

空氣浴桑拿與遠紅外線桑拿

07

利用遠紅外線桑拿排汗對健康有益

空氣浴桑拿是指，室內空氣加熱到80度-100度，達到流汗效果。而遠紅外線桑拿，室內空氣溫度低至40度，同時還能達到與空氣浴桑拿同樣的人體排汗效果。

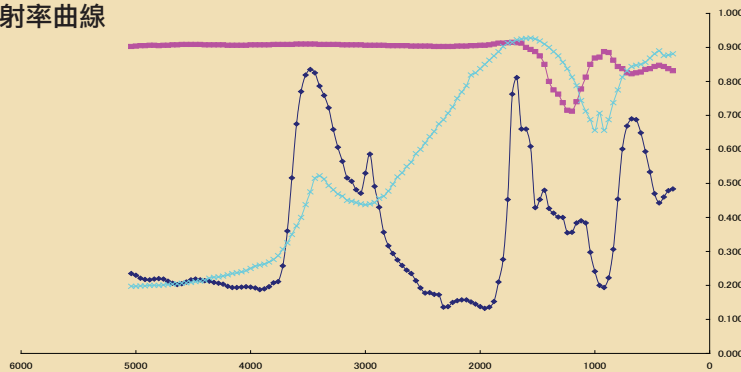
空氣浴桑拿與遠紅外線桑拿的空氣溫度不同，為什麼可以達到同樣的人體排汗效果呢？對於空氣浴桑拿，為什麼人體能在那麼高溫下入浴呢？不妨思考一下其原因。

空氣的熱容量約水的6.5%，也就是說分子密集的水的熱容量是空氣熱容量的15.4倍。假設浴池的溫度為43度，人體體溫36.5度，溫差6.5度乘以15.4等於100.1度，這樣與實際空氣浴桑拿的溫度值相近，所以可以說明在高溫的空氣浴桑拿可入浴。

遠紅外線桑拿給予身體的熱能機械裝置與空氣浴桑拿和普通浴池不一樣。

空氣浴桑拿是通過空氣的熱量傳達給身體，促進身體發汗，而遠紅外線桑拿是通過室內設置的遠紅外線放射體放射出熱量直接傳達給身體，不需要加熱空氣，也能達到同樣的排汗效果。通常遠紅外線放射體的溫度設置為200度。熱量授受關係如圖所示，圖中表明高效率紅外線放射體給予人體中水分的能量效果而言，遠紅外線放射體能直接給予身體細胞組織能量更加有效。這些使用的區分說明了遠紅外線桑拿的特性。

上:放射率曲線



下:放射發散度曲線

