

沙疗与康复

石 颖

(包头医学院 包头 014060)

【摘要】沙疗称为沙浴疗法。它主要利用阳光在沙子中产生热量，然后将身体部位埋在沙子中，将热量传递给身体，从而治愈疾病。它是现代大众接受的一种新型保健疗法，为不同的人提供保健服务，具有预防、保健、康复的功效。本文讨论了沙疗在康复中的应用，总结了沙疗的适应症、操作方法、功能原理和注意事项，使沙疗在康复领域发挥更大的作用。

【关键词】沙疗；康复；脑卒

1 沙疗

1.1 沙疗诞生

13 世纪初，由巴音·汗家族发明。最初主要利用沙子良好的保温效果提高新生婴儿的存活率，后由蒙古传入大都，专门治疗受寒引起的风湿性关节炎、慢性腰腿痛、肩周炎，坐骨神经痛、肢体酸痛等疾病。作为一种民间治疗方法，沙疗是将病变的身体部位埋入沙中，经过充分的阳光照射产生干热力，同时还有沙子产生的机械压力和磁力的综合作用，从而起到治疗疾病的目的。明代大医药家李时珍在《本草纲目》就曾经对这种疗法进行了重点介绍，书中曾说：以为能够六月取河沙，烈日暴冷极热，伏坐其中冷即易之”，并且提出了“取热彻通汗为度”的建议。^[1]

1.2 沙疗分为自然沙疗和室内沙疗。

自然沙疗是选在高温的沙漠环境中，充分利用天然的理化因素，达到防治疾病的目的，作为进行沙疗的最佳时节，每年六月到 8 月末，当天气温度在 38℃ 以上、沙表温度在 50℃ 左右、沙丘深层温度达 40℃ 时候，效果最佳^[2]。最佳治疗时间为上午 11-14 点，下午 17-19 点。室内沙疗是经过人工选沙和处理，在室内特有的治疗床上进行治疗，一年四季均可做治疗，不受季节和场地的限制，目前多用来商业发展。在实际的操作中，无论是室内还是室外的沙疗，都要从“全身沙疗、局部沙疗、沙袋重点疗法”入手。“局部沙疗”则是又可以细分为“坐位沙疗、腰部沙疗和四肢沙疗”三种。全身疗法是根据患者的体型在沙地里挖一个坑，深度为 30 cm 左右，患者仰卧沙中，沙子厚度：四肢大约为 20 cm，胸部以下为 8 cm 左右，刚开始为 20min，以后每次延长 5min，逐步达到 30min 左右，每天 2 次，15 天一个疗程。在进行局部沙疗治疗的过程中，医者要结合患者的病变部位来酌情选择坐位、卧位或者其他体位，为了能够让患者获得更好的治疗支持，在刚

开始治疗时应以 30min 治疗世间为基础，随后要按照患者的实际情况，每次增加 5min、最终循序渐进的达到 60min 左右为佳。每天 2 次，20 天为一个疗程^[3]。此外，在实际的教学中教师还要从“蒙医沙疗法”为依托，通过卧于热沙或自然沙埋没患部为方式进行治疗。这种治疗方式是蒙古族人民在长期的生产和生活中所总结出的一种有效的治疗手段。在蒙医的“阴阳五元学说、三根（赫依、希拉、巴达干）七素和六疾病理论”影响下，逐渐成为了一种立体、生动的且有效的沙疗实践理论，在实际的治疗过程中，医者要通过温热和相关的机械刺激，对患者病理进行关注，在“防治为辅、预防为主”中发挥这种天然疗法的优势^[4]。沙疗结束后，医师还要根据患者病理，为其开具一调节气血寒热平衡的蒙药。

此外，沙疗作为一种具有地方特色的治疗手段，在吐鲁番地区更是得到了广泛应用，在治疗过程中具有副作用小、治疗方式温和等特点。在实践中，当患者的病变部位放入沙子时，四面八方的沙子就会对这个患病部位形成一定的压力，通过按摩、推拿等方式将热量带入患者的人体细胞中，从实现末梢血管扩张的角度加快新陈代谢速度。在实际的治疗过程中，医生也要通过加热等方式，发挥沙子中的微量元素、矿物质优势，通过热量传播的方式将这些微量元素与矿物质更好的渗透到患者体内，在推拿、按摩中更好的促进人体组织、体内骨骼对这些养分的吸收，最终实现沙疗效果、减少患者的病痛^[5]。

1.3 沙疗作用原理

温热效应：沙子可以更好的吸收太阳热能，并将这种热沙更好的深入到患者体表，并且在温度上升的时候，做好热能传达，以一种循序渐进的方式作用于身体的深处。特别是在温度上升的时候，患者会出现心跳有规则加快、血流速度加快，从而间接导致其体

内循环代谢水平提升,对心肺脾肾等内脏器功能进行有效强化,最后利用人体体温调节机制实现毛细血管的扩张。从科学促进汗腺分泌、扩大汗孔等方式,对患者的体温进行调整,将患者体内大量的废液和病原因子通过汗液蒸发方式带出体外,以此来实现治疗病痛、强壮体魄的目标。

磁疗作用:人体在地球大磁场的作用下,也产生微弱磁场,多次研究表明,沙子含大量的磁性物质,产生磁场,地球大磁场和沙子磁场在相互作用下,活跃体内微弱磁场,影响体内微量元素的流动和重新分配,增强组织细胞活性,促进物质代谢。

机械作用:沙丘是由体积比较均匀的微小粒子所构成,科学发现沙丘粒子比较偏大,人埋入沙坑时体表承受的热沙的挤压和摩擦,起到全身性的按摩效果。

矿物质效应:沙疗中的沙经过科学的检测含有20多种微量元素,如:钠、钾、镁、钙、锌等丰富的矿物质元素,温度升高后这些元素可以通过皮肤渗透到人体的细胞和体液中去,以调维持身体内环境稳态平衡和调节各组织细胞分子结构。

1.4 注意事项

(1)在沙疗开展的过程中,个别患者还会出现不同的身体应激反应,例如会偶尔出现心慌、头晕、呼吸困难、面色苍白以及全身乏力等现象。此时,要第一时间停止沙浴,让患者转移到通风的空间中进行观察。(2)沙疗开始之前进行身体检查。(3)严禁严重性心脑血管疾病和皮肤化脓性患者。(4)空腹时不可做沙疗,沙疗期间应加强营养,不得喝冷饮和含酒精类饮品,还要禁食那些不易消化的食物。此外,为了能够加快患者的代谢速度,在这个过程中还要鼓励患者多食用一些新鲜果蔬,蛋白质丰富的肉、蛋、禽等食物。(5)孕妇和女性月经期间不可沙疗。(6)埋沙期间如身体出现红疹属于正常情况,请勿在意。(7)沙疗后毛孔处于张开状态,注意保暖,不要吹风。(8)治疗期间注意水的补充,以防上火。

2 康复中的应用

2.1 骨关节疾病的康复

如:风湿痛、关节痛、骨性关节炎、类风湿性关节炎、颈椎病等关节疾病。骨关节炎的特点是:病程长,难以根除且有较高的致残性。这使得患者的生活质量下降,严重者生活不能自理,甚至丧失劳动能力,同时医疗费用的不断增加给家庭和社会带来很大的负

担。人体长时间处于寒冷、潮湿的环境中,关节的血液循环受到影响,使异常的体液长时间滞留在关节内部引起关节积液和周围软组织水肿,骨代谢和修复能力下降,同时造成肌肉系统的循环障碍,引起肌肉痉挛性收缩,受凉部位产生明显的酸痛感。典型的症状为关节活动度下降,呈对称性游走性疼痛,严重者出现肌肉萎缩。关节炎受天气影响较大,每当阴雨天气好发,那么沙疗应是此类疾病的首选。该疗法既能在防病治病中起到很好的作用,又能减轻患者就医用药的经济负担,提高了患者的生活和生存质量,同时,增强机体气血运行,调理体素。沙疗是通过热沙的热传导、沙粒的磁疗作用和矿物质效应形成的一种综合的物理疗法。它对骨关节炎的康复起到了一定的辅助作用,可以扩张末梢血管、使关节附近血液循环增强、促进炎症因子消、改善软组织的营养和加快细胞代谢、延缓关节氧化能力、也对软骨的修复具有一定作用,同时其温热效应还可以驱散寒气、生干生热、活血止痛。同时室内沙疗养生的优势还体现在其各种治疗装置都安装在室内,因此在治疗过程中也不会受到季节、天气影响,其应用效果会得到保障,应该被各个治疗领域所推广。

2.2 各类腰腿疼痛及腰部软组织损伤的康复

沙疗是一种治疗慢性腰痛的主要治疗方法,它是一种传统的自然疗法,通过温热效应、自然按摩作用和光疗的协同作用来治疗腰腿疼痛。沙疗通过让身体部位埋入沙子中,使其处于恒定的温热环境,从而扩张周围毛细血管,使腰部皮肤充血。这样一来血液循环和淋巴回流加快,炎症介质和渗出物也能够快速被吸收,从而缓解痉挛的肌肉、增强局部皮肤的代谢能力,预防软组织粘连和挛缩。同时沙疗还可以抑制大脑皮质的扩散、降低神经系统的兴奋性,从根本上对患者的病痛部位起到镇静和镇痛作用。

2.3 调治和改善高血压、糖尿病等慢性病

沙疗在此类疾病的康复具有重要的作用,可以延缓疾病的发生。高血压和冠状动脉粥样硬化通常被认为是一种神经系统、循环系统、内分泌等系统的细动脉阻塞及变细所引起的慢性病。沙疗的磁疗效应可以使变细的血管扩张,促进血液循环,有良好的降压效果,经常做沙疗可以减少高血压和冠心病所引起的各种并发症。

2.4 脑卒中偏瘫后的康复

脑卒中是上运动神经元受损,失去对下运动神经元抑制调控作用,原始反射被释放,导致脑梗患者一侧身体瘫痪,并在不同阶段表现出弛缓和痉挛两种状态。其中痉挛期持续时间较长,痉挛期因肌张力增高而引起患侧肢体发僵进而造成患者运动障碍,被动牵伸障碍,日常生活活动能力障碍。目前沙疗是一种常用的理疗方法被用在脑卒中偏瘫肢体康复治疗中,其作用机理为:(1)降低肌张力。沙疗的温热效应,使毛细血管扩张,血流增加,使痉挛肌肉软化,松懈,同时沙疗的机械作用能增加胶原组织的可延展性,松懈粘连的结缔组织,从而达到降低肌张力,扩大关节活动度的目的。(2)缓解疼痛:沙子产生的机械重压对患侧肢体起到一个按摩作用,能够促进患侧肢体的血液循环,使血流速度加快、以排除致痛因子,防止因疼痛而引起的反射性肌紧张。沙疗是一种天然疗法,通过卧于热沙或利用自然沙埋没患病部位,可以促进皮肤黏膜、汗腺皮脂腺的吸收,加强药物渗透进入人体,改善经络的生理作用。此外,沙疗还可以使骨骼肌吸收热量,导致局部温度升高,从而减弱肌梭内纤维的兴奋性,提高 Golgi 腱器官的活性,抑制 γ 纤维的活性,改善局部组织的血液循环,同时减轻神经间肌纤维的传出冲动,使肌张力下降,从而减轻偏瘫肢体的痉挛、疼痛和水肿等症状。

2.5 调治和改善原发性痛经

对于原发性痛经的治疗,首先需要识别其属性,然后根据属性给予相应的治疗措施。原发性痛经是妇科常见病、多发病,主要发生在青春期女性。痛经剧烈时,还可能面色发白、身出冷汗、恶心、呕吐、疲倦、心悸、气短,甚至昏厥等症状。此外,蒙医沙疗法还是一种利用温热及机械刺激,作用于热沙中的天然疗法。在沙疗结束后,医生还要通过配制一些治疗气血平衡的蒙药,在一定程度上进行全方位的调治,真正改善原发性痛经。

3 展望

现代人生活水平的提高,越来越多的人开始注重养生,沙疗以“驱寒养骨,促进健康”的功效逐渐走入人们的生活,其优势主要体现在“无副作用、费用低疗程短、疗效快”等方面,这种传统的治疗方式也成为了现代人所倡导的一种健康理念。沙疗作为一种新的理疗方法在康复领域也扮演着极其重要的角色,现在的沙疗突破了地域和条件的限制,热沙可以随意的搬到康复院、疗养院、医院等地,为不同的人群提供对应的治疗,养生保健。沙疗作为一种特殊的理疗方法,在实际的应用中能够改善患者局部血液循环、促进炎症消退。同时也能够有针对性的从靶向定位入手,改善病痛组织的营养和细胞代谢,在加快软骨细胞增生和活力同时,强化骨关节炎软骨组织修复。此外,沙疗还可以为提升局部抗氧化能力提供功效,抑制滑膜炎症、减轻软骨的破坏,对腰腿关节疾病,风湿痛,畏寒还有妇女健康疗效极好,值得临床推广。

参考文献:

- [1] 沙疗简介. 百度文库.
 - [2] 阿不都沙拉木·赛都拉吾斯曼·牙生沙塔尔·库尔班. 埋沙疗法的特点和机理 [J]. 中国民族医药杂志, 2011,17(9):54-55.
 - [3] 萨仁图雅. 蒙医沙疗与疾病预防 [J]. 中国民族医药杂志, 2018,24(3):37.
 - [4] 博·阿古拉. 蒙医传统疗法学 [M]. 沈阳: 辽宁民族出版社, 1995: 397.
 - [5] 胡小鑫, 居来提·买提肉孜, 黄少君, 等. 室内沙疗室实验阶段气固耦合热环境的数值模拟 [J]. 科学技术与工程, 2014, 14(30):258-262.
- 本文系包头市卫生健康科技计划项目,《改良沙疗对骨质疏松症的防治效果的应用与分析》(项目编号:wsjkkj031)研究成果。