

# 泡溫泉可以預防疾病與促進健康

陳家勉 醫師

三總北投分院 家庭醫學科主任

溫泉浴的最主要功效在於促進健康與預防疾病，泡溫泉不僅是一個健康概念，更是促進健康的動力！而這種概念與動力是可以量化與評估的。日本的醫學研究發現一些像是高血壓、糖尿病、動脈硬化、中風及癌症等生活習慣病患的身體約 90%是處於一個**氧化**・壓力的狀態，也就是說一個不健康之“**氧化**”狀態！而相對於不健康之健康“**還原**”狀態之間的變化是可用科學之方法來估算，而溫泉就具有將不健康之“**氧化**”狀態轉變為健康“**還原**”狀態之能力...

健康人的唾液腺每天約可分泌 1-1.5 公升的唾液，而唾液在食物的消化過程中是有其相當關鍵性之作用，除了可濕潤食物讓食物易於吞嚥外，還能起保護牙齒的作用-防止細菌殘留在牙齒上。唾液的主要成份為 99.5%的水分，其他還包括、鈉、鎂、鐵、鋅、免疫球蛋白、酵素、尿、賀爾蒙及澱粉酶等成份，當身體尚未發生狀況時可經由唾液的檢測來瞭解身體的健康狀態。

岡澤美江子醫師利用唾液的氧化還原電位差計證實了唾液可反映出身體的健康狀態，而身體不健康的**氧化**狀態像是壓力大或是過勞都可經由唾液的檢查得知-有助於疾病的早期發現及預防；當唾液的氧化還原電位大於 50mV 時代表著身體正處於一個**氧化**受損的階段，而低於-20mV 時則為**還原**良好的狀態，至於還原值的邊界線為 40-50mV。不論是奈良縣十津川溫泉(碳酸氫鈉泉)4 天 3 夜之短期集中湯治或是北海道壽都溫泉(硫磺泉)每週 2 次為期 3 個月的通勤定期湯治都可讓湯治前的唾液氧化還原電位得到改善，此意味著溫泉浴後身體於健康的恢復上有相當的助益！

此外，壽都溫泉每週 1、2 次為期 3 個月的通勤定期湯治在血漿之生物抗氧化力測定(BAP test:Biological Antioxidant Potential test)下發現其**硫磺**

泉浴提高了“預防疾病”的抗氧化力，而十津川溫泉 4 天 3 夜的短期集中湯治也有相同之效果，所以，依照上述的實驗結果可以發現：氧化還原電位差計之檢測及生物抗氧化力之測定證明了溫泉浴具有預防疾病及促進健康的功能！

陳家地 醫學節