

shinyihuang00 / March 05, 2017 08:29PM

[趕走腰酸背痛 紅外線照護燈深層熱力滲透肌肉深層舒緩痠痛](#)

「久坐不動」成為多數現代人常見的生活模式，許多民眾工作長時間以固定姿勢坐在電腦前辦公，下班回到家後又持續以坐姿長時間使用3C產品，久而久之造成肩頸腰痠背痛問題不斷，加上冬季的天氣變化，更容易導致腰椎或關節等部位疼痛。

根據新聞報導，因天氣變冷的關係復健科門診的患者量也較平時增加2成。因應現代人腰酸背痛的困擾，時下的醫學科技也將紅外線照護技術引入居家使用。根據研究，紅外線的熱力能夠滲入肌肉深層，其所產生的熱力可使血管擴張，有助於增進血液循環，使原本緊繃的肌肉能夠鬆弛舒緩。

而當紅外線所產生的熱力滲入肌膚深處後，在促進血液循環加速的同時，也能排除人體中的廢物雜質，富含氧量豐富的血液被輸送至緊繃及痠痛的肌肉部位，便能舒緩肌肉痠痛的問題，隨著醫療科技的進步與發展，民眾便能自行在家透過紅外線照護燈等醫療器材改善痠痛，讓日常生活與醫療保健合而為一。

不過許多民眾在購買紅外線照護燈時，時常會面臨不知如何選擇的困擾。專業醫師表示，紅外線照護燈的適應症是舒緩痠痛僵硬的肌肉，其原理是藉由紅外線波長肌膚深層5mm至皮下組織，提供皮下組織內的神經與血管飽和的能量，進而達到顯著的血液循環改善效果。

另一常見的醫療器材則是「遠紅外線治療儀」，其與紅外線照護燈在原理及適應症上皆有所不同，遠紅外線是透過與人體相符的電磁振盪共振而被吸收，得以達到活化組織、促進組織再生與修復等功能，與紅外線照護燈熱療的效果有所不同，消費者在購買前應先了解自身需求，也可詢問醫療器材行專業人員，選購符合需求的產品。

無論是紅外線照護燈抑或是遠紅外線治療儀，為了居家使用安全，務必選用符合國際標準、安全規格，並具有合格醫療器材指令的品牌。妥善的運用紅外線照護燈，有助於舒緩冬日裡肌肉僵硬與痠痛的困擾，使用時務必參照說產品說明，在合適的時間範圍內正確使用，才能兼具使用的效果與安全。

相關參考文章：

<http://www.far-infrared.info/subject/ProductKnowledge.aspx?item=35>

<https://www.top1health.com/Article/135/43305>
