

美研究称：每天找点小乐子有益心脏健康

gettyimages®



(图片来自Getty Images)

美国研究人员发现，保持愉悦、热情、满足等正面情绪有益心脏健康，可能降低罹患心脏病几率。

这一研究结果刊载于最新一期《欧洲心脏杂志》(European Heart Journal)网络版。

降低几率

哥伦比亚大学医学院行为因素与心血管健康中心主任、医学和精神病学教授卡琳娜·戴维森和同事对1739名身体健康的加拿大人进行一项为期10年的跟踪研究。研究之初，医务人员通过研究对象自我报告和医学检查，评估他们罹患心脏病的几率，并评估他们的情绪属于正面还是负面。

正面情绪指愉悦心情，比如高兴、幸福、兴奋、热情和心满意足。这类情绪可能只持续短暂时间，但时不时“来访”，几乎成为一种性格特征。负面情绪则包括焦虑、沮丧、抑郁、满怀敌意等。

研究人员将研究对象的正面情绪从低到高分5档，最低是“无”，最高为“极度”。综合考虑研究对象的年龄、性别、心血管疾病危险因素和情绪因素后发现，正面情绪与心脏病低发病率相关，正面情绪每提高一档，罹患心脏病几率降低22%。

美国《每日科学》网站2月18日援引戴维森的话报道：“毫无正面情绪的研究对象比那些有一点正面情绪的人，罹患冠心病的几率高22%，而后者又比拥有中等正面情绪者患病几率高22%。”

推测原因

戴维森说，从这项为期10年的研究来看，正面情绪可能有助预防冠心病，可见保护心脏不仅需要远离抑郁，还需要增加正面情绪。

至于正面情绪可能有助预防心脏病的原因，研究人员认为，正面情绪可能有益心率、睡眠质量和戒烟。

- | 相关新闻 | 相关论文 |
|-----------------------------|------|
| 1 研究发现摄糖有助减少冲动 | |
| 2 德研究发现超重导致心血管修复功能减弱 | |
| 3 澳大利亚研究发现：长期久坐增患心血管疾病危险 | |
| 4 英研发人造血管可模仿脉动 今年起开始人体试验 | |
| 5 英发现适量饮用香槟酒有利心血管健康 | |
| 6 可降解镁合金心血管支架实验在中科院金属所获成功 | |
| 7 加拿大研究发现：年轻人和有孩子的家长更易“情绪化” | |
| 8 研究发现吃盐过多会增加中风等疾病风险 | |



- | 一周新闻排行 | 一周新闻评论排行 |
|-------------------------|----------|
| 1 三名华裔教授当选美国国家工程院院士 | |
| 2 高校青年教师生存压力调查 工资微薄继续啃老 | |
| 3 日公布全球竞争力排名 香港第一大陆台湾退步 | |
| 4 陶哲轩：被数学照亮的精灵 | |
| 5 《科学》聚焦中国生物医学新成果 | |
| 6 第112号化学元素获正式名称 | |
| 7 科学家发现“第三种酶” | |
| 8 鲁白：我决定回国的心路历程 | |
| 9 《科学》：美科学家宣称首次探测到暗物质粒子 | |
| 10 全国妇联总结女大学生就业难五大原因 | |
- 更多>>

- 编辑部推荐博文
- 怎样制作笛子
 - 作科研要学会承受失败
 - 校园枪声又起：这次太近
 - 确实可以从太空看到长城吗？
 - 赘拾众家之言（一）
 - 宇航员证实，确实可以从太空看到长城
- 更多>>

- 论坛推荐
- 迎新春，“每日红包”加送金币
 - 如何改变“只收藏不阅读”的习惯（一）
 - 国家自然科学基金项目情况交流会
 - 科学小说-flatland（《平面国》）

戴维森说，拥有正面情绪者可能休息放松得更频繁、时间更长。他们的神经调节机制可能优于那些正面情绪少的人。

[更多阅读](#)

[美国《每日科学》网站报道原文（英文）](#)

[《欧洲心脏杂志》网络版发表论文摘要（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

- [研究生能力培养手册（转载）](#)
- [如何查全课题中英文资料](#)

[更多>>](#)

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码：