



## 芬兰研究表明蒸桑拿可降低中风风险

发布时间: 2018-05-09 09:27:44 分享到:

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

