

克奈普療法

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

在德國的巴特沃里斯霍芬鎮有一位聞名於世的歐洲水療之父—塞巴斯蒂安·克奈普(Sebastian Kneipp)神父，他倡導了一個全方位生活以及複合式的自然醫學療法—克奈普療法(Kneipp therapy)，而這個著重於預防醫學及復健技術應用的克奈普療法奠定了目前歐洲各國溫泉保養地的專業應用制度與根基。

塞巴斯蒂安·克奈普(1821~1897)被視為 19 世紀歐洲自然療法(nature cure)運動與美國自然醫學(naturopathy)之間的重要連結並對自然醫學和預防醫學的影響深遠，此外，克奈普試圖彌合與對抗療法(allopathic medicine)之間的差距，因而許多基於他的方法之現代療法確實將健康元素與自然療法及生物醫學相結合。克奈普基於 5 個支柱的整體治療(holistic treatment)理念在於：水療(hydrotherapy)與植物療法(phytotherapy)、運動、均衡營養和調整治療(regulative therapy)。

克奈普療法包含水、運動、營養、醫療草藥和生活秩序(order of life)的 5 種自然療法元素(naturopathic elements)。其傳統方法已在家庭自我治療中得到證實，而在整合療法(holistic therapy)的概念上，它也被運用於許多的醫療領域像是功能性病症的預防與治療及器質性疾病的治療。目前自然療法和輔助醫療程序已被大眾和醫學界高度接受，尤其是運動和營養療法在很大程度上已融入了傳統醫學(Ehnert 及 Geiser, 2022)。

克奈普療法中“溫和”水療的典型元素是踩水、冷熱半身浴和全身浴、冷熱交替浴、蒸汽療法、包裹(wraps)和壓縮(compresses)以及最重要的短暫冷水噴流(gush)至不同的身體部位；然而，對於克奈普來說，水的作用僅僅是溶解和排除毒素、促進血液循環和增強患者體質。此外，較為特別的是：克奈普使用了醫療草藥(medicinal herbs)之外用沐浴添加劑與內用之茶、粉末和酞劑(tinctures)—讓克奈普成為第一位介紹此等療法成為自然療法運動之人；然而，他認為：推廣簡單的草藥是一種非常有用的方法並為窮人提供易於獲得且有效之基本治療來源。身體運動是克奈普各種水療的方式之一（如踩踏冷水），但他也提倡每日快走(brisk walks)、家庭健身操(home callisthenics)與其他“適度”高強度的體育活動以讓關節更柔軟、肌肉更強健；克奈普還強調了“強化”(hardening)的重要性，特別是讓腳接觸不同物體的表面和溫度—像是患者於清晨赤腳步行繞過 Worrrishofen 露水的田野，穿過剛落下的雪或冷水和濕石頭。克奈普並不是苦行(ascetic)生活方式的提倡者，他強調“多樣”且“簡單”之均衡營養和適度的飲食習慣，使用簡單、有益健康的食物和綠色蔬菜以及未精製的麵粉；他不贊成素食，可偶爾攝入非常適度的咖啡因及酒精。與自然和諧相處是

克奈普教義的重要元素之一，關於適當的工作與生活平衡，身體和精神的放鬆或堅持自然的生物韻律方面，克奈普強調“平衡”對健康和福祉的重要性(Locher 及 Pforr、2014) !!

德國自然療法運動的歷史意義是以克奈普療法為中心，而克奈普療法則是塞巴斯蒂安·克奈普神父所實踐的一種水療形式，其理論基礎是基於水療法、運動、營養、草藥學和身心平衡等 5 個主要原則。水療界的先驅之一克奈普有別於其他自然療法的倡導者在於“沒有拒絕疫苗接種與藥物治療”並與支持他療法的醫師們合作尋求醫界的認可，因此，克奈普療法才逐漸被醫界所接受。時至今日，塞巴斯蒂安·克奈普的名字經由各種克奈普水療產品以及他的《我的水療》和《你應該這樣》等書籍，深深地銘刻在德國人的記憶中。目前克奈普療法和自然療法運動已成為生態學思維之根源並越來越受到德國人的支持(sympathy)，它被視為—反映德國人集體認同(collective identity)的記憶之地(lieu de mémoire)(Ko、2016)。

塞巴斯蒂安·克奈普的哲學側重於健康的 5 個支柱，包括預防、自我意識、自我責任以及健康意識並經由水療、草藥、運動、營養和生活方式醫學來實現，而整合性的克奈普健康計劃在幼兒園的環境中運作良好並成為提供“兒童”早期“預防教育”的有效手段(Eckert 及 Anheyer、2018) !!!

參考文獻

1. Eckert, M., & Anheyer, M. (2018). Applied Pediatric Integrative Medicine: What We Can Learn from the Ancient Teachings of Sebastian Kneipp in a Kindergarten Setting. *Children (Basel)*, *Jul 26*;5(8), 102.
2. Ehnert, L., & Geiser, C. (2022). What is confirmed in Kneipp therapy? The perspective of internal medicine. *Inn Med(Heidelb)*, *Dec*;63(12), 1229-1236.
3. Ko, Y. (2016). Sebastian Kneipp and the Natural Cure Movement of Germany: Between Naturalism and Modern Medicine. *Uisahak*, *Dec*;25(3), 557-590.
4. Locher, C., & Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. *J Altern Complement Med*, *Jul*;20(7), 521-526.