

## 浸浴法醫病

(本文曾刊載於二零零八年十月六日大公報 B10 版)

香港人的居住環境通常比較狹窄，很多人家裏沒有正式的浴缸，甚至就算有浴缸也將它拆除。其實如果適當地利用家裏的浴缸，是可以做很多有效的家庭式治療。

西方自然醫療的前身，正是由一些水療治療師開始的。相信大家也都試過，當工作疲累，精神緊張時，浸浴能夠舒緩緊張的情緒及消除渾身肌肉的疲勞。如果我們懂得在浴缸里加上一些天然的物料，治療效果還可以事半功倍。

例如蘋果醋酸。在浴缸中加一杯蘋果醋酸，再倒一些在肩膀，胸膛等部位，可以令你精神抖擻，快速消除疲累。酸性環境可抑制皮膚上細菌的生長，用蘋果醋酸則可以恢復並加強酸性環境。加兩杯蘋果醋酸，還可處理皮膚曬傷，以及因接觸有毒物質造成的皮膚發炎，例如蜜蜂、螞蟻叮咬。

麥糠浴 (Bran) 可舒緩皮膚痕癢、發炎及敏感，還可減少皮屑。步驟是首先拿一個豆漿袋或煲湯袋，裝幾把麥糠進去封好，然後將袋子在熱水中浸數分鐘，期間還可以搓揉袋子，令浴缸裏的熱水變成奶白色。另外一種做法是用強力的攪拌機將麥糠打成粉狀，然後可以直接撒入浴缸，又不會堵塞出水口。

當有感冒發燒、周身骨痛時，可以在浴缸中倒入一杯蘇打粉 (Sodium Bicarbonate) 浸浴。浸浴十五至三十分鐘以達到出汗的效果。如果是小孩子發燒，可以直接將水溫提高到發燒的溫度以上。例如發燒到 102 度，就可以將水溫升高到 105 或 106 度。一般來講，我們手掌的溫度約為 93 度，所以用手測試水溫時，應該感覺稍熱才好。蘇打粉在大型的健康店應該可以買到。

我們還可以用鹽來做按摩，這種方法可以增加全身肌膚的彈性，減輕壓力及疲勞。傷風感冒初期也可以用這種方法治療。你可以坐在浴缸裏，將鹽倒在手中，加水令鹽變成糊狀，然後以打圈的手法大力擦在身體上。浸浴一陣之後，再用海綿及冷水將身上的鹽沖洗乾淨。但要注意避開皮膚有傷口的位置。

如果你的手因打字多等原因容易抽筋 (俗稱作家手)，可將手浸在熱水中舒緩。如果你的手經常冰冷，那麼最好冷熱水交替浸泡，一般熱水浸三分鐘，冷水浸半分鐘，然後再浸熱水三分鐘，如此重複數次。這種方法可以加速你的血液循環，使你的手變得溫暖。

還有一種方法就是在浴缸裏將冷水加至足踝的位置，在身邊找個位置扶好，然後在水中做踏步的動作。踏幾分鐘，總之你自己能夠抵受得住的程度，最後拿毛巾快速擦乾。每天可以做兩次，如果晚上做，可以提高睡眠質量。早上做，會覺得精神抖擻。還可以幫助舒緩因運動引起的抽筋，提高自身免疫力。

除了以上幾點，我們還可以用水做很多事情。比如用水來紓緩頭痛。通常將一條毛巾對折後浸在冷水中，稍微擰乾後敷在頭上或頸部幾分鐘，重複如此。當你喉嚨痛或喉嚨發炎時，將毛巾折成三分之一長條型，浸在冷水中，然後稍微擰乾包住頸部，再用純羊毛的頸巾或其他東西再包一層。如果你可以抵受，敷濕毛巾的時間越長越好，甚至直到毛巾變乾。純羊毛頸巾的作用是保持體溫及幫助加速血液循環，減輕充血位置的壓力，幫助恢復健康。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)

[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)