

因應新冠肺炎疫情之“溫泉防疫湯”

陳家勉醫師

三總北投分院 家庭醫學科主任、感管室主任

中華民國溫泉觀光協會顧問

泡湯保健康、防疫又安康

1. **紓壓湯**：全身 37-39°C 微溫浴、20-30 分鐘(大眾池、按摩浴缸更佳)-
連續 5 天(1 療程)
2. **助眠湯**：熱足浴(可提早入睡、減少醒來次數)-連續 5 天(1 療程)
睡前 30 分鐘；38-42 °C、15 分鐘
全身浴(易入眠、減少醒來次數、更深沉的睡眠)-
連續 5 天(1 療程)；
睡前 2.5-3 小時；42 °C、5-10 分鐘
3. 促進健康之**養生湯**(各種泉質)：
每年至少 2-3 次 3 天 2 夜於溫泉旅館之溫泉療養
泉溫 \leq 42 °C、每次 20-30 分鐘、每日浴療 2-3 次

目前**新冠肺炎**(武漢肺炎新型冠狀病毒)的疫情嚴峻，希望民眾們能全力配合政府的防疫政策:除了要勤洗手外，進入醫療院所也請配戴口罩並支持第一線的防疫工作人員。此外，發燒(額溫>37°C、耳溫>37.5°C)及呼吸道感染之湯客並不建議泡湯，以免造成業者及其他湯客們的困擾。因應此波的疫情，特別介紹**紓壓湯**、**助眠湯**與促進健康之**養生湯** 3種浴法的**溫泉防疫湯**給民眾，希望對大家的健康能有幫助！

配合政府隔離政策或是憂心**新冠肺炎**疫情而壓力大或導致失眠的國人“在家裡”可以嘗試泡個**紓壓湯**與**助眠湯**;畢竟泡溫泉的效果遠大於在家泡澡，一般的民眾(含解除隔離者)也不妨到就近的溫泉區泡個湯以紓解身心上的壓力！如果一時的壓力實在太大還是無法負荷的話，請立即求助專業的身心科醫師。

三軍總醫院北投分院身心科門診

地址：台北市北投區新民路 60 號；台北市北投區中和街 250 號

電話：(02)28959808

紓壓湯：全身 37-39°C 微溫浴、20-30 分鐘(大眾池、按摩浴缸更佳)-
連續 5 天(1 療程)

許多人於泡湯後都有著全身放鬆的感覺，日本的研究顯示:溫泉浴可提高腦波中**放鬆的 α 波數**，舒緩緊繃的情緒與精神。至於微溫浴(37~39°C)在副交感神經的優位下則有鎮靜與放鬆之效果！此外，大眾池等大型浴池、按摩浴缸之溫泉浴相較於家中的小浴缸會更明顯增加**放鬆 α 波的波數(更為放鬆)**。

助眠湯：熱足浴(可提早入睡、減少醒來次數)-連續 5 天(1 療程)

睡前 30 分鐘；38-42 °C、15 分鐘

全身浴(易入眠、減少醒來次數、**更深沉的睡眠**)-連續 5 天(1 療程)

睡前 2.5-3 小時；42 °C、5-10 分鐘

泡溫泉不論是**全身浴**或是**足浴**皆可改善睡眠的品質，**如果在體溫下降之睡前從事溫泉浴會造成一暫時性深部及下視丘(體溫調節中樞)體溫的上升**，隨後在體溫恆定調節的機制下降低了腦溫，因而促使**提早入睡及讓睡眠更為深沉**，像

是 42°C 高溫浴(效果大於 38°C)5-10 分鐘便可讓深部體溫上升 0.5°C(0.5-1°C) 以上，入眠時間因而縮短、熟睡期 δ 波的密度大為增加，大大地增加了睡眠的品質。

睡眠根據眼球是否移動而分為非快速動眼期(non-rapid eye movement, NREM)與快速動眼期(rapid eye movement, REM)，其中非快速動眼期之腦波圖是屬於低頻率、高振幅的慢波，主要分為四期:第一期:淺睡期，容易被中度的刺激所驚醒，此期的察覺力持續欠缺;第二期:興奮與喚醒的敏感度更為欠缺;第三期和第四期則為熟睡期，在第四期時只有強烈的刺激才會被喚醒;至於快速動眼期的腦波圖雖然與警覺清醒時相同，但卻不容易被喚醒。大致上，一個睡眠周期會花費 90-100 分鐘的時間，而非快速動眼期則是佔年輕成年人整個睡眠的 75-80%。

腦波依頻率高低與振幅的大小分為 α 波、 β 波、 γ 波、 δ 波和 θ 波等 5 種波形，基本上， α 波屬於放鬆的波， β 波則是醒覺、緊張的波，而 γ 波則是幸福感之波; δ 波是在非快速動眼期第三期時(深度睡眠且沒有做夢時)出現的腦波-屬於「無意識層面」的波，一般只有深度睡眠狀態才會出現， θ 波則為極度放鬆、潛意識層面的波。

一項關於日本學童從事溫泉浴的研究:發現溫泉區(湯布院町)內有泡溫泉習慣的學童與城市(庄內町)中沒有泡溫泉習慣的學童相比，較不容易感冒[主要是由 100 種以上的病毒(含原冠狀病毒)所引起]-有泡溫泉習慣的學童似乎有較高抗病毒的免疫力!此外，日本於有活用溫泉之市、町、村中發現:每位老人家的醫療費用有下降的情形-代表著老年人從事溫泉浴後會變得較為健康，也減少了醫療費用的支出!!當 2002-2003 年 SARS(另一種新型的冠狀病毒)肆虐全球之際，日本之所以能免於難的原因:有人分析認為-部分是與日本人愛泡溫泉的習慣(湯治文化)有關，而此次日本新冠肺炎之疫情中，有泡溫泉的日本人相對於沒泡溫泉的人是否會有較低的罹病率或是致死率??相信是一個非常值得觀察的重點及研究的議題!!!

促進健康之**養生湯**(各種泉質)：

每年至少 2-3 次 **3 天 2 夜**於溫泉旅館之溫泉療養

泉溫 ≤ 42 °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病態身體的自主神經、內分泌及**免疫**等系統調整至較正常最佳狀態，其從事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生病之前每年最好**最少**有 **2-3 次**的 **3 天 2 夜**之溫泉浴療行程方能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時程。至於泉溫為何要 ≤ 42 °C？是因為超過 42°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 °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！！

所謂預防勝於治療！泡溫泉可以預防疾病與促進健康！！**泡溫泉養生的 CP 值很高而且了解溫泉、懂得泡溫泉的人應該會比一般人來的健康** !!! 基於目前並沒有對抗新冠肺炎的特效藥，一旦染病也只能接受保守性的治療；與其他病毒一樣，一旦不幸遭受感染時最終還是需要靠**自身的免疫力**來戰勝病魔、恢復健康。所以，對於尚未得病的健康人則是建議：**平日就應多泡溫泉來調整並強化自身抗病毒的免疫自癒力**以因應目前的疫情...