

热敷疗法的新理念

韩明华

上海韩鼎家电有限公司, 上海

收稿日期: 2022年1月7日; 录用日期: 2022年3月14日; 发布日期: 2022年3月22日

摘要

热敷仪是简单常见的医疗仪器, 但它的作用尚未被人们充分认识。其实它的热能传送给人体, 会产生很多效应, 其中对汗腺的作用值得进一步探讨。汗腺是保障人体健康的重要组织之一。人体的新陈代谢在不断地产生废液, 其中一部分需要由汗腺排出。当人体受到冷气侵蚀, 皮肤热量快速消散时, 汗腺会关闭, 且难以打开, 导致废液(俗称寒气)滞留体内, 从而引起各种病症, 免疫功能失衡, 进一步损及肌体, 形成恶性循环。热敷疗法的新理念是: 正确地把握好温度和时间两个“度”, 远红外热敷仪能够恢复汗腺功能, 排出滞留的废液和内热, 从而有效地提升免疫功能, 使病体恢复健康。实践表明, 这种新理念能开拓热敷仪的应用范围, 这种新方法对消除疾病有良好的效果。

关键词

热敷仪, 汗腺, 废液, 内热, 两“度”一“线”, 免疫系统

New Concept of the Function of Hot Compress Therapy

Minghua Han

Shanghai Handing Home Appliances, Co., Ltd., Shanghai

Received: Jan. 7th, 2022; accepted: Mar. 14th, 2022; published: Mar. 22nd, 2022

Abstract

The hot compress instrument is a common medical instrument, but its function has not been fully recognized. Actually, it transfers heat energy to the human body, which will produce many effects, among which the function of sweat glands is worth further discussion. Sweat glands are one of the important tissues to protect human health. The metabolism of the human body is constantly producing waste liquid, a part of which needs to be excreted by sweat glands. When the human body is eroded by cold air and the skin heat dissipates rapidly, sweat glands will be closed and are dif-

difficult to open, resulting in waste liquid (commonly known as han qi) retention in the body, thus causing various diseases, immune system imbalance and further damage to the body, forming a vicious circle. The new concept of hot compress therapy is: to correctly grasp the two “degrees” of temperature and time, the far-infrared hot compress instrument can restore the function of sweat glands, discharge the retained waste liquid and internal heat, so as to effectively enhance the immune function and restore the health of the sick body. Practice shows that the new concept can expand the application scope of the hot compress instrument and the new method has a good effect on eliminating diseases.

Keywords

Hot Compress Instrument, Sweat Gland, Waste Liquid, Internal Heat, Two “Degrees” and One “Line”, Immune System

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

热敷可活血、通经络，能治很多病，它是常用的一种防病、治病的方法[1] [2] [3] [4]。它的方式从古代的火烘、碳烤、热水敷，发展到了现代的水袋、电热敷仪等，目的就是体内的废液排出来。一般认为，热敷疗法具有扩张血管、促进局部代谢的作用，从而能加快体内废物的排泄而减少疲劳，缓解机体的僵硬和痉挛，促进炎症的消散、吸收；也可使汗腺分泌增加，促进身体散热。因此，热敷对血管、神经、经络有一定的调节、促进作用，对软组织损伤之类的病痛有较好的疗效。不过，许多人都意识到这样的认识尚不够全面[5] [6] [7]。我们认为，热敷对汗腺的作用不单单是促进汗液的分泌，维护体温调节，更重要的是恢复、打开关闭的汗腺，因为人患病时，相应部位的汗腺往往受冷而关闭，且难以打开，导致人体废液积聚，疾病滋生。打开关闭的汗腺，恢复它的排毒功能，从而提高人体的免疫功能，是热敷疗法的一个重要方面。热敷疗法的新理念就是：适当把控热敷时的温度和时间这两个“度”，可以充分利用远红外线的作用，有效地修复和打开关闭的汗腺，从而可以进一步拓展热敷疗法的应用范围，提升治病效果。

2. 汗腺的重要性

人体主要排泄口有直肠、肾、汗腺等。它们各行其职，但人们比较熟识肾、肺和直肠，而对汗腺了解较少，其实汗腺十分重要，是不可或缺的排毒口。

汗腺是皮肤最主要的附属器官，人类皮肤有 200 多万个汗腺，是每对毛细血管的排泄口，可看作是特种形式的肾脏。在排泄废物和保持水、盐平衡上，其功能与肾脏的功能可互相补偿。当肾脏功能减退时，汗腺能补偿一部分肾脏的排泄功能。汗腺参与水、电解质平衡，进行多种代谢产物及大分子毒素的排泄[8] [9]。汗液中的乳酸有抑制细菌生长的作用；汗液里还含有能够对抗革兰氏阴性和革兰氏阳性菌的物质；每个汗腺孔内存有免疫球蛋白 A，这种生物物质能有效地阻止自然环境中千奇百怪的细菌和病毒从汗腺孔进入人体，从而，它成为了排毒的单向阀，形成了人体防病抗病的一大屏障[10] [11]。

我们对有关病理进行了深入的分析钻研，发现汗腺关闭是致病的一个重要因素。平常汗腺会自然地热开冷闭。当遭到过冷温度等的侵蚀，汗腺开、合失调，则会完全关闭，而且难以打开。于是废液就堆

积，内溢，造成病患。比如，废液进入关节，就阻挡了血液和活性物质的进入，使营养物质断供，引起退化、骨质疏松和骨质增生等；如果废液进入肩颈部，使肌肉僵硬，压迫血管、神经，严重的还会使脑内缺氧缺营养，导致脑子萎缩。在正常情况下，汗腺不断地将毛细血管输送来的新陈代谢废液排出体外。各部位汗腺各行其职，它们的排泄量不尽相同，所排的废液成分也不同。其中，比较重要的是背部和脚掌等，它们的汗腺排泄能力强，对健康的影响较大。如果背部汗腺关闭，胸腔里的内热无法排出，影响各脏器正常工作，导致免疫系统下降，从而引起一系列的疾病。感冒就是背部汗腺关闭，导致内热无法排出，只能从口腔出来，引起喉咙痛、肺气管病症等。

热敷仪工作时，皮肤上的汗腺最先获得热能的滋养，关闭的汗腺将逐渐舒展开来，恢复正常排泄功能。于是，体内的废液将夹带着内热，在心脏的内压下，不断地被挤出体外。受困于废液、内热的免疫体系就能大展身手，达到防病治病的效果。

3. 两“度” — “线”

提高热敷仪的功效，应注重于关闭汗腺的修复、打开。这需把握好两“度”：一是温度的“度”；二是时间的“度”。

已有实验证明：恒温的电热敷仪治疗效果比非恒温的水热敷袋好得多[12]。那么，温度多少为好呢？百度一下可知，35℃汗腺开始微微出汗；到39℃汗腺将疲于奔命，即出汗达到了高峰；41℃被称为“休克温度”；42℃以上会产生痛觉。这是对健康人整体上来说的，时间上也较长。实验表明，在干燥环境下，人在71℃中可待1小时；在82℃时可待49分钟；104℃时可待26分钟等等。对于局部汗腺闭塞的人体，我们的经验是：要打开汗腺，电热敷仪的温度应该在43℃左右。由于电热敷仪的热量要经过内套、外套和内衣，作用到汗腺的温度一般在39℃左右。温度过高，有痛感，将灼伤皮肤；而温度低了，不但汗腺打不开，还可能适得其反。因为病体原本内热就重，热敷又会有很多热量导入体内，使内热更加重了。有人说：“很多病不能热敷，越敷病越重”，其实，有些所谓不能热敷的病是可热敷的，关键在于把握好温度。实践表明，关闭的汗腺，在热敷仪摄氏43度左右温度下，持续30分钟后将开始打开，再持续一段时间(1~2小时)，就能把滞留在体内的废液和内热排出。

一“线”是指远红外线。电热敷仪的加热元件，发射的一般都是红外线，其中，以远红外线为好。波长为6000~15000纳米的远红外线被称为“生命光波”。它易被人体吸收并转化为人体的内能。远红外线被人体吸收后，可使体内水分子产生共振，使水分子活化，增强其分子间的结合力，从而活化蛋白质等生物大分子，使生物体细胞处于最高振动能级[13][14][15]。这能使毛细血管扩张，促进血液循环，强化各组织之间的新陈代谢，增加组织的再生能力，调节精神的兴奋状态，起到医疗保健的作用。这当然也对汗腺具有温补滋养作用，而且，皮肤上的汗腺，最先吸收红外线的热能，它还将有一定的活性催化作用。

以新颖热敷仪治疗跌打损伤为例，当人体某部位关节、肌肉或韧带等损伤后，会产生很多淤血，堵塞血管，引起肿胀、疼痛；如果只是依靠人体自愈，需要很长时间淤血才能散去；受损部位，由于长期缺乏营养，功能恢复周期也就较长；而通过热敷仪，在适当的温度、适当的的时间的作用下，远红外线会使淤血很快散去而消肿，鲜血会及时进入，对伤处进行修复，缩短了恢复周期，减少了痛苦。

4. 应用实例

根据新理念，我们采用12V低压直流电，将电能转换成远红外热能，温度控制在43度左右，并且设计了适合人体各部位近十个品种，可以对一个人的几种病症进行一起理疗。

在实际应用中，我们红外热敷仪的功效表现喜人。它不但能改善人体气血运行，提高免疫力，而且

对某些疑难杂症也有特效。

案例 1: 蔚老师, 77 岁, 体弱多病, 经常感冒, 免疫功能低下。2017 年 6 月, 开始使用红外热敷仪, 她感觉立竿见影, 人很舒服。从此以后, 她将红外热敷仪当做防病治病的好助理, 出差和旅游都带着。她原来每月总要感冒 1~2 次, 而今四年多来, 她没有患过一次感冒。

案例 2: 夏先生, 77 岁, 新疆回沪老知青, 严重关节炎, 经上海三家大医院的几个月治疗和专家会诊, 仍束手无策。开始接受红外热敷仪理疗时, 他水肿严重, 人坐不起来。经过 2 小时的理疗后, 旁人扶一下, 他就能坐起来了; 在理疗一个月后, 有人扶着已能站一会儿; 三个月后可以自己一拐一拐地走了; 5 个月后可以四楼走到底楼, 推着轮椅在小区里遛弯锻炼。8 个月去掉了轮椅, 自己走到公园去遛弯; 到现在 3 年多, 他身体已完全康复。

案例 3: 郑先生的爱人, 突发疾病送医, 查出肺部大面积纤维化, 即刻发病危通知书, 半个月共三张。在医院经过一个多月的救治后, 病情稍稳定出院, 但是每天要吃 12 粒激素药, 人变得肥胖, 而且脸水肿得很厉害。接受红外热敷仪理疗时, 病人靠在躺椅上, 不能平睡, 呼吸困难, 说话有气无力。经过 2 小时理疗后, 上床睡觉, 原来三个枕头, 她要求撤掉了一个。后来坚持每天最少理疗 1 次, 半年后, 每天吃的激素降至两粒。到现在三年多, 一切安好。

案例 4: 季先生, 66 岁, 胃癌晚期。2016 年 9 月, 胃被切除四分之三, 因身体过分虚弱, 不能化疗。2017 年 1 月, 癌细胞转移膀胱导致血尿, 又多次住院, 身体越来越差, 人都坐不起来。后来接受我们的红外热敷仪的理疗, 逐步恢复了精、气、神, 不再住院。2 年后去医院复查, 主治医师对他的身体恢复得这样好, 非常惊讶。

案例 5: 朱女士, 60 岁, 卵巢癌。2014 年做了卵巢切除手术, 身体虚弱。2015 年, 她接受红外热敷仪理疗, 感觉良好, 就坚持每天理疗, 身体逐步恢复。意外的是, 下面 3 次遭遇, 表明她的骨骼变得十分硬朗了。

一是三年前, 她坐残疾车回家, 不料被汽车撞飞出去 5 米多, 昏迷了近 10 小时, 全身都是淤青, 惊喜的是全身却没有一处骨折和骨裂。

二是一个下雨天, 她穿着雨披开电瓶车, 不小心, 雨披被隔离栏缠住, 一下子人车分离, 屁股重重落地, 爬起来只觉得屁股疼, 但髋骨部毫发无损。

三是被小汽车横向撞了一下, 人重重倒地, 造成尾骨骨裂。不过, 她将热敷仪坐在屁股下, 每天疗上几次, 一个月后尾骨疼痛消失, 没有留下后遗症。

5. 结论

红外热敷仪是一种常用的理疗仪, 应用广泛, 但目前对它作用机理的认识尚不够全面。本文基于新的理念, 着眼于汗腺正常的排毒作用; 把握好温度、作用时间这两个“度”, 让远红外线充分发挥作用, 富有创新元素。实践表明, 运用新的理念, 能提高红外热敷仪的疗效, 扩大它的应用范围, 不仅能治疗气血淤滞, 关节损伤, 而且能强健骨骼, 提升人体内在阳气, 提高免疫功能, 对某些疑难杂症也会有一定奇效。运用新理念进行热敷仪理疗, 操作简单, 无副作用和后遗症, 也不会产生医疗有害废料, 是一种经济、实用、安全、绿色的治疗方式。

参考文献

- [1] 于少平, 吉文彬, 任丽霞, 王锋. 冷热敷疗法消肿镇痛作用的实验研究[J]. 山东中医杂志, 2007, 26(11): 772-773.
- [2] 邹林. 热敷能治很多病[J]. 大家健康, 2016(6): 1.
- [3] 梁士红. 腰间盘突出行中药热敷疗法的能效分析[J]. 系统医学, 2020, 5(1): 10-12.

- [4] 李剑, 殷俊. 双氯芬酸二乙胺乳胶剂联合热敷疗法治疗腱鞘炎的疗效分析[J]. 当代医药论丛, 2019, 17(13): 5-7.
- [5] 侯姿蕾, 刘昊, 霍永利, 李佃贵. 中医外治法治疗慢性萎缩性胃炎述评[J]. 河南中医, 2020, 40(1): 153-157.
- [6] 姚月蓉, 张殷建. 热敷疗法的改良及其在眼科疾患中的应用[J]. 中国中医眼科杂志, 2019, 29(1): 79-81.
- [7] 龚利民, 白富贵. 蒙医盐热敷疗法结合牵引治疗腰椎间盘突出症的疗效评价[J]. 中国民族医药杂志, 2019, 25(3): 10-11.
- [8] 程飏, 崔晓, 刘坚. 汗液代谢在机体活动中的生物学角色[J]. 感染、炎症、修复, 2013, 14(3): 180-183.
- [9] 毕礼明, 朱冬云, 高峻, 马济佩. 慢性肾衰竭患者汗腺功能与残余肾功能的对比[J]. 中国老年学杂志, 2012, 32(16): 3613-3615.
- [10] 才秀莲, 李德祥. 汗腺的生物学及其疾病——汗腺的正常功能[J]. 遵义医学院学报, 1990(1): 81-86.
- [11] 夏公旭. 你知道汗腺对健康的重要性吗? [J]. 祝您健康, 2019(2): 59.
- [12] 段晓云, 曾涛. 用恒温护膝热敷法与热水袋热敷法对静脉滴注甘露醇的患者进行护理的效果对比[J]. 当代医药论丛, 2018, 16(3): 225-227.
- [13] 周志坚. 大学物理教程(下) [M]. 第4版. 成都: 四川大学出版社, 2017: 550.
- [14] 刘淼, 刘承宜. 远红外疗法对代谢健康的青年超重或肥胖患者的影响[J]. 中国激光医学杂志, 2021, 30(1): 30-31.
- [15] 高宇红, 薛毅珑, 罗芸, 周章玲, 崔忻, 田磊, 潘静坤. 远红外热像变化可作为针刺治疗急性周围性面瘫的评价指标[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2010, 14(13): 2373-2376.