

来源：新华网 发布时间：2009-4-20 14:06:16

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

糖尿病患者多笑可降低心脏病发作风险



美国研究人员以糖尿病患者为对象进行的最新调查表明，每天开怀一笑可以明显提高患者体内“好胆固醇”（高密度脂蛋白）水平，降低心脏病发作的风险，这也再次验证了“笑是良药”的说法。

糖尿病患者本身就比正常人更容易出现心脏病发作，其心脏病发作风险是正常人的2至4倍，心脏病发作是导致糖尿病患者死亡的主要原因。

加利福尼亚州洛马琳达大学一个科研小组选取了20名平均年龄为50岁的II型糖尿病患者，将他们划分为两组。这些人均有高血压和高胆固醇，心脏病发作风险较大，他们都在服用常规的治疗糖尿病药物以及降血压和降胆固醇药物。

在为期一年的调查中，研究人员让其中一组患者每天观看至少30分钟幽默视频，享受开怀一笑的轻松时刻。

调查进行到两个月时，研究人员就发现与对照组患者相比，每天都笑的这些患者体内肾上腺素和去甲肾上腺素水平要低，这两种激素被认为与人所感受的压力有关，这说明笑在帮助他们减压。

一年后的检查数据显示，观看幽默片的一组患者体内“好胆固醇”水平上升了26%，对照组患者只上升了3%，而“好胆固醇”对心血管有保护作用。另外，关于体内C反应蛋白的水平，前者下降了66%，而对照组仅下降26%。C反应蛋白是体内炎症标记物，被认为与心脏病发作风险有关。

[更多阅读](#)

[国外网站相关报道（英文）](#)

发E-mail给：

[go](#)

[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

相关新闻

研究发现黑巧克力和蓝莓适合糖尿病患者食用
专家预测：2025年我国糖尿病患者可能达到60...
巴西试用手机测算糖尿病患者血糖浓度
维生素E可降低糖尿病患者严重并发症危险
《自然—医学》：新方法提高糖尿病患者体内移植器...
转基因植物“长”出胰岛素 糖尿病患者获希望
中国及东南亚糖尿病患者激增 美国推新治疗指南
英研究表明：抗氧化剂可防止糖尿病患者健康长期受损

一周新闻排行

WWF：蓝鳍金枪鱼3年后或将灭绝 建议全面禁捕
南方周末：“瘦肉精”背后的科研江湖
自然科学基金委公布与德国科学基金会合作项目初审...
NIH新设立高额资助计划
美9所大学收到神秘捐款
中国传媒大学两学生坠楼身亡
《科学新闻》：试剂真假困局
盘点十大最奇特杂交动物