

溫泉醫療之飲用法

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

在歐洲，飲用溫泉的歷史頗為悠久，大約三千年前瑞士之 Brouge 時代的 Mauritiussguelle 泉(碳酸泉)已供人們飲用，而日本則是始於“持統天皇”時代(約一千兩百多年前);中國著有飲泉紀錄者包括《拾遺記》:「蓬萊山沸水，飲者千歲，故名仙飲」，《水經注》:「魯山皇女湯，飲之愈百病」，然而，飲泉之實際運用於醫學方面似萌芽於十七世紀之後...(陳炎冰、1940)。

一 飲泉之特色

將飲用溫泉做為養生及醫療用途的地區以歐洲的溫泉國家較為常見，溫泉醫師會針對不同人的身體狀況與疾病開具適合的飲用處方，像是食鹽泉、碳酸泉、碳酸氫鹽泉與硫酸鹽泉便是適合於急性胃炎患者之泉種。另以飲泉治療泌尿道的感染為例，當病患尿液的 pH 值較低時，醫師一般會建議使用鹼性的溫泉，而當 pH 值為中性或是偏鹼性時，飲用碳酸泉則是醫者的建議。此外，歐洲的溫泉醫師認為:在所有的情況下，不論是水分及鹽分的飲入皆要有所節制，而飲泉之禁忌症包括泌尿道阻塞及泌尿生殖道腫瘤。

17 世紀時，義大利醫師們已經將溫泉納為醫療飲用處方並依照不同的疾病予以飲泉治療；像是飲用含有硫酸根的溫泉 (>3,000mg/L、每日 300~1,500ml) 來治療頑固性便秘，而含碳酸氫根泉質的溫泉 (>1,300mg/L、200~350ml 每日 3 次)則是有益於腎結石的病患;更有研究顯示:飲泉治療可降低尿液中草酸鈣的排出量並防止草酸鈣結石的產生 (Achilles、Freitag 及 Kiss 等、1995)。

一般而言，36~38°C(不感溫度)的溫泉喝起來較無溫差感，通常以 50~60°C 的溫泉水飲用時的口感較佳，至於>60°C 的溫泉則是高熱難飲。飲用礦泉時一般是採用礦泉之自然溫度，按照泉溫之飲用方式可區分為溫飲(40~50°C)和冷飲(20~25°C)2種，至於較合適之飲用溫度為何？尚需依病情和治療目的來決定！

溫泉水經由口腔進入消化道後，主要影響的是水分及電解質的移轉代謝。人體的體液、酸鹼值，以至於滲透壓之衡定均靠著胃、腸、肝、腎等臟器及內分泌系統精密且複雜之控管方能維持正常的生理運作，而一但失衡時，則需即時地補充及矯正。

溫泉中的硫酸根離子、氯離子、鐵離子、鈣離子、鎂離子與鋅等成分大部分是經由小腸黏膜吸收，而鈉離子、鉀離子及水分則是經大腸黏膜吸收進入體內。泉質中之離子間於體內存有交互作用之競合關係，鋅會干擾銅和鈣的吸收及降低鐵的功能，大量的鈣、鎂或磷酸鹽則會降低錳的吸收，而過量的錳則會干擾鐵的

吸收。

飲泉主要應用於腸胃道及內臟方面的疾病，像是微鹼性之碳酸氫鈉泉可以治療慢性胃炎，鐵泉主治缺鐵性貧血，而食鹽泉及碳酸泉則可促進胃黏膜的血流量與胃液的分泌；至於飯前飲用碳酸氫鈉或硫酸鹽泉是有助於提高飯後胰島素及膽汁酸之濃度，但對於胃酸分泌不足者，通常並不建議於餐後飲用溫泉，因恐其稀釋胃液有礙消化。

捷克 Kobab 醫師對於飲泉治療腸胃道系統疾病的見解：飲用之溫泉或是礦泉水對消化道疾病之功效主要在於所溶解鹽類離子之作用，影響所及包括了腸胃道的消化、吸收、排泄、蠕動等功能，而飲泉所扮演之角色則在於抗發炎、解痙攣、排便順暢、肝膽功能之恢復（膽汁的合成與膽囊的排空）、促進胰液的分泌、調節腸胃道的蠕動及膽汁酸的活性。

於政府許可且具備飲泉設施的溫泉地飲用“新鮮的”天然溫泉水，需至源頭處飲用，一來有衛生的考量，二來溫泉本身尚有「老化作用」的存在——有效成分會隨著曝露時間的增加而大打折扣。飲泉之時機，一般是以餐前 30 分鐘或是空腹為佳，但特殊泉質之飲用時刻：碳酸泉、重碳酸泉及食鹽泉在飯前 0.5~1 小時飲用最佳，而鐵泉及放射能泉則因泉質的刺激性較強，則是建議於飯後飲用。此外，對於酸、鹼性較強或是泉質濃度較高（如>3%高濃度之食鹽泉）的泉質則是要稀釋並減量飲用，而鐵泉於飲用後不要喝茶或是咖啡以免過度刺激腸胃。

溫泉之飲用量區分為小量（100~200 ml）、中量（300~400 ml）、大量（500~600 ml）與極量（700~1,500 ml），其飲用量端則視其泉質及飲療之目的而做增減，飲用方式是以小口慢喝為原則、每次 100~200 ml、每天總飲量儘量控制在 200~1000 ml 內（療程為期 4 週），除非是為了體內之洗滌目的—除去消化道中之炎性物質或是排泄體內的老廢物，方可大量飲用（每日 700~800 ml 乃至於 1,500 ml），但勿濫用！一般都是先從“少量”的溫泉水酌量飲用，短時間內不宜大量飲用溫泉水—除了會讓胃部膨脹引發食慾不振或是腹痛外，還會有水中毒的疑慮！

在飲泉的使用次數方面，通常以 1 日 1 次為度或早上及傍晚各 1 次，而鐵泉及碘泉則是建議 1 日分 3 次飲之；此外，為了避免夜間頻尿影響到睡眠，晚餐後到睡前的期間則不建議飲用溫泉水。

碳酸泉因大量飲用時會有酩酊大醉之情況發生，所以，需注意其飲用量！！Bridge(1884)對於可能刺激具有敏感口味之人飲用“碳酸含量過高”碳酸泉時之建議：此碳酸泉可於飲用前在空氣中暴露一段時間或是用湯匙輕輕地攪拌半分鐘以讓其中的二氧化碳氣體能適度地逸出，如此便能調製出讓人滿意的氣體量比。

參考文獻

1. 陳炎冰 (1940) • 溫泉與醫療 • 上海市：中華書局有限公司。
2. 張向群 (2001) • 礦泉療法 • 北京市：中國中醫藥出版社。
3. Achilles, W., Freitag, R., Kiss, B., & Riedmiller H. (1995).

Quantification of crystal growth of calcium oxalate in gel and its modification by urinary constituents in a new flow model of crystallization. *J Urol*, 154(4), 1552-1556.

4. Bridge, N. (1884). THE THERAPEUTIC USE OF MINERAL WATERS. *AMA*, III(16), 431-434.

5. Garzon, P. & Eisenberg, M. J. (1998). Variation in the mineral content of commercially available bottled waters: implications for health and disease, *Am J Med*, Aug;105(2), 125-130.