

夏天是否適合泡溫泉？

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

炎炎夏季若浸泡在溫熱的溫泉當中，是否會對身體產生不良反應呢？高緯度的歐洲溫泉國家因為冬季時是天寒地凍、冰天雪地而適合泡溫泉的時段則是在夏天，臺灣相對上緯度較低而且氣候也較炎熱，反而會有炎炎夏季中泡溫泉的困擾... 然而，夏天適合泡溫泉與否，目前並無實證醫學可供參考或有明確的結論。

自古以來，即有「三伏天」（約介於小暑到立秋後）之說，這是一年當中，氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子，常令人食慾不振，甚至衍生熱病，但對身體虛寒的人來說，盛夏正是調整體質的關鍵時刻。傳統中醫素有「冬病夏治」之說，「三伏天」的盛陽期間尤其適合調理身體陰寒失衡的狀況，所以虛寒體質之人於「三伏天」洗溫泉來補養身子，溫泉的整體效應有助於身體的活絡（補虛），而所建議的療養泉種為泉質較淡的單純泉。

然而，另有持相反意見者，認為夏天不適合泡溫泉，因為會有熱（溫泉）與熱（實症體質）相剋的問題，如同夏天應食用時令水果（如西瓜等）來消暑、降火氣，較符合生理上的需求。其實，夏令期間可選擇冷泉或自然冷卻的室外溫泉來消弭上述的疑慮，至於較適合於夏季泡的溫泉非碳酸氫鈉（俗稱「小蘇打」）泉莫屬，因為浴後有著清涼的感覺，所以夏季裡浸泡碳酸氫鈉泉的「冷之湯」應最合適不過了。

日本的阿岸 祐幸教授認為夏季是一個高溫、蓄積疲勞的季節，特別正值酷熱時，會有身體活動力高、腸胃道蠕動低下之交感神經高張的情況，所以較建議浸泡微溫 37~39°C 的溫泉，可以讓人體副交感神經處於優位（降低血壓及心跳數，與促進腸胃道的蠕動），而早上或傍晚氣溫較涼爽時都是不錯的泡湯時段。

在極端炎熱的天候下泡溫泉是還是有中暑的可能！所以，提醒一般的民眾尤其是中暑的高危險群(如肥胖、慢性心肺疾病及服用導致排汗不良之藥物等)於氣溫及濕度太高時還是要避免泡溫泉！！目前因為全球暖化之溫室效應讓世界各地都發生些極端氣候的現象，也受到影響的臺灣，高溫再加上氣候的潮濕悶熱(還有紫外線指數之紫爆問題)，除了要預防中暑外還得避免被豔陽給曬傷，所以，如何避暑成為一個非常重要的課題！