

# “冷”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。

## 受访专家

南方医科大学南方医院康复医学科主任 刘刚  
清华大学附属北京清华长庚医院中医科副主任医师 刘承

生命时报记者田雨汀

## 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年—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谱·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,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,用来治疗特异性皮炎,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,使人心绪舒缓平静,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“寒天暖足”,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。

## 老人不宜贸然尝试

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。冷水冲淋应从四肢开始,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。 **生命时报官方网站**

# 慢性炎症加速衰老

衰老是生命进程的必然阶段,目前关于衰老的原因众说纷纭,“慢性炎症”就是其中之一,它犹如隐匿于身体中的“导火索”,悄无声息地影响着人们的健康与寿命。

意大利免疫学教授克劳迪奥·弗兰切斯基曾提出“炎症性衰老”的概念,指的是随着年龄增长,在没有明显感染的前提下,机体长期处于慢性、低水平炎症状态。正常情况下,炎症是机体抵御感染和损伤的手段,但当炎症反应持续处于低度激活状态,炎症因子不断累积,就会诱导氧化应激反应,给身体带来很多负面影响。有研究发现,白细胞介素-6和肿瘤坏死因子-α等促炎细胞因子水平显著上升,可能是衰老的重要特征,甚至是一种标志。

炎症性衰老的表现涉及多方面,下面简单介绍几个例子。

**1. 疲劳。**长期慢性炎症累积带来的耗能可能会加重疲劳感,即使休息也难以恢复。

**2. 关节不适。**膝关节、手指关节等部位易受炎症因子侵袭,可能出现关节僵硬、疼痛,影响日常活动。

**3. 易跌倒。**肿瘤坏死因子-α可能导致骨骼肌蛋白质分解,导致跌倒风险大幅增加,严重影响自理能力。罹患慢性病会导致炎症及代谢功能紊乱,长期熬夜、久坐、缺乏运动等不良生活习惯也易引发内环境失衡,这些都会加速炎症性衰老,使不良表现的发生时间提前。

此外,炎症以及相关炎症因子的释放还是多种疾病的重要机制。肿瘤坏死因子-α可能会激活相关信号传导途径,导致肌肉显著丢失,炎症因子的长期累积还会抑制肌肉再生;随着年龄增长,体内脂肪含量增加,胰岛素敏感性

降低,慢性炎症会影响胰岛素代谢途径,导致蛋白质平衡稳态丧失,增加糖尿病等代谢疾病风险;炎症因子的释放会损伤血管内皮细胞,促使动脉粥样硬化斑块形成,增加心血管疾病风险;阿尔茨海默病等神经退行性疾病也有慢性炎症机制的参与,比如会加速神经元损伤和认知功能下降。

目前,医学界在抑制慢性炎症方面并无一致、有效的方案。有一些研究称,二甲双胍原本是一种降糖药物,但也具有一定的抑制慢性炎症、延缓衰老的作用,还有一些研究发现,这种药物在老年人中的作用并不明显。因此,更建议大家通过调整生活方式来“抗炎”,从而实现“健康老去”的目标。

**养成运动习惯。**快走、游泳等有氧运动,举哑铃等抗阻运动均可在一定程度上起到改善代谢功能、增强肌肉力量、清除炎症因子的作用。

**优化饮食结构。**常年名列各大推荐榜单的“地中海饮食”就是很好的选择,其特点是食用大量水果、蔬菜、全谷类、坚果、鱼类等天然食材,以橄榄油为主要用油,限制红肉、糖和加工食品的摄入量,对改善慢性炎症状态具有一定积极作用。

**保持良好心态。**放宽心、多社交也有助缓解应激反应,减少炎症因子释放。

**保证充足睡眠。**养成规律作息,稳定生物钟,提高睡眠质量,能够减少炎症因子的释放。

**戒烟限酒。**这样可减少外来的炎症刺激,降低炎症相关疾病风险。

总的来说,衰老虽然无法完全逆转,但是保持身体功能、抑制炎症反应能有效提升老年人的生活质量。建议大家重视炎症性衰老,关注个人身体状况变化并定期体检,发现问题后及时干预,积极应对这一隐匿威胁。

北京大学第三医院老年内科副主任医师 王征

生命时报官方网站