



臺北市立聯合醫院護理指導 檜木蒸烤箱於中醫運用



100 年 04 月 25 日制訂
108 年 03 月 21 日六修

一、使用檜木蒸烤箱的優點

根據中國民間療法記載：檜木具有保溫箱效果『性屬熱、可祛寒』，刺激毛細血管，促進血液循環、紓解壓力、消除疲勞、放鬆筋骨、美膚瘦身、加速新陳代謝、促進血液循環、增強免疫力系統。檜木所放出的香氣可刺激中樞神經，使自律神經失調好轉，對於虛冷症、風濕痛、關節炎、腰痛等等、配合蒸烤箱、更有顯著功效。

二、使用檜木蒸烤箱的注意事項

1. 請穿著寬鬆衣物。
2. 使用前兩小時，請注意勿飲食刺激、辛辣、煙、酒、咖啡…等。
3. 前一晚避免熬夜。
4. 避免激烈運動、吃過飽；如有此情況，至少休息一小時才能進行使用。
5. 使用檜木蒸烤箱時，需脫下衣褲（內衣褲亦需脫下），女性將長髮挽起。
6. 情緒需平穩、全身放鬆，中途不適請隨時向護理人員反應。
7. 使用完畢時，需立即將身體擦乾並穿著衣物，避免風寒。
8. 禁用時機：正服藥者需由醫師配合處方；有服抑制腎上腺素、紅斑性狼瘡及動脈硬化建議不使用；不明之關節疾病、懷孕中之婦女、剛執行外科手術完、月經剛來、腦溢血、甲狀腺亢進、患處包紮石膏者、體內植人工金屬或因血液循環過快引起之疾病，皆應接受醫師指示使用。

三、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121