

2023年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：一定要洗熱水澡？

摘要：每天都要洗澡可是所有人幾乎都洗熱水天冷天熱都仍然洗熱水，但！為什麼不洗「冷」水呢？讓我透過【這樣教我就懂】告訴你洗冷水澡帶來的效益比你想像還要大！

文章內容：(限500字~1,500字)

洗熱水比較舒服那為什麼要洗冷水呢？大家都知道洗熱水澡可以舒緩關節和肌肉疼痛，那是因為水的浮力可以減少關節壓力，而熱能又能傳導至肌肉使其放鬆使其暫時緩解疼痛，這就是為什麼洗熱水往往會讓人感到放鬆的原因，而當我們洗冷水澡卻感到無法呼吸又或是止不住的發抖甚至感到痛苦而內心想著：「為什麼我要這樣虐待自己呢？」接下來讓我一一告訴你洗冷水帶來的收穫有多少。

洗冷水澡能減肥？

1.棕色脂肪(brown fat)，一種能夠增加熱能以及促進新陳代謝的脂肪，而越多的棕色脂肪新陳代謝就越快就能幫助減肥，並且它也能夠減少白脂肪(圖1)使我們快速減肥，而增加的辦法就是「寒冷」，當我們沖冷水澡的時候就會加速燃燒脂肪而且是我們平常的15倍。



(圖一)

2.使胰島素正常運作,洗冷水減少胰島素運作的抗阻就能使血糖正常。冷水澡還能消炎?當我們運動後洗冷水約在10~15度C的水時,透過冷水可以減緩中樞疲勞現象進而使我們運動後的勞累減少,而它在關節炎或肌腱炎的患者上也會有所療效並且提升睡眠品質。

冷水澡還能抗憂鬱?

當我們洗冷水的時候是否感覺到全身的神經都被觸發了?又或心跳加快血壓上升感覺整個人精神都來了?那是因為當我們暴露於寒冷中時體內會增加 β -內啡肽*和正腎上腺素*的濃度使身體達到抗憂鬱的效用。

補充: * β -內啡肽:能與嗎啡受體結合,產生止痛和欣快感,等同「天然」的鎮痛劑。*正腎上腺素:一種腎上腺素受體激動藥,主要作用為血壓上升、心跳加快、周邊血管阻力上升。但是身體會自動調節避免心跳過快。

誰不適合洗冷水呢?

1.高血壓 2.心血管疾病 3.免疫系統疾病 4.發燒、感冒 5.剛結束劇烈運動 6.過度勞累 1~4因為冷水會導致血壓、心跳加快進而導致身體不適,免疫系統受損的時候身體若經不起刺激就會引發更嚴重的問題。5~6則是運動後又或身體勞累的情況下,在身體毛孔擴張的情況下若冷水刺激可能會導致血管破裂等不可逆的情形,而熱水相較冷水來說仍然是更容易使身體舒緩,因此可以先用熱水洗完後再沖洗冷水。

那該如何洗冷水澡呢?

若習慣熱水的人一樣可以先用熱水清洗完身體後慢慢地轉至冷水(不用太冷)由四肢開始沖至軀幹待逐漸習慣後在降溫且繼續沖水,整個流程約在5~20分鐘會有較好的效果,但即便會洗冷水的人也不可直接轉至最低溫仍然會有刺激過大的風險,因此流程是甚麼都要以身體的能耐去安排,若感到不適就正平常就好。改變是為了更好,若因改變而造成不可逆的後果就大可不必了,生活上的細節都要以自身狀況去處理不可聽從偏方。

參考資料

1.<https://pansci.asia/archives/352725>(取自:PS泛科學PanSci:「澡」點知道有多好:4 點冷水澡好處多多的祕密。)

2.https://www.youtube.com/watch?v=LkI0Vz_PnnA(取自:YT 伯格醫生 冷水澡14天會怎樣?)

10大驚人效果, 柏格醫生 Dr Berg)

3.<https://helloyishi.com.tw/healthy-habits/general-hygiene/3-things-you-need-to-know-before-a-cold-shower/> (取自:Hello 醫生 洗冷水澡壞處、3大注意事項, 7種情況不建議洗冷水澡)

4.<https://www.youtube.com/watch?v=YNVdZoJXUWQ> (取自:YT 【好葉】7個沖冷澡的好處 - 你還沖熱水澡嗎?)

註:

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿, 將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限500字~1,500字, 將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下:

- 中文字型: 微軟正黑體; 英文、阿拉伯數字字型: Times New Roman
- 字體: 12pt為原則, 若有需要, 圖、表及附錄內的文字、數字得略小於12pt, 不得低於10pt
- 字體行距, 以固定行高20點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖