



水療介紹

◎長庚醫院中醫骨傷科主治醫師 李科宏

中醫使用到的水療，其實包括各種利用水的特性來治療或緩解病人的不適，大致可分為：若是利用水的溫度特性，例如蒸氣，可用於關節痛之舒緩，或是降低劑量，可用於面部保養；若是利用水的浮力，這是平時泡湯的特性；若是利用水的動能或是位能轉變產生的壓力產生類似按摩效果，是SPA常用的水柱沖水；而養生健康中心附設的水療，採用頂級的4人家庭號按摩浴缸，結合以上蒸氣、浮力、衝力按摩種種特點，最後加入針對個人體質設計的中藥處方以及精油，所以能達到最好的效果。



▲中醫水療結合了蒸氣、浮力、衝力按摩，加入依個人體質設計的中藥處方及精油，來治療或緩解病人的不適

水療的生理效應

將身體浸入水中浸泡20分鐘，當水位高度到達大腿高度時，身體重量大約減少35%，水位越高，體重大約可以減少50%以上，同時身體靜脈壓力大約增加14~18mmHg，心臟的輸出量因此增加30%，心跳當然也增加，胸壁遭受的壓力，也會因浸泡在水中而增加，使得呼吸的負荷增加25%。將身體浸入水中時，也會增加骨骼肌肉系統的血流量，因而促進新陳代謝與肢體腫脹的消除。

其實早在周代就有「頭有瘡則沐，身有瘡則浴」，是後代所有藥物加入沐浴的最早理論，經後代演繹之後大致被分為2大類，一類是針對皮膚，例如唐代「千金方」中描述，「令手面白淨」的澡豆方；「浴身則香」的治諸身體臭方；有治療婦人產後、臟中風、陰重的「當歸湯洗浴方」；有治療面有黑斑合併皮膚皺紋的「洗面方」；其他如「療風身體如蟲行方」、「療頭風髮落」或「頭癢腫白屑方」等；另一類是針對小兒不願口服藥物，改採用藥浴治療，例如有治療小兒燒傷的火瘡方，「濃汁溫浴，可令無癍」；我們做的研究也發現中醫整體治療中配合藥浴可增加腦性麻

痺兒童肢體活動度，所以水療加藥浴是中醫整體療法之特色治療，能舒緩緊張情緒，減輕腹脹，增加流汗，加強代謝，改善失眠、便秘等自律神經問題，屬於中醫輔助治療的部分。

常見水療的方法

施行水療有多種方式，簡述如下：

1. 渦流浴：藉由水流互相之間產生對流，進而發生按摩、放鬆肌肉、減少疼痛、緩和攣縮僵硬的關節等作用。
2. 對比浴：即熱水與冷水交替浸泡。順序為熱 10 分→冷 1 分→熱 4 分→冷 1 分→熱 4 分，如此重複 3 次，最後一次為熱水。如此的對比浴通常運用在促進末梢肢體的循環，適合急性期與慢性的肌腱炎、關節炎、滑液囊炎、神經痛。若是用於消腫，則先冷 1 分→熱 4 分，如此重複 3~5 次，最後一次為冷水。
3. 坐浴：是將骨盆浸泡在溫熱的水，適合生產過後的會陰部疼痛或其他造成身體下部疼痛，如痔瘡引起的疼痛問題。
4. 全身水療：通常只比正常體溫多 1 度。一般建議的溫度為 33.5~36.5 度，緩解疼痛。

注意事項

1. 不適合接受水療的人

有開放傷口、發燒、有氣切者、有感染者、有靜脈注射管路者，癲癇控制不良的病人、血壓控制不良的病人及心臟病者完全不適合。局部神經病變，或對冷熱較不敏感之病人，或體溫調節有問題的病人接受水療時，則需特別注意水溫的控制，以免發生體溫過高或燙傷等意外。

2. 小心水對身體的衝擊力

衝擊身體時需特別注意衝擊的部位、力量、時間等，避免過大的壓力、衝擊心臟等身體脆弱部位，造成身體的傷害。

3. 注意隱密安全

中醫養生健康中心特別注意顧客的隱私，除了男女分開獨立使用空間之外，也注意藥浴蒸汽的安全，叮嚀浴場的安全準則，不跑不跳，安穩的進出浴池，教導有暈眩即刻呼救等安全規則。

總結

中醫養生健康中心，附設的水療不但機器新穎，而且有中醫師隨個人體質而配合出來的整體中藥及精油治療，歡迎民眾前來體驗一下放鬆身心，享受一個優閒的時光，相信被服務後一定覺得不虛此行。☺



▲醫師會針對個人體質來設計中藥處方及精油



