

桑拿浴與抗衰老

隨着醫療科技發展，人類壽命不斷延長，香港更是全球最長壽的地區。

近年多項研究證實衰老（Aging）是許多疾病的主因，包括心臟病、糖尿病、腦退化症、癌症等等；所以要先減慢衰老，才能有效地預防各種相關疾病。

芬蘭科學家的研究發現，桑拿浴可以幫助降低許多與衰老相關的慢性疾病風險。包括降低患心血管病風險（例如：心臟病、冠心病、中風等等），以及降低患上神經退化性疾病的風險（例如：阿茲海默症或腦退化症、柏

金遜病等等）。

研究顯示，如果你一個星期能蒸1至2次桑拿（每次20分鐘，溫度攝氏70度），你患上心血管疾病的風險可以降低20%；一個星期蒸4次以上，風險能夠降低50%，這個效果很多藥物都不能做到。

對於降低阿茲海默症或腦退化症風險亦非常明顯，每周蒸4次以上的人，患腦退化症的風險會降低60%，對大腦健康有非常深遠的影響。

很多人認為桑拿浴只是一種讓自己放鬆

的活動，然而它本質上是一項帶氧運動，可以引發一系列相關的生理反應，例如心跳加速至每分鐘120下，體溫上升、出汗、肌肉和皮膚血流量增加等等，有助提升整體健康狀況。

另一個特別的發現是，桑拿能夠有效提升體內熱擊蛋白水平。

熱擊蛋白（Heat shock protein），是一種身體遇熱或遇壓時產生的蛋白質，能幫助修復受損細胞、協助蛋白質合成與分解、令細胞更健康和有活力、預防各種疾病、提升免疫能力、消滅細菌病毒、加速身體痊癒。

對於那些無法進行定期運動的人來說，來一個桑拿浴可能是改善整體健康、對抗衰老的折衷方案。作者為腦神經心理學專家

www.drsmng.com

【信·健康】又濕又熱容易打敗仗？健康貼士派上用場！【更多健康資訊：health.hkej.com】