

Lianhe Zaobao Online
27 February 2024

Cold plunge gaining popularity, those with heart problems should be cautious about plunging in

By Chen Yingzhen

This report is about cold plunge, also known as ice bath, a practice that has gained popularity and which is commonly done by amongst professional athletes to help them with recovery after exercising. Dr Samantha Yeo, Consultant, Department of Obstetrics and Gynaecology, KK Women's and Children's Hospital (KKH) said that there is a lack of good quality evidence supporting the safety of cold plunges in pregnancy and that drastic changes in environmental temperature can trigger a stress response in the body. She added that the fetus itself cannot thermoregulate (maintain the body's core internal temperature), and we do not know for sure how exposure to extreme cold will affect fetal well-being. She also advised that women should ensure that all open wounds have fully healed prior to cold plunging during the postnatal period, adding that extreme cold may impact breast milk supply. Again, there is not a lot of research in this field for us to be able to comment in greater detail.

生活 | 保健

冷浸热起来 有心脏病先冷静

订户

📖 赠阅文章

陈映蕊

发布 /15 分钟前



冷浸缸是健身与保健中心Trapeze Rec. Club最受欢迎的设备之一，想在周末使用须几周前预订。身体泡在冷水中，体温会下降，据说有助消炎和收缩血管。（龙国雄摄）

字体大小: 小 中 大

在专业运动圈较常见的冰水浴与冷热对比疗法，近期在一般健身房和保健中心也能找到。冷水温度可低于4摄氏度，浸泡疗效包括减压、提神、缓解肌肉酸痛和消炎。中医受访讲解这类疗法对人体的影响，以及哪些人应避免浸泡。记者亲身体验两家保健中心的冰水浴与冷热对比疗法，了解事前的准备。

是什么保健方法在社媒掀起热潮，TikTok浏览次数达到九位数，而且据说历史可追溯至古罗马？答案是冷浸（cold plunge／cold immersion），又称冰水浴（ice bath）。

专业运动员对它再熟悉不过。运动后疲累不堪，肌肉酸痛，这时候让冷水或冰水“上场”——全身浸泡在冰水里，最好可持续数分钟，据说有消炎和缓解酸痛等功效。



冷浸在社媒掀起热潮，使用者认为泡在冷水中有益身心健康。（Trapeze Rec. Club提供）

早在2010年，新加坡中央医院高级顾问医生法蒂玛·拉特夫（Fatimah Lateef）就在医学期刊上发表相关报告，叙述两名20多岁的运动员在运动后使用冷浸，结果因肌肉酸痛挂急诊。

她在报告中指出：冷浸似乎是许多精英运动员常用的恢复方法，尽管科学证据仍然不足，而且可能让运动员在一天后出现肌肉酸痛的现象。有人会在运动后，在12至15摄氏度的冷水浸泡5至10分钟（甚至长达20分钟），也有人选择“冷热疗法”，即交替浸泡冷水和温水，每次浸泡一至五分钟。

邱德拔医院体育与运动医学中心副顾问医生沈蕙贤是国家水球队前队员，她当运动员时，为了促进肌肉恢复试过冷浸，起初觉得水温太低让人不舒服，但多试几次渐渐提高忍受度。



沈蕙贤医生：冷浸对发炎、肌肉拉伤或关节受伤等的康复有助益。（邱德拔医院提供）

沈蕙贤医生说，冷浸除了用来治疗“热相关伤害”（heat related injury，例如中暑、热衰竭或热痉挛），亦有助舒缓运动后的肌肉酸痛；如有发炎、肌肉拉伤或关节受伤等状况，冷浸也可能促进康复。

她解释冷浸的原理：身体泡在冷水中，体温会下降，据说有助消炎和血管收缩。冷浸也可能促进安多酚（endorphins）的分泌。安多酚是存在于血液中的一种神经递质，作用包括改善情绪，提高能量和减轻疼痛感。

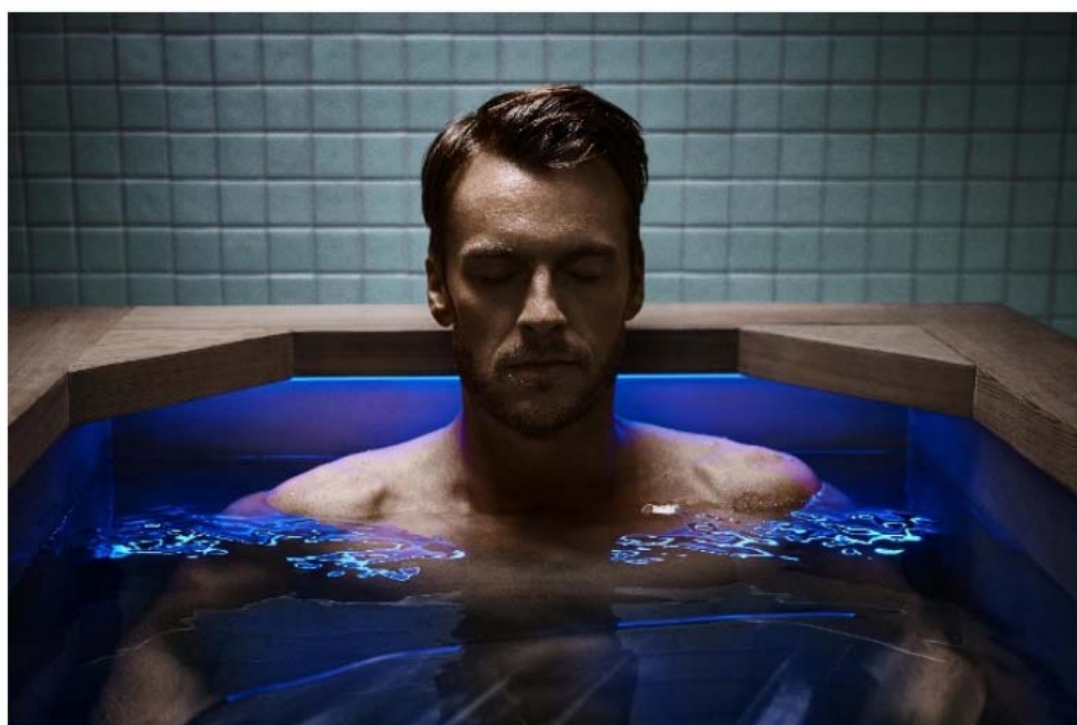


冷浸不再是专属运动员的复原设备，越来越多健身和保健中心近年也提供冷浸缸。图为Como Shambhala的冰水浴。（Como Shambhala提供）

冷热交替促进血液循环

大约四五年前，原本只为专业运动员提供的冷浸设备，开始在面向大众的保健中心出现。如果想尝试冷浸，本地至少有十多处供选择，大部分中心也提供冷热对比疗法（contrast therapy），即轮流使用冷浸缸和桑拿。

沈蕙贤医生说，桑拿浴的好处包括改善心血管和循环功能，而且和冷浸一样可促进安多酚的分泌。轮流做冷浸和桑拿，冷热交替，血管会反复收缩和扩张，好比让血管产生泵浦作用（pumping effect），或有助促进血液和淋巴循环，让身体细胞接收更多氧气，提高排废功效，与冷浸一样被视为运动后的恢复方法。



Como Shambhala使用英国的Brass Monkey冰浴缸，可调节水温，最低温为0.2摄氏度。（Como Shambhala提供）

外国一些冷浸设备的水温设在10至15摄氏度之间，本地冷浸服务似乎倾向于更低的水温。至少10家健身和保健中心的冷浸设备提供4摄氏度或以下的冷水。2023年底迁至必德福路（Bideford Rd）的Como Shambhala，使用英国的Brass Monkey冰浴缸，水温可调至0.2摄氏度，据说是亚洲最冷的冷浸设备，水甚至开始结冰。



Trapeze Rec. Club的冷浸课，冷浸前和冷浸过程中会有导师在旁教授呼吸技巧。（Trapeze Rec. Club提供）

本地冷浸疗法的收费按个别中心和配套而异。例如：Como Shambhala的冰水浴15分钟60元；冷热疗法60分钟120元，12次配套1370元。位于丹戎巴葛路的Trapeze Rec. Club提供冷浸团体课，一堂课45分钟45元，冷浸前会有导师教授呼吸技巧。Trapeze也提供“热量套房”（Thermal suite）私人设备（包括桑拿和冷浸），45分钟75元，可供两人同时使用；四次和八次配套分别为255元和480元。

想把冷浸缸租回家也行。Tundra Ice Bath提供四款冷浸缸，三个月和半年租金分别为1800元和3000元。

据沈蕙贤医生所知，一些人觉得冷浸后精力充沛，也有人感觉不适。她提醒，冷浸的承受度因人而异，不宜贸然尝试。

孕妇或心脏病患者须警惕

冷浸浴虽然开始流行，而且看似无伤大雅，但并非所有人都适合。



柳文华医生：想尝试冷浸，应循序渐进，让身体逐渐适应低温。（AHVC提供）

亚洲心脏和血管中心（AHVC）心脏专科医生兼介入心脏病专家柳文华医生说，心脏疾病患者除非受过相关培训，否则不宜尝试冷浸。忽然浸泡冷水，可能会触发冷休克反应，以致呼吸、心率和血压都忽然飙升，心脏疾病患者可能因此心律失常。

一些专家说冷浸对免疫和代谢调控系统有益，但柳文华医生指出，根据目前所刊登的医疗研究，仍无足够证据显示冷浸对心脏疾病患者有任何疗效。

即便是没有心脏疾病的人也要慎行。柳医生提醒，如果冷浸过程中觉得呼吸困难、头晕或心悸，其实都是警讯，应该停止冷浸。

竹脚妇幼医院妇产科顾问医生杨美仪医生说，目前无足够证据显示冷浸对孕妇无害。室温骤变会触发身体的应激反应，而胎儿没有调节体温的能力，因此无法肯定冷浸会给胎儿造成哪些影响。

分娩后可以冷浸吗？杨美仪医生提醒，产妇首先要确保伤口已完全愈合。她说低温可能影响乳汁分泌，但这方面的研究仍然不足，因此难以下定论。

保健中心一般会要求顾客填写健康申报表，有身孕或患有心脏病者应该难以体验冷浸。此外，一些族群在尝试冷浸前也必须注意。

乐善中医诊所的傅瑜敏医师指出，患有高血压、糖尿病、周边神经病变，血液循环欠佳，静脉血液滞留和冷凝集素病（cold agglutinin disease）的人，冷浸时要特别小心。

沈蕙贤医生提醒，哮喘病患或有其他呼吸或肺部问题的人也要避免冷浸，以防呼吸道受刺激而收紧。此外，患有硬皮症

（scleroderma）、雷诺氏症（Raynaud's disease）或结缔组织病（connective tissue disease）的人，或无法受冷者（例如甲状腺机能低下的患者）也不宜冷浸。她强调冷浸要看个人情况和耐冷能力，患病者应咨询医生再决定是否要尝试。



杨美仪医生：怀孕时和分娩后应保持活跃，重视身心健康，但冷浸会触发身体的应激反应，尝试前应三思。（竹脚妇幼医院提供）





傅瑜敏医师认为，冲冷水澡或可取得类似冷浸的保健功效，但并非任何时候都适合冲冷水。

温水澡和冷水澡各有千秋，关键是根据情况变换水温。“两者都有非常棒的保健功效，例如

关节炎患者早上应该冲温水，因为有助改善关节活动度。如果有运动损伤，冷水澡则可帮助消炎。”

傅瑜敏医师：冷浸有助消炎，也可能加强免疫力和精神健康，但并非人人适宜。
(龙国雄摄)

水温太低或引起敏感

医生经常会提醒皮肤病患者（特别是湿疹患者）避免冲热水澡。既然冷水有助消炎，皮肤病患者可否借由冷浸缓解皮肤红肿？

莱佛士皮肤科与整容医疗中心皮肤科顾问医生陈麻倩医生说，一些病患喜欢冲热水止痒，但热水会冲走皮肤油脂，破坏皮肤屏障，导致皮肤干燥缺水，湿疹情况会越来越严重，因此医生一般建议冲温水或冷水。



陈麻倩医生：最适合肌肤接触的温度是34至36摄氏度，既不会过分扩张毛孔，也不会收缩紧致肌肤。（莱佛士皮肤科与整容医疗中心提供）

但冷水澡和冷浸不同。陈医生说：“冷水虽然可以收缩血管，减轻皮肤红肿发炎，但患有大面积皮肤病的患者不宜浸泡冷水。皮肤的其中一个功能是保持体温，皮肤有大面积发炎的病患无法维持体温，在正常的室温下都会发抖。”

陈麻倩医生解释，人的正常体温一般在36、37摄氏度，所以最适合肌肤接触的温度是34至36摄氏度，也就是我们常说的温水温度。“水温与体温相近，既不会过分扩张毛孔，也不会收缩紧致肌肤，是肌肤最舒适的温度。”

她指出，温度适中的冷水可起到刺激皮肤毛细血管收缩，紧致肌肤的效果；但水温低于18摄氏度，可能引起灼痛感。脸部皮肤尤其要注意，如果水温低于8摄氏度，皮肤的油脂分泌会完全停止，无法锁住表皮层的水分。在更严重的情况下，皮肤屏障遭破坏，皮肤受刺激，脸部会出现敏感、泛红，红血丝加重，甚至红肿、刺痛。

点击[链接](#)，看记者亲身体验冷浸和冷热疗法。