

# 遠紅外線 促進血液循環 熱療鎮痛



信很多人  
都聽過「遠紅外線」這  
個名稱，但又相信沒有太多人明白

甚麼是「遠紅外線」。

遠紅外線其實是太陽光線的一種。太陽光線之中，分為很多波段，有少部份是肉眼可以看見的，有大部份是肉眼不能看見的，紅外線便屬於看不見的波段，而距離可視線較遠的紅外線，便稱之為遠紅外線。

遠紅外線佔所有太陽光線約80%，是太陽能中對生物影響最深的熱線之一，地球上絕大部份生物，都必須靠遠紅外線的熱能來維持生命，因此，遠紅外線被冠以「生育光線」的美譽。

遠紅外線的滲透力極之溫和，不會傷害人體，主要是透過表皮，穿越汗腺，然後到達皮下組織，與人體內的水份、蛋白質等分子產生共鳴共振效果，形成熱反應，促使體內皮下深層溫度上升，使微血管擴張，帶動全身的血液循環，從而促進新陳代謝，有助推使積存在體內的廢物、毒素等隨汗水或尿液排出體外，淨化體內，促進健康。

早在1840年代，遠紅外線被意大利及美國多名學者所發現，及後開始研究用作醫療用途，直至1980年，遠紅外線已被廣泛應用於醫療方面。

由於研究出人體多種疼痛現象可以由熱能來舒緩，因此，物理治療師便經常利用遠紅外線協助肌肉及關節神經痛的患者，促進血液循環，以減輕其痛楚感覺。

除了具有鎮痛作用之外，遠紅外線對人體還能發揮調整自律神經的功用。現代都市生活極度緊迫繁忙，很容易使人進入神經緊張的狀態，尤其是胃神經、心臟神經、眼及腦神經等，更是首當其衝，如果長期不能舒緩，便會導致頭痛、目眩、失眠、胃痛等情況出現，甚至由於體內機能協調不平衡，削弱了人體的天然抗病力，使慢性病有機會侵襲身體。所以，明白到調整自律神經的重要性，對我們預防都市病的纏繞，可說是百戰百勝。

近年，遠紅外線對鎮痛及調整都市病的成效越見進步，因此，很多日用品便應運而生，其中最受歡迎的是床上用品，產品商把遠紅外線經先進科技混合在棉布製品內，生產成床褥、被鋪和睡枕，使人在每夜睡眠時，不知不覺被遠紅外線包裹，接受療程，方便實用，翌晨醒來，即精神奕奕，活力充沛。

資料提供：友福國際有限公司 林嘉智先生及梁偉明先生