

# 溫泉養生術

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

談到養生及食的健康，一般民眾大多會比較喜歡選用天然、有機食材，同時也會去了解食品中是否添加了人工色素、防腐劑甚至於塑化劑等一些不利於人體的成分。溫泉本身是天然的而且遍佈臺灣，如能將如此珍貴的天然資源善加利用來促進全民的健康則是國民之福！中醫的養生文化歷史悠久，自古溫泉中加入各種中藥材的藥浴或是刺激穴位之溫泉沖擊浴就行之年，而在溫泉養生方面尤以“帝王”之溫泉養生為主流文化。

## 一 溫泉浴用養生

藥浴時，中醫師所開具各類藥用成分會透過皮膚的吸收而產生局部的藥效來醫治皮膚病症，像是皮膚皸裂、濕疹、痱子及過敏性皮膚炎等，至於藥浴之吸收效果還端賴能否透過“皮膚屏障”之易吸收“脂溶性”還是較不易吸收之“水溶性”藥材來決定。溫泉藥浴會依病症之不同而於溫泉中加入一些像是當歸、陳皮、川芎、生薑、紅花、茴香，山梔子等中藥材，女性如果是冷體質、生理不順時便可選用當歸(性屬甘、辛、溫，歸肝、心、脾經;具補血、活血、調經、止痛、潤腸之功效，用於血虛或血虛而兼有瘀滯的月經不調、痛經、經閉等症)及紅花(性屬辛、溫，歸心、肝經;有活血通經，祛瘀止痛之功效，用於血滯經閉，痛經，產後瘀滯腹痛等症)加入溫泉中使用;溫泉不僅可使用“單方”，不同體質的人在有個人特殊需求時，“複方”藥材的納入也是相當需要的，但終究還是要在中醫師的診治下方可進行藥浴。

以中醫的觀點，溫泉浴的目的就是讓溫泉熱能經由經絡、穴位的疏通而讓身體鬱結的氣血能夠舒暢，而溫泉足浴時，泉水之高度最好是能達到髕骨的下緣，因為不少的保健要穴都在小腿較高的部位，像是“足三里”(足陽明胃經)之於肚腹、“委中”(足太陽膀胱經)之於腰背(腿)、“陽陵泉”(足少陽膽經)之於跌打損傷，另有獨特不可缺的“阿是穴”等穴位都可經由溫泉水之沖擊或是按摩讓肌肉的僵硬痠痛症狀得以緩解，這也是屬於一種穴道按摩的溫泉浴。

泡湯保健康，防疫又安康。所謂預防勝於治療！泡溫泉可以預防疾病與促進健康！！溫泉養生的 CP 值很高而且了解溫泉、懂得泡溫泉的人會比一般人來的健康！！至於促進健康養生湯(各種泉質)之浴法為每年至少 2-3 次 3 天 2 夜於“溫泉旅館”之溫泉療養，而浴法則為泉溫 $\leq 42^{\circ}\text{C}$ 、每次 20-30 分鐘、每日浴療 2-3 次。

一般而言，在溫泉療養地依據溫泉醫療專科醫師之處方將身體紊亂的自主神經、內分泌及免疫等系統調整至較正常之最佳狀態，其溫泉浴療所需花費的時間約要 4 週(總合的生體調整作用)。在溫泉浴療促進健康方面，日本醫界普遍認為平日多泡“天然溫泉”是有益健康！而某些學者則是以預防醫學的觀點建議民眾們在尚未發病前，每年最好至少有 2-3 次的 3 天 2 夜之溫泉浴療程以維持基本的健康體態;其實，3 天 2 夜的安排也是方便於工作繁忙現代人的行程。至於泉溫為何要 $\leq 42^{\circ}\text{C}$ ？是因為超過 $42^{\circ}\text{C}$ 的高溫浴除了會造成身體上的負擔衍生各類的副作用外，鮮少具有醫學上的意義！而大於 $42^{\circ}\text{C}$ 的泉溫較易引發凝血系統產生血栓的機會，同時也增加腦梗塞及心肌梗塞的風險！！

## 二 溫泉飲用養生

有些人在外觀上看似正常人，但經過一系列的檢驗後卻赫然發現身體竟然缺乏某些礦物質類之營養素，就如同停經後的婦女一樣有普遍缺鈣、鎂的問題。溫泉中含有多種的礦物質，

溫泉浴時，這些礦物質不論是經由皮膚或是腸道吸收後便會於體內造成多種的生理效益-就如同我們平日養生時所服用一些含有礦物質的保養品般，雖然，溫泉中礦物質的種類與質量並比不上市售的礦物質保養品，但就養生的角度來看也是不無小補。

礦物質雖僅占人體體重的 4-5%，卻是生命維持與構成軀體的重要成分。礦物質中以鈣、磷的含量最多(3/4)，而鉀、硫、鈉、氯及鎂等礦物質則占 1/4，另有含量極少的微量礦物質(約 70 餘種)。礦物質在人體健康的運作上扮演著至關重要且關鍵的角色，礦物質除了是構成身體硬、軟組織之主要成分外，另可維持體內酸鹼值及調節滲透壓的均衡，也是傳達神經系統各種訊息、腺體賀爾蒙和維生素形成[“鐵”之於觸媒酵素(catalases)與細胞色素氧化酶(cytochrome oxidase)、“碘”之於甲狀腺素、“鋅”之於胰島素及“硫”之於 B<sub>1</sub>等]之重要輔酶素的基本元素。

基本上，礦物質必需在一定的比例下共同運作才能達到健康的效果，有研究指出：預防性補充營養素是老年人與停經後婦女們的第一考量，有別於鈣離子與維生素 D 在維持骨質密度所扮演的基礎角色、鎂離子擁有骨骼強度的支持與重塑(remodeling)功能，而適量的鋁與氟則具有成骨效果(bone-forming effects)(Schaafsma, de Vries, & Saris, 2001)。

在歐洲溫泉國家及日本設有飲泉所的溫泉區中，遊客們於遊覽湖光山色之時，手拿溫泉水杯或是直接對著噴泉口隨興地啜飲溫泉水的場景隨處可見，所以，飲用溫泉水之養生概念可見於一般；值得一提的是：捷克頗負盛名的“貝赫洛夫卡酒”(溫泉伏特加)是利用溫泉加上 20 種以上特殊秘方所出產之“養命酒”，幾乎是家家戶戶必備之溫泉養生聖品，雖然有著醫師及政府的加持，畢竟，“貝赫洛夫卡酒”中還是含有酒精成分[警語：「飲酒過量，有害(礙)健康」]，如此以“酒”養生的例子也真的是實屬罕見!!!

民眾們如欲飲用溫泉來養生的話，基本上，還是要在政府單位許可之飲泉所及專業溫泉醫師的指引下方可飲用。日本溫泉協會對於一般人飲用溫泉水的建議：飲用溫泉的最佳時機為飯前的 30 分鐘，如果是較酸性的泉質或是泉中有含較高濃度之鹽分及鐵離子時，飲用前最好先用自來水“稀釋”過後再“少量”飲用並建議單次溫泉的飲用量為 100~200 毫升，而 1 天飲用量的上限則為 1000 毫升；至於每日合適、安全飲用量的多寡最終還是要依不同的年齡、性別及體型大小並要經過專業醫師的評斷及指導後再行飲用，畢竟，女性(相對於男性)的體質較容易蓄積水分。最後，還要提醒罹患心、腎疾病及水腫的人最好避免飲用“鈉離子”含量較高的溫泉，而且正在腹瀉中的人也不要飲用“硫酸鹽泉”、“碳酸泉”及“硫磺泉”。

### 三 溫泉食材養生

中醫的醫學理論奧秘且精深，包含了陰陽五行之說、相生相剋之論，而談到藥膳養生，中醫在醫學領域的概念及經驗上絕為翹楚。《黃帝內經》有云：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣」-頗重視食療的養生，而戰國時期的醫聖扁鵲則是認為精神心理層面的強化也是相當的重要-心亂時百病生，心靜時萬病息。

除了明瞭春分、夏至、秋分、冬至時令養生之道，還必需通曉臟象經絡之理，食物溫、熱、寒、涼四氣之性，五味能入五臟，而五畜、五穀之入味也攸關著食補的優劣；每一個人都應該根據自己的不同體質(像是虛證或是實證)，平日就選擇能夠保持身體機能平衡的膳食以達到陰陽互補的目的，而膳食之養生則可由中醫師、營養師及主廚們所共同設計之色、香、味俱全“溫泉食材”的健康養生套餐來進行調補。

臺灣四大溫泉[北投溫泉、陽明山溫泉、關子嶺溫泉及四重溪溫泉]中的四重溪溫泉與烏來溫泉、礁溪溫泉及知本溫泉等皆屬“碳酸氫鈉泉”，其中的礁溪溫泉不論是在農作(像是溫泉蔬果)、養殖上或是觀光休閒方面的應用都是拔得頭籌，甚至於觀光“溫泉魚”、清水“地熱”等都是名聞遐邇且令人稱道。碳酸氫鈉泉的泉質溫和且富含各類的礦物質，非常適合於蔬果、魚類等營養、健康食材的栽種與開發，在強調健康與食安的現今社會，碳酸氫鈉泉無疑是為民眾健康的提升上注入了一股清流。