿瘤科等。

南方医科大学南方医院康复医学科主任刘刚表示,冷疗也称“低温疗法”,是指将比体温低的物理因子(如冰、水、冰水混合物等)应用于全身或局部患处治疗的方法,比如冰敷、冷水淋浴、冷水浸泡等方式。临床中,冷疗是一种常用的辅助物理疗法,应用相当普遍,不仅能处理运动急性损伤,还可缓解术后疼痛。崴脚后要在24小时内冰敷,就是应用了冷疗。在关节置换等外科手术中,也可通过降低温度使血管收缩、缓解肿胀,从而减轻疼痛。冰袋、冰桶、冰帽等仪器设备,从外部为患处包裹加压,属于接触式冷疗。运动员常在比赛和训练后进入低温、空气加压的“冷冻舱”,帮助身体机能恢复,则属于非接触式治疗。

多种益处得到验证

加拿大曼尼托巴大学、匈牙利塞梅维什大学和芬兰东芬兰大学对162篇综述和研究进行分析后发现,冷疗可促使身体发生一系列生理反应,可能与多种健康益处有关。

缓解疼痛。发表在德国《康复》杂志上的一项研究发现,全身冷疗有助减轻慢性腰痛、强直性脊柱炎、骨关节炎等患者的疼痛程度。美国夏威夷大学马诺阿分校的研究人员发现,将冰袋制成的特殊装置包裹在颈部,可显著缓解受试者偏头痛。刘刚认为,寒冷能使神经兴奋性下降、传导速度减慢,有助减轻患者对疼痛的敏感度。

对抗炎症。临床上,冷疗不仅可以用于急性关节损伤的早期治疗,还能治疗烫伤,因其能让血管收缩、降低血流速度,从而有助减少受损组织渗出和炎症物质释放,缓解炎性水肿。另外,冷疗可提高血液中抗氧化剂水平,用来治疗特应性皮炎,缓解皮肤干燥和瘙痒。

改善情绪。加拿大科学家发表在《低温生物学》杂志上的一项研究提示,短暂

接触低温能提升睡眠质量,延长深度睡眠时间,减轻白天疲劳感,增强情绪稳定性。这是因为低温会刺激副交感神经,促进肾上腺素、去甲肾上腺素和内啡肽等激素的释放,有助减轻焦虑、抑郁等负面情绪,使人心情舒缓平静,因此冷疗在治疗情绪障碍等心理问题方面也有所应用。

保持清醒。大脑是身体的“司令部”,控制着体温变化。如果说愤怒、疲劳和紧张会让人“头脑发热”,而令大脑处于相对低温环境则能让人清醒。刘承表示,中医讲究“寒头暖足”,头部更适宜相对低温的环境,冬季室内保持在20℃~25℃即可。平时困了、累了,用冷水洗把脸,给头部血管和神经适当刺激,会顿觉神清气爽、扫除困倦,有助集中注意力。

另外,2022年发表在《自然》杂志上的一篇研究发现,低温环境能刺激体内棕色脂肪组织,促进能量消耗,抑制肿瘤生长。冷水疗法还能通过增强细胞抗氧化能力,减少细胞损伤和衰老,有助延长寿命。

这些人不宜贸然尝试

冷疗应用虽然广泛,但也有一定禁忌,个人能否使用因人而异。两位专家介绍了几种生活中可以尝试的冷疗方法,以及注意事项。

冰袋外敷。如果发生踝关节、膝关节等局部关节扭伤、肌肉拉伤、磕碰伤时,可采取冰敷。需要注意的是,有开放性创口的部位不宜进行冷疗。不要让冰袋直接接触皮肤,以免造成冻伤。可以把冰袋裹上一层毛巾,也可以将冰袋与自来水一同装入塑料袋中敷于患处,能更好地贴合不规则部位。注意冷敷时间不宜过长,每次约30分钟,间隔3~4小时敷一次,随时观察冰敷部位皮肤情况,以防冻伤。

酒精擦身。酒精擦身也属于冷疗的一种,可用于发热的成年患者。准备适量浓度为50%的酒精溶液,将纱布或毛巾浸入其中,拧干后擦拭腋下、掌心、腹股沟、腘窝(膝后)、脚心等部位,有利于降温。

冷水冲淋。洗冷水浴不仅能缓解肌肉酸痛,还有助加快新陈代谢。建议先用38℃~40℃温水清洗全身,在快洗完时慢慢将温度调低至20℃左右,给身体充分的适应时间,以1~3分钟为宜。冷水冲洗应从四肢开始,再过渡到躯干和头部。冲淋结束后,迅速擦干身体,穿上保暖衣物,以防感冒。

刘刚提醒,冷疗更适合年轻人或有运动基础的人,有助提高身体机能,增强抵抗力。刘承表示,女性处在月经期、妊娠期、哺乳期,不宜泡冷水浴、冲冷水澡;有基础疾病的老年人,包括高血压、冠心病、糖尿病、风湿性疾病等患者,也不要轻易尝试,以免加重病情。

据生命时报
周继龙 / 图

