

海洋療法

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

海洋療法(Thalassotherapy):於海洋的氣候中利用海水、海中的動植物及海景等環境要素來預防與治療疾病的一種自然療法。溫暖海洋溫泉地的海風中充滿了鹽分的濕氣，夏涼冬暖、日夜的溫差小對人體具有保護的功能，而在海岸大氣浴的作用下可提升新陳代謝、心肺機能並安定自律神經系統，所以，海洋溫泉地對於老年人、高血壓、呼吸系統功能差的人是一個放鬆及靜養之優質環境。

海洋療法的活用要素包括了海水、海洋性氣候及海藻・海泥。海水含有氯化鈉、氯化鎂等無機鹽及蛋白質、含糖物質、脂質、生理活性等有機物質，主要運用於海水浴及游泳。海洋性氣候:海洋沿岸受到海陸風及季節風的影響，溫差的變化較小、降雨量多-屬於濕潤型的天候;在定期海陸風的吹拂下，於海邊行走時所吸入海風中的海鹽粒子(含有身體所需之鈣、鎂、碘等礦物質)吸附並作用在呼吸道的黏膜上-適合於呼吸器官疾病的病患。海藻・海泥:海底的海藻・泥・沙可單獨或是混合使用於全身浴或是塗布中，將海藻・海泥運用在塗布上屬於溫熱療法的一種，在以色列的死海沿岸，所採用的是:泥中含有高濃度食鹽、鎂離子之塗布療法。

海洋療法在歐洲較為盛行。法國於大西洋沿岸、地中海沿岸及厄爾巴島共有50所海洋療法中心，而海洋療法中心大致分為海洋療法醫院、海洋療法型復健中心・銀髮族中心、海洋療法型健康促進中心及海洋療法型健康中心四種類型，使用者於醫師之處方下可療養1~2週。

德國有66個活用海洋資源的健康保養地，18世紀下半葉到19世紀初時於波羅的海、北海沿岸的巴德多貝蘭、特拉沃明德及普特布斯等地依序設置了海水浴

場，其中巴德多貝蘭就設有海水浴、保養客所使用之大帳篷、劇場、遊步道、
野外音樂廳及圖書館等公共設施，其海洋療法的適應症則包括了慢性呼吸
道疾病、心血管疾病、皮膚病、慢性運動器官疾病、婦科疾病、小兒科
疾病及體力低下等。