

温泉水疗法的健康效应的研究进展

金航 刘思雯*

辽宁中医药大学杏林学院 辽宁 沈阳 110170

【摘要】：随着现代生物医学模式的转变和人民生活水平的提高，温泉水疗法逐渐走进大众的视野并受到广泛的重视。温泉水温一般 $\geq 25^{\circ}\text{C}$ ，其中富含大量的微量元素对机体功能起促进作用^[1]。大量研究表明，温泉水疗以其独特物理和化学特性同时运用水的多元化特征在治疗神经系统疾患、肌肉骨骼疾患、烧伤、提高机体睡眠等方面具有重要作用。因此，系统全面的对温泉水疗法进行挖掘和分析，深入了解其对慢性疾病的预防和控制，有助于改善人类的健康。

【关键词】：脑卒中；高血压；膝关节关节炎；银屑病

Research Progress on the Health Effects of Hot Spring Water Therapy

Hang Jin, Siwen Liu*

Xinglin College of Liaoning University of traditional Chinese Medicine Liaoning Shenyang 110170

Abstract: With the transformation of modern biomedical model and the improvement of people's living standards, hot spring hydrotherapy has gradually entered the public's vision and received extensive attention. The water temperature of hot springs is generally $\geq 25^{\circ}\text{C}$, which is rich in a large number of trace elements, which promote the function of the body^[1]. A large number of studies have shown that hot spring spa plays an important role in treating nervous system diseases, musculoskeletal diseases, burns, improving body sleep and so on. Therefore, a systematic and comprehensive excavation and analysis of hot spring water therapy and an in-depth understanding of its prevention and control of chronic diseases will help to improve human health. This paper will summarize the hot spring hydrotherapy in promoting the rehabilitation process of some diseases.

Keywords: Stroke; Hypertension; Knee osteoarthritis; Psoriasis

1 温泉水疗法与脑卒中

脑卒中是神经系统疾病中较常见的一种，具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担五大特点。《中国脑卒中防治报告 2019》概要中指出中国脑卒中的发病率呈现逐年上升的趋势，脑卒中的预防和治疗还需要进一步加强^[2]。温泉疗法作为物理因子技术的一种在脑卒中的治疗中起重要的辅助作用^[3-4]。王筱蕊^[5]以 28 例脑卒中患者作为研究对象，对患者进行温泉浸浴联合康复训练方法，采用改良的 Ashworth 痉挛量表评分法评定患者的肌张力改善情况。结果显示治疗前后对比肌张力明显降低，可提高患者康复训练效果。文献显示，脑卒中患者在温泉水中进行运动可提高患者的残存功能和运动能力起到缓解肌肉张力，改善患者的异常步态^[6]。

综上所述，我国脑卒中的发病率呈现上升趋势，对于卒中后的康复治疗也是今后全社会关注的重点。温泉水疗法作为一种重要的辅助手段，对改善患者的异常姿势，纠正病理性步态，缓解疼痛，提高神经肌肉控制力等方面具有较好的临床治疗效果，可在临床中进行推广。

2 温泉水疗法与高血压

我国一项高血压的流行病学显示，2012-2015 年高血压患病率总体呈上升的趋势。血压的上升又与心脑血管疾病的发生呈现出正相关，高血压的治疗目前主要是以药物治疗为主且药物治疗具有一定的副作用，基于此，国内外学者逐渐关注温泉

水疗的理化特征对高血压的缓解作用。学者 N.Yamamoto^[7]通过将麻醉的大鼠浸入含有 NaCl 的二氧化碳的水中，发现温泉水中 CO_2 和钠离子的共存可降低血压波动，并表明了 CO_2 和盐的结合作用有助于在 CO_2 温泉中沐浴时对人体心血管功能的镇静作用。Erceg-Rukavina^[8]通过对 I 期高血压患者进行运动疗法和理疗，实验组同时给予 20 分钟水浴，每天一次，持续 10 天发现，I 期高血压患者的血压值显著降低。该研究说明了温泉水疗法对 I 期高血压患者血压的降低有短期的疗效，是否对血压有长期的影响还需要进一步的研究，同时对 II 期 III 期高血压患者的调控是否有显著影响还需要更高的证据进行支撑。国内对温泉水疗调控血压的研究也进行了许多有效性的探索。学者郑宁宁^[9]应用实验对照法，通过对 100 例慢性高血压患者，在药物治疗基础上给予温泉水疗进行血压监测的自身前后对照，发现温泉水疗对降低血压具有一定的疗效，在配合药物治疗的情况下，可以有效地将血压控制在正常水平范围内，并且与单一药物治疗相比，血压水平有明显的降低。学者柴光德^[10]张洋等^[11]也做过类似的研究，证明了温泉水疗法作为一种重要的辅助疗法，对血压的调控具有明显的效果。

综上所述，高血压作为心脑血管疾病的高危因素之一，是机体的健康的重要隐患，如何防治高血压成为全世界的重要课题。温泉水疗法作为一种天然的自然疗法，以其独特的理化性质，在改善血液循环、镇静、调和血压等方面具有重要意义。

3 温泉水疗法与膝骨关节炎

膝关节骨关节炎是一种常见的退行性病变,可导致功能的渐进性的丧失、僵硬和疼痛。其治疗过程也会给社会和家庭带来很大的负担。现有文献研究发现温泉水疗对膝骨关节炎有防治和缓解作用。学者 R Forestier 等^[12]应用随机多中心实验通过对 195 例膝骨关节炎患者研究发现,为期 3 周的水疗治疗、家庭运动和常规药物治疗与单独运动和常规治疗相比,在 6 个月后发现症状的缓解且耐受性良好。Forestier R^[13]对膝骨性关节炎的 Crenobalneo therapy 系统回顾表明,在欧洲和中东的水疗中心提供的治疗可以改善膝骨性关节炎的症状。在 3-6 个月,有时是 9 个月前,症状的改善似乎与临床相关。这些发现可能被用来解释和分析未来水疗治疗 OA 的指南。Fioravanti^[14]等在一项随机对照试验中评估水疗对原发性膝骨关节炎患者的短期和长期疗效发现,温泉疗法对膝骨关节炎患者疼痛症状有积极影响并可显著改善其功能,且有益影响会持续一段时间。这项研究也说明了水疗可以代表膝骨性关节炎的药物治疗的一个有用的备份或是对患者不耐受药物治疗的一个有效的替代。国内学者张洋^[15]等通过将 90 例膝骨关节炎患者随机分为观察组、对照组。对照组给予盐酸乙哌立松片治疗,每天 3 次。观察组在对照组的基础上进行温泉水疗结合磁疗,在两组连续治疗 4 周后发现温泉水疗结合磁疗可明显改善患者膝关节功能,缓解疼痛,提高治疗效果。学者何佩珏^[16]黄俊懿^[17]等也做过类似的实验,证明了温泉水疗对膝骨关节炎的缓解作用。

综上所述,目前国内学者对温泉水疗防治膝骨关节炎进行了大量的研究,并且发现了温泉水疗对缓解膝骨关节炎症状的治疗作用,但是缺乏高水平的实验证据,这可能与膝骨关节炎病因病机不明确、各地温泉水的特性不同有关,还需要进一步的研究证明。

4 温泉疗法与银屑病

银屑病是一种病因机制不明确、病情复杂的慢性皮肤病,有学者认为与基因缺陷有关,也有学者认为与遗传、免疫、环境等因素有关^[18-19]。由于在临床药物治疗过程中取得的效果不尽如人意,因此国内外学者逐渐关注温泉水疗对银屑病的治疗作用。丁国亮应用温泉水治疗研究发现,采用 40~42℃温泉水浸泡治疗,患者浸泡部位的皮肤毛细血管扩张,血流量增加,血液循环增强及新陈代谢加快,具有明显的镇痛、消炎等作用^[20]。杨介河采用常规方法与温泉水治疗相比,发现温泉水治疗银屑病的效果显著好于常规方法且复发率低^[21]。Jenna

参考文献:

- [1] 李梦格.温泉水浴对 50 岁以上人群睡眠质量的影响研究[D].中国医科大学,2020.
- [2] <中国脑卒中防治报告 2019>概要[J].中国脑血管病杂志,2020,05:272-281.
- [3] 王月丽,曾明,崔尧,等.水疗对恢复期脑卒中患者姿势稳定性和步行功能的影响[J].中华物理医学与康复杂志,2019,09:685-687.

Huld-Eysteinsdóttir^[22]研究发现,水浴结合 NB-UVB 疗法治疗银屑病可更快地改善临床症状和组织形态学以及产生更长的缓解时间。

综上所述,根据现有的研究表明,温泉水疗浸泡对银屑病治疗有明显的疗效,但长期效果还需要进一步的观察研究。

5 温泉水疗法与美容养生

随着时代的发展,人们不断追求更舒适的放松方式,早在公元前 1500 年,印度人就以“神水”缓解疲劳,疗伤镇痛。后来随着社会的发展与时代的进步,这种“神水”也就演变成今天的温泉水疗法(也叫 spa)。从广义上来说温泉水疗法就是通过人体的五大感官功能,即听觉,味觉,触觉,嗅觉,视觉得到全身上下放松,从而使身心愉悦,达到心灵的最终放松,让人们能够以一种积极的方式更好的去工作和生活。并且还可以让长期在喧嚣城市生活的人们去回归大自然,感受大自然对内心的洗礼,让疲惫的身心得到放松。通过研究表明,温泉水疗不仅能让人们身心愉悦,还可以促进肠胃消化,从而解决肠胃疾病等方面的问题,因此对于消化不良,经常呕吐等问题能得到很好的解决。并且温泉疗法还可以促进淋巴系统的调节,减少炎症,促进血液循环,使人的新陈代谢得到改善。

综上所述,温泉疗法作为一种美容养生的好方法正在逐渐走向大众的生活,并且向专业化趋势发展。以一种特殊的功能使大众的身心得到更好的放松。

6 其它

据国内外研究发现,温泉水疗法在改善烧伤^[23-25]、肥胖^[26]、焦虑、抑郁等方面也具有重要的治疗价值。

7 小结与展望

随着预防医学、康复医学和保健医学的兴起,在疾病转归的过程中不再局限于传统的临床医学模式,温泉水疗作为一种重要的辅助治疗技术在疾病的康复中发挥着独特的优势。目前,国内外学者也以不同疾病为主题进行了单元式的深入研究并取得了许多进展,但很少有学者对温泉水疗对机体健康的影响作系统全面的综述。中国地貌多样,温泉资源分布广泛,但是我们对温泉的开发和利用还停留在娱乐层面,对于温泉水的医疗应用价值方面还缺乏进一步的研究探索和有力的证据支撑,因此,在今后的科研进程中可以将温泉水的医疗作用和保健作用作为重点的研究,充分发挥健康产业的特点,为今后的临床治疗提供有力的数据支撑及提高大众对温泉健康价值的认识。

- [4] 王亚丽.水疗结合运动疗法治疗脑卒中后肩手综合征的疗效观察[J].世界最新医学信息文摘,2019,92:194+196.
- [5] 王筱蓀.温泉浸浴联合康复训练在脑卒中患者中的应用研究[J].健康之路,2018,09:74.
- [6] 司凤山.脑卒中患者的水疗训练[A].中国康复研究中心(China Rehabilitation Research Center)、挪威健康与康复学会(Faglig Forum,Norway).创新·融合·共享——第五届北京国际康复论坛论文集汇编(上册)[C].中国康复研究中心(China Rehabilitation Research Center)、挪威健康与康复学会(Faglig Forum,Norway),2010:1.
- [7] Yamamoto N, Hashimoto M. Immersion in CO₂-rich water containing NaCl diminishes blood pressure fluctuation in anesthetized rats[J]. Int J Biometeorol. 2007 Dec;52(2):109-16.
- [8] Erceg-Rukavina T, Stefanovski M. Effects of sulphate-sulphide mineral water "mlječanica" in patients with hypertension[J]. Mater Sociomed. 2014 Dec;26(6):364-5.
- [9] 郑宁宁,董念,孙艳新.温泉水疗对慢性高血压病治疗作用的探究[J].中国疗养医学,2014,09:792-793.
- [10] 柴光德,肖国良,李惠.平山温泉水疗对人体血压的影响观察[J].现代中西医结合杂志,2013,13:1421-1422.
- [11] 张洋,汤丽月,王银.兴城温泉水疗辅助治疗对轻中度高血压疗养员和健康疗养员血压的影响[J].中国疗养医学,2017,10:1031-1032.
- [12] Forestier R, Desfour H, Tessier JM, et al. Spa therapy in the treatment of knee osteoarthritis: a large randomised multicentre trial[J]. Ann Rheum Dis. 2010 Apr;69(4):660-5.
- [13] Forestier R, Erol Forestier FB, Francon A. Spa therapy and knee osteoarthritis: A systematic review[J]. Ann Phys Rehabil Med. 2016 Jun;59(3):216-226.
- [14] Fioravanti A, Iacoponi F, Bellisai B, et al. Short- and long-term effects of spa therapy in knee osteoarthritis[J]. Am J Phys Med Rehabil. 2010 Feb;89(2):125-32.
- [15] 张洋,仲欣桐,王银.温泉水疗结合磁振热治疗膝关节炎的效果分析[J].中国疗养医学,2020,06:610-612.
- [16] 何佩珏,黄敏,王谦,等.涡流浴缓解疼痛的疗效与机制研究进展[J].中国康复理论与实践,2021,01:93-96.
- [17] 黄俊懿,李宁,曹婷嫣.温泉水疗结合磁振热治疗膝关节炎效果观察[J].中外医学研究,2017,10:120-121.
- [18] 燕红霞,木其日.银屑病的诊疗进展[J].内蒙古医学杂志,2012,44(6):707-711.
- [19] Menter A, Gottlieb A, Feldman SR, et al. Guidelines of care for the management of psoriasis and psoriatic arthritis: Section 1. Overview of psoriasis and guidelines of care for the treatment of psoriasis with biologics[J]. J Am Acad Dermatol. 2008 May;58(5):826-50.
- [20] 丁国亮,王昕.五龙背温泉水治疗寻常型银屑病 313 例分析[J].西南军医,2017,06:559-560.
- [21] 杨介河.温泉水对银屑病的药用价值分析[J].中外医疗,2015,32:102-103.
- [22] Eysteinsdóttir JH, Ólafsson JH, Agnarsson BA, et al. Psoriasis treatment: faster and long-standing results after bathing in geothermal seawater. A randomized trial of three UVB phototherapy regimens[J]. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2014 Feb;30(1):25-34.
- [23] 向纓红.温泉浴结合湿润暴露疗法处理烧伤创面的体会[J].中国疗养医学,2009,06:548.
- [24] 余红梅,徐俊,李蓓蓓,等.温泉水疗结合整体护理在 2 例深度大面积电弧烧伤术后患者中的应用[J].中华现代护理杂志,2015,17:2072-2073.
- [25] 李奕,曲秀芹,谢卫娜.综合治疗烧伤 66 例临床分析[J].中国疗养医学,2008,08:470-471.
- [26] Hanh T, Serog P, Fauconnier J, et al. One-year effectiveness of a 3-week balneotherapy program for the treatment of overweight or obesity[J]. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:150839.

作者简介: 姓名: 金航, 性别: 男, 籍贯: 建平县, 学历: 本科, 学校: 辽宁中医药大学杏林学院, 研究方向: 医学。