

美研究发现肢体接触对健康有益

美国不同研究机构的研究人员日前分别报告说，他们发现按摩、拥抱、牵手等肢体接触不但能使人心情愉悦，还有助于降低血压、平缓心率、缓解疼痛，从而有益于健康。

美国贝丝·伊斯雷尔医疗中心的研究者让一组健康成年人接受45分钟的瑞典式按摩——借助精油按摩肌肉，按摩重点是面部。结果显示，与未接受按摩的对照组相比，按摩组成员血液其中包括T细胞在内的白细胞数量相对更多，这有助于身体抵抗病毒和其他病原体。

参加该研究的罗伯塔·李说，这种按摩还能促使压力激素——皮质醇水平降低，这种激素会抑制免疫反应，其水平降低有助于恢复免疫反应。

无独有偶，北卡罗来纳大学的一项研究显示，拥抱能促使人体分泌更多催产素。作为大脑产生的一种激素，催产素在女性、男性体内都有。该激素能让人产生安全感、增进信任、降低皮质醇水平、减少压力。女性如果与爱侣多拥抱，其体内的催产素水平会相对较高，血压较低，心率放慢。而威斯康星大学麦迪逊分校的研究人员发现，除伴侣外，来自其他关系亲密者的拥抱也有类似作用。

牵手能使人对疼痛变得“麻木”起来，这是弗吉尼亚大学研究者的试验结论。该校心理学副教授詹姆斯·科恩和同事，用磁共振成像技术观察16名已婚女性的脑部活动。

当告知可能经历一次轻微电击后，这些女性的脑部活动突然活跃起来，但当她们与试验中的同伴牵手时，脑部活跃程度有所降低。如果她们与自己的丈夫牵手后，大脑会明显平静下来，这时其大脑活跃区域的数量会发生“本质”变化，不再对危险信息产生反应。与此同时，这些女性的皮质醇水平会下降，从而提升对疼痛的忍耐力。

[打印](#) [发E-mail给:](#)



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2011-1-10 13:43:39 匿名 IP:180.109.118.*

初看标题还以为说要经常掐架

[\[回复\]](#)

2011-1-10 11:04:22 匿名 IP:202.122.32.*

爱的抱抱！

[\[回复\]](#)

目前已有2条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码:

相关新闻

相关论文

- 1 研究显示女性哭泣会致男性雄性激素分泌下降
- 2 科学家揭示“饥饿激素”作用机制
- 3 远古祖先男性荷尔蒙睾丸激素远高于现代人
- 4 临床糖皮质激素使用不规范 中华医学会推规范教材
- 5 美发现人体多种癌症通用标记
- 6 英研究称手指长短可反映胎儿在母体中接触睾丸激素程度
- 7 揭秘澳洲红蟹：高血糖激素激增是迁徙所需能量源泉
- 8 多地长江野生鱼测出环境激素 或为“性早熟”元凶

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 数学家吴宝珠：一篇好论文胜过一百篇垃圾论文
- 2 中国科学院2011年院士增选工作启动
- 3 973计划首席科学家七成头衔带“长”
- 4 六个国家重点实验室更名或调整研究方向
- 5 2011年度美国工程界三大最高奖揭晓
- 6 川大“麻辣博导”蔡尚伟悬赏10万元招博士生
- 7 浙大校长杨卫首次就“教师管理改革”直面质疑
- 8 PRL：新型“隐身衣”让物体销声匿迹
- 9 丘成桐：感情的培养是做大学问最重要的一部分
- 10 周其林等分任三个国家重点实验室主任或学术委员会主任

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 科研故事：课题组管理
- 我做NRL的主编被骂了，很冤！
- 我国开展水质基准与标准研究的意义
- 渠道的变化及未来发展可能
- 漫谈大坝加高(一)
- 撤稿：不应沦为一种行为艺术

[更多>>](#)

论坛推荐

- 科学网新系统即将上线，诚邀各位网友测试并反馈意见
- Introduction to Mineral Exploration, 2nd Edition
- 有机合成反应和复杂有机分子合成设计

▪ 实验的数学处理—李惕碛

▪ 怎样写出靠谱的英文？写作圣经On Writing Well 精华摘选

▪ 电子衍射标定

[更多>>](#)
