

沐浴，溫泉與三溫暖提供健康之理論

文／劉堂桂（前台大醫院骨科部主任，現任母校骨科名譽教授）

現今，溫泉與三溫暖設備在歐美及日本扮演著大眾化的健康生活不可或缺的共同特色，沐浴更是日常生活中最普遍。然卻少有人知道其好處。

對保持血壓穩定有效

證據顯示，這類熱身排汗治療法能夠促進免疫系統功能，改善循環，幫助身體自身淨化雜質。以溫泉療法著名的日本，其泉質共分九種，而適宜於各種症狀之不同。因此要選擇適合於個人所需要之泉質，其他如溫泉地的氣候、環境、地形等綜合要素的治療效果亦要考量。只要能消除壓力（stress）調整身體，就會提高自然治癒率，增進健康。最重要的概念就是該溫泉由原泉湧出的水質是否充分足夠。例如，日本最著名的碳酸泉，其游離碳酸能擴張毛細管，促進血液循環，降血壓，因此對高血壓及心臟病有效。

根據日本白倉著書（泡浴缸，溫泉，健康療法）報告 40°C 前後的沐浴，半身浴，對血栓防止最有效。泡於 40°C 之浴缸，可促進 plasmin（溶解血栓）生成。相反地，沐浴於 40°C 以上的熱湯，則血小板活性化的血液粘度會上昇。一般家庭的浴缸溫度以 37°C~40°C 的微溫水（lukewarm water）最適當。高血壓病患嚴禁泡熱湯，但沐浴於微溫及採半坐位浴（半身浴）對保持血壓穩定有效。

沐浴與泡溫泉會引起體內的化學變化，成為避免體內毒素累積最簡單，最舒服的方法。由於毛細孔打開了，上百萬條汗腺開始分泌，身體開始新陳代謝，排除廢物。汗所含成分幾乎和尿液一樣。因此，皮膚有時被稱為第三顆腎。據估計，人體 30% 的廢物是經由流汗的方式排除的。最需要注意的事

就是享受這個過程，千萬不要迫使您的身體超過其舒服的標準；不要讓身體超過流汗的最高極限，而是讓您的心靈與身體在此有益健康與提振精神的家庭沐浴或者溫泉浴場治療中盡情享受。

可作為心血管系統訓練

沐浴的溫熱，經自律神經之作用，刺激視丘下部，分泌荷爾蒙（Hormone）於血液中，尤其 estrogen 的分泌會促進骨質形成，對於防止骨質疏鬆症有效果。最近的研究報告指出，喜歡沐浴的人不易患癡呆症。於熱氣當中可刺激視丘下部一是維持、穩定身體溫度以排除多餘熱氣的腺體。由於大部分的血液流動是由內部器官流向皮膚末端，因此心跳的速率增加。此一自動的“冷卻”反應實際上是一種有益的壓力，一種被動的心血管訓練，可幫助維持身體的系統警戒，並且正常運作。

排汗使肌肉放鬆，所以排汗療法可作為心血管系統的訓練，身體深層潔淨處理，推進免疫系統，以及安定心靈提振精神。

熱氣在身體上扮演著一種有益壓力的角色，可在增高血壓當中產生生理變化，增加心跳速度和壓力激素。發熱期間會促進免疫系統的功能，細菌與病毒的成長將會被迫減緩，免疫系統中最重要的媒介—白血球細胞的生成增加，與其釋入血液流動中的速度（比率）相同；抗體快速生成，就像干擾素產生物所做的一樣，干擾素是一種有著強大抗癌能力的抗病毒蛋白質。除了促進免疫系統功能之外，熱也會藉著塑造一個不適合居留的環境來減緩組織侵害的擴散。比如說，在 40°C 時，小兒麻痺症病毒的成長率最高可降 250 次；41°C 時，肺炎雙球菌也無

文轉下頁