

shinyihuang00 / November 03, 2016 11:18AM

[季節交替痠痛問題多 認識紅外線照護燈跟遠紅外線治療儀的差異](#)

「寒主收引，寒性凝滯」，冬天因氣溫較低，常會使皮膚、經脈、肌肉收縮，人體氣、血凝結，阻滯不通，很容易出現疼痛問題，包括手腳抽筋、酸痛；年紀較大的長輩，容易膝蓋、肩膀酸痛；有舊傷的人，在冬天也比較容易復發；也容易出現風寒頭痛等問題。現代人因工作壓力大又常加班，沒時間運動，或長時間維持固定姿勢，使用電腦、看手機、久站、搬重物...等，導致肩膀痠痛、關節僵硬的毛病。

近幾年現代人對於健康越來越重視，然而因為工作繁忙、生活忙碌、姿勢不良、久坐久站或搬運重物，容易造成肩頸腰背常感痠痛，民眾往往會覺得前往中醫就診或做復健過於浪費時間，因此冬天使用紅外線照護燈或遠紅外線治療儀的詢問度增加，各家電視媒體與網路新聞媒體，也對於紅外線照護燈與遠紅外線治療儀有大篇幅的報導，但若消費者對產品的認知不足，使用不當反而可能對人體健康造成傷害。

一般民眾知道的大多是遠紅外線療法，「非熱效應」是最大的特色，人體吸收低密度能量，以共振的形式傳遞至深層組織，大多使用在提高人體自癒力及改善虛冷體質。而紅外線照護燈的原理則是以熱效應為主，主要是局部加熱皮膚表面和淺層肌肉與血管，達到放鬆與舒緩的效果，紅外線產生的熱力，能夠溫暖舒適的滲透入皮膚的深層，促進血液循環，放鬆緊繃肌肉，進而有效的舒緩肌肉酸痛及關節僵硬，此外，紅外線亦能促進新陳代謝，加速身體排除廢物。

冬天來臨，天氣冷會減少民眾運動意願，腰酸背痛、筋骨不適的患者較春夏多，使用紅外線照護燈的民眾比例也隨之提高，而最常見的副作用是常有民眾因距離太近、照射時間過長等...不當使用紅外線照護燈而造成燙傷，建議熱療應距離患部30~40公分，每次照射時間不超過20分鐘，且使用時應避免眼睛直視紅外線，避免角膜受傷，熱療雖可暫時抒解痠痛，但仍應搭配運動、伸展才能治本。另外紅外線照護燈屬第2級復健醫療類醫材，購買前需認明衛福部核准的醫材許可證字號。