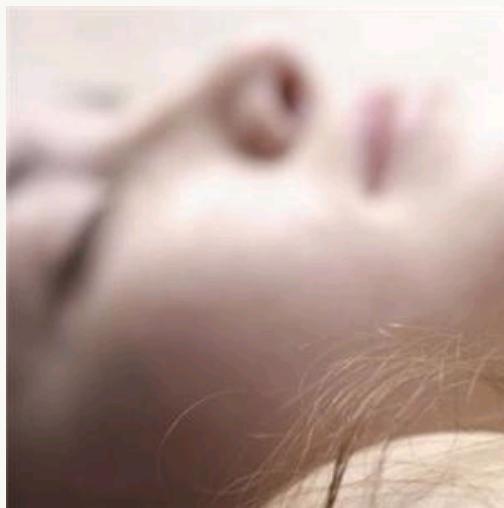


研究发现减慢呼吸可缓解疼痛



美国一项最新研究发现，减慢呼吸可以在一定程度上帮助人们缓解疼痛感。

来自巴罗神经学研究所和亚利桑那州立大学的研究人员在最新一期美国《疼痛学》(Pain)杂志上报告说，他们选取了两组年龄在45岁至65岁之间的女性进行研究，其中一组为受到慢性疼痛困扰的纤维肌痛综合征患者，另一组为健康女性作为对照。

实验过程中，这些女性在呼吸正常和呼吸速度减半状态下，其手掌分别受到适度的热脉冲的冲击。每一次热脉冲之后，研究人员都会记录下她们报告的掌部疼痛感程度以及情绪的变化等参数。

结果发现，对于健康女性来说，当减慢呼吸时，她们感觉到的疼痛程度也随之降低。而对于患病一组的女性来说，整体上的作用不很明显，但那些情绪相对乐观的患者，也能借助减慢呼吸缓解其疼痛感。

研究人员说，这一研究结果可以帮助解释为何瑜伽等一些活动通过调整呼吸可以放松身心提升情绪。

[更多阅读](#)

[《疼痛学》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。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

[相关新闻](#) [相关论文](#)

- 1 儿时受过虐待的偏头痛患者易发生其他疼痛
- 2 大脑或可感知他人疼痛 研究有助于了解疼痛
- 3 研究证明：精神打击的确可以引起肉体疼痛
- 4 研究显示团队协作会增加人的抗疼痛能力
- 5 研究显示练习瑜伽可减轻慢性腰痛
- 6 英研究发现：咒骂行为增加疼痛忍耐力
- 7 德研究称找到癌症产生剧痛原因
- 8 中美学者研究发现：钱还可减轻生理疼痛

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#) [一周新闻评论排行](#)

- 1 七部门公布新世纪百万人才工程国家级人选
- 2 2009年长江学者特聘教授等入选名单公示
- 3 我国提高部属高校博士生奖学金标准
- 4 上海高校特聘教授(东方学者)名单公布
- 5 南京理工大学博士生因导师拒绝同意答辩欲跳楼
- 6 “长江学者”李连生涉嫌造假 西安交大摘下其博导帽
- 7 引用次数前20国家最高被引单篇论文公布
- 8 美国纽约大学一名教授跳楼身亡
- 9 近十年论文发表前20名国家地区最新排名出炉
- 10 引进海外人才近20人 人才效应在清华生命科学学科迸发

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 参加医学教材定稿会的体会
- 对国产博士的“放心”应源于信心和知心
- 技能性课程考试当如考驾照
- 山西裂谷进入新一轮地震活跃期?
- 研究生要学会与导师相处
- 与一位博士生交流：如何把握自己的研究课题(方向)

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 寄语2010，本站新增许愿墙
- 中科院内部论文投稿写作手册
- 减少非学术因素导致的基金项目无效申请
- how to write a pepper
- 申报自然科学基金注意事项
- 申报国家自然科学基金项目申请书样板

2010-1-24 20:30:42 匿名 IP:219.129.190.*

怎么不研究一下 男性 啊!

[回复]

2010-1-24 20:14:54 匿名 IP:180.109.47.*

男人考试、约会、犯错误见主管前，都可放慢呼吸，可以缓释精神紧张带来的种种不适。

[回复]

2010-1-24 11:01:27 vkgowx IP:

说得对，抗议，你们这些禽兽，人渣，只会研究女性。

[回复]

2010-1-23 15:52:18 askiih IP:

实验中只用到了女性,不能代表整体吧

[回复]

查看所有评论

读后感言:

验证码: