

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 民生報 日期 89. 6. 22 版面：十版

✓ SPA 迷 多不知水療禁忌

慢性病患、孕婦、感染者皆不宜

【記者林進修／報導】水療「SPA」近一、兩年來十分熱門，不少人下班後就往設有水療池的俱樂部跑，享受水流漩渦衝擊肌膚的樂趣；不過，調查顯示，六、七成愛好者對水療的禁忌症一知半解，令人捏把冷汗。

水療在三千五百年前即已出現在希臘部隊中，至今已有超過一百種使用方法；醫界也證實，泡在溫泉中的水療法，可改善皮膚病、慢性疼痛、心臟病、婦女病、骨質疏鬆症及腸胃症。但醫界普遍認為，若患有嚴重心臟病、高低血壓、癲癇症、嚴重感染、發燒，以及近期有傷口感染、懷孕及月經來潮者，最好別接觸水療，以免併發意外。

台北醫學院附設醫院和中華民國旅遊醫學會調查發現，只有二至四成水療愛好者知道上述禁忌症，其餘不是略知一二，就是完全不知道，認知上仍有待加強。北醫家庭醫學科醫師廖俊凱表示，除上述禁忌症外，老人家、慢性病及癌症患者因抵抗力較弱，水療前，最好先聽取主治醫師意見。

第一次接觸水療時，廖俊凱建議別浸泡太久，並注意保暖；水療過程中，若有身體不適，應即向服務人員反映，同時慢慢起身，離開水池，到一旁休息，然後儘快就醫。此外，水療時，不妨隨身攜帶電解質運動飲料或瓶裝水，隨時補充流失的水分及電解質。廖俊凱表示，這項調查是今年元月至四月間，針對一千一百九十一名有水療經驗者進行問卷，有效問卷一千一百三十四份。



↑水療前來殺毛巾操，伸展筋骨，有助於血液循環。 記者徐世經／攝影

