

氣候療法

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

氣候療法(climatherapy):在與日常生活不同的氣候環境中進行疾病治療、休養·保養的自然療法，而氣候保養地之氣候療法與溫泉療法一樣也是一種併用水療、運動、飲食及物理治療的複合式療法。

氣候療法主要受到**大氣化學**像是在不同海拔高度之大氣壓力、風、濕度、光線、紫外線及溫度對人體器官及結構的影響，而氣候因子對身體的作用則包括溫熱因子(氣溫、水蒸氣、日照、紫外線、風力)及濕度(絕對與相對濕度)影響著人的體溫、循環、呼吸及新陳代謝;機械·力學因子(氣壓、風速)特別是在高、低氣壓時對循環、呼吸、造血及自律神經系統造成影響;化學因子(氧氣、臭氧、二氧化碳、萜烯類、天然及人工有害的汙染物質)對呼吸與循環系統、血液成分的影響;光線因子(可見光、紫外線)中紫外線會造成皮膚紅斑、色素沉着並具有維他命D的生成及殺菌作用;電·磁性因子(空氣離子及電磁波等)對自主神經系統及血清張力素的分泌產生作用;生理活動之作用(光)則是指氣候對身體律動及活動之作用。

在氣候對**身體**的作用上大致分為氣候之保護作用:伴著氣候的變化之轉地效果，隔離對身體有害之氣候環境(汙染的空氣、高溫多濕及寒冷的天氣)以保護療養者;氣候之刺激作用:清新氣候之刺激全身作用，由調整進而鍛鍊身體之防禦機能以達到疾病預防、治療與健康之增進。

氣候依照地域及標高上的不同大致上分為**海洋型氣候**與**森林型氣候**與**山地形氣候**。海洋型氣候具有溫差小、濕度高及海風中含有海鹽的特性，在海岸大氣的療浴下具有提高新陳代謝、強化心、肺機能及安定自主神經系統之效果，也常作為氣喘病患之療養地;在德國，海洋型氣候被認為具有強化**抗**呼吸道感染的效

果，所以，設立了針對孩童氣喘及慢性濕疹的海洋療法醫院。森林型氣候:森林擁有氣候緩和、大氣淨化及創造舒適環境等功能，從樹木散發出之萜烯類等芳香物質就具有抗菌、防腐、鎮定作用，而空氣中則多有刺激副交感神經的負離子；此外，綠葉的安人心神賦予靜謐的森林成為保護性地域，而步行於具有落差的地形中則適合於心、肺機能的訓練。

山地型氣候:從地表每上升 100 公尺氣溫約略會降低 0.65°C。海拔 300 公尺以下的低地·平地多屬於保護型氣候，於副交感神經的優位下適合於尋求靜養之失眠及高血壓病患；介於海拔 300~1000 公尺的中度高山為一平坦丘陵及多森林的山區，其溫暖濕氣之環境多屬低刺激性、保護型氣候，而新鮮空氣之大氣療法適合於罹有肺結核及輕度循環器官疾病的病患，但也由於花木較多較不適合於花粉症等過敏性體質的病患；至於 1000 公尺以上的高山氣候，氣溫低及日照的差異大，除了易生雲、霧外，紫外線的日照量及風速也大—屬於低壓、低氧刺激型的氣候，其適應症為低血壓、氣喘回復期及過勞。

氣候療法的適應症包括慢性呼吸道疾病：過敏性鼻炎、慢性支氣管炎、肺氣腫、肺結核；心臟疾病之復健、輕、中度高血壓、機能性循環障礙；自律神經失調、抑鬱病；慢性皮膚疾病（濕疹、乾癬、神經性皮膚炎）；糖尿病、甲狀腺機能亢進、風濕性疾病；次發性貧血；虛弱兒童（佝僂病、營養不良及貧血等）；而禁忌症則是急性心肌梗塞、腦中風、心臟衰竭、腎與呼吸功能不良、心包膜炎、高度冠狀動脈硬化症；急性感染；重症之白血病與惡性貧血；重度內分泌疾病：黏液水腫與愛迪生氏病。