

泡溫泉

◎大霧峰社區醫療群/莊永安診所 莊永安醫師

泡溫泉俗稱泡湯，是一種將身體浸泡在適當溫度的溫泉中，以達全身放鬆、身心舒暢的休閒活動。溫泉含有豐富的礦物質，且水的浮力可減輕體重的負荷，放鬆肌肉及關節；水的壓力可壓縮全身的血液；水的溫度可使體溫上升，血管擴張，促進血液循環，加速排除廢物，消除疲勞，故泡溫泉有益身體健康。

雖然泡溫泉是一個很簡單的動作，但仍須注意下列幾項基本常識：

1. 避免空腹浸泡，最好能先喝適量的飲水，以防脫水。也不能吃飽飯後立即浸泡，至少要間隔60分鐘，以免影響食物的消化，甚至嘔吐。
2. 除裸湯外，要穿泳衣，戴泳帽或浴帽，以防頭髮掉入池中。
3. 入池浸泡前，一定要淋浴，將身體沖洗乾淨，尤其是重要部位，以避免將大腸桿菌帶入池內，保持池水的乾淨。這也是一種公德的表现。
4. 有高血壓、動脈硬化、心臟病、嚴重糖尿病、各種急性感染、癩病、癌症、白血病都不宜浸泡。
5. 過於疲勞，飲酒過量皆不宜浸泡。
6. 皮膚有傷口、嚴重皮膚病、或皮膚對溫泉過敏者也不能浸泡。
7. 懷孕或生理期間的婦女也不能浸泡。
8. 浸泡時間每次不超過15分鐘為原則，視水溫而調整，通常在浸泡5-10分鐘就須站起來離開池面，休息1-2分鐘再下去泡。浸泡太久會引起脫水，反而有害身體。
9. 要放鬆心情浸泡，池水最好不要超過胸部的一半，有些人一直泡到頸部，只露出一個頭，那是很危險的，因水壓會壓迫胸部，增加心臟的負荷。
10. 要靜靜的浸泡，不能在水中擦拭身體（是泡湯不是洗澡），也不能在池中潑水或踢打，以保持水溫和皮膚溫度的平衡。
11. 老年人感覺神經比較差，小孩皮膚太嫩，皆不宜浸泡高溫池。
12. 在浸泡中若有頭暈、頭痛、噁心或心悸等現象時，就不要再浸泡，須往陰涼處坐下休息，並補充飲水，若無法改善就須送醫。

以上幾點若有不足之處，敬請指正，希望大家能做個快樂的泡湯人。

醫師簡介

莊永安 醫師

大霧峰社區醫療群/莊永安診所

