



摘录自《远红外线健康法》一书

医学博士：前田华郎：

远红外线是什么？

远红外线不仅能使身体感到温暖而已，更能活化细胞加速人体新陈代谢，将蓄积于体内的废弃有害物质排出体外。

人体也会产生远红外线

从人体放射出来的红外线中，大约有一半左右是波长八~十四微米的远红外线。如果在人体外，也接收到远红外线照射的话，会变成怎么样呢？不但从体内放射出来和外面照射的远红外线波长会同调，而且彼此会产生共振作用，使细胞产生活性化。

人类的身体，虽然是由很多的细胞组合而成，但是细胞是由更小的分子所集合而成，而分子又是由更细小的原子所组成的，人体即是由无数的最小单位原子所构成。人体的这些原子因为拥有特定的波长，如从外部接收到相同波长的能量（例如远红外线）也会引起共振作用。远红外线产生的原子共振作用开始，原子的活动即变得更加活跃，并产生运动能量，原子得运动能量转变成热之后，即使活化人体得组成细胞，并提升新陈代谢，血液循环也会因此变得顺畅，整个身体自然越来越健康。

远红外线具有渗透力

远红外线因为拥有较长的波长，所以具有很强的渗透力，可以将温暖送到身体内部，让身体从核心部位暖和起来。近红外线虽然能使身体表面热起来，但无法温暖到身体里面；远红外线则不需用酷热的温度来刺激身体，即可以让体内感觉十分温暖。就是因为这样，所以现在远红外线成为世人瞩目的焦点。

至于远红外线的温热，则不会给予皮肤突然的刺激，所以会令人产生很好的柔和温热感觉。并且因为波长较长可将热渗透到身体内部，使身体从核心开始温暖起来，因此即使离开热源，也可以持续身体的温热状态。所以我们可以很肯定地说，远红外线是非常优良热源。

远红外线能促进脑内物质的分泌：

远红外线的温热效果，不但可以解除虚冷，还具有可以将身心放轻松，减轻压力的功效。同时远红外线，也可以产生很多负离子，并且具备了促使伏离子及脑内物质的发生。

远红外线对于生活压力症候群的改善：

远红外线，对于难以应付的压力症候群以及所关联的疾病，具有相当的改善和恢复健康的功效。以精神面来说，因为利用远红外线的温热效果，可以温暖到身体的核心部分，同时也可以解放紧绷的神经，放松精神，减少缓和和各种的生活压力。

远红外线可以治疗虚冷：

远红外线可以从身体的核心部分开始加温，将细胞活性化，提高自然的治愈力，进而增进身心的健康，其效果可从腰酸背痛的疲劳感开始，到癌症这种重大疾病，适用的范围非常广泛。

所谓虚冷并不是靠吃药、打针就可以治疗，但是它却可以经由远红外线来改善治愈。虚冷的产生，本来只不过是因血液的不畅通，血流无法到达身体各个角落，造成血液中的营养，不能充分供给到血管末梢，进而所形成的问题。如果能使用远红外线的设备，将身体全身加热的话，即会使得因虚冷而收缩的毛细血管扩张，使血液循环变得流畅；同时渗透到体内得远红外线和体内自行产生的远红外线发生共振作用。活化细胞。各细胞组织因温热的血液供给足够的养份，便能加速体内新陈代谢的机能。

特别使身体中，最容易冰冷，受冻的足踝或脚底，温暖使非常重要。如果从距离心脏最远的脚部开始加温，使身体温热的话，良好的血液循环，便可以将新鲜的血液，不断地送进因虚冷而受到打击的内脏组织，恢复衰弱的内脏机能。

远红外线可促进血液循环

远红外线对于血液的畅通，具有相当的功效。那是因为远红外线能渗透，到达比皮肤更下层的肌肉及内脏，和从骨骼产生的远红外线起共振作用，使身体的核心部分产生温热，进而有效地，改善血液循环。如此一来，血液中的红血球，就可以将氧气，送到身体末梢。脑、四肢、内脏的活动，也会变得比较灵活，气色也会比较好。我们也可以期待经过远红外线得刺激，使各种细胞活化，进而产生防止老化的效果。

远红外线不需要使用任何药物，就可以来帮助高血压患者降低血压。因为远红外线的温热效果，能将末梢血管扩张，促进血液循环，让血管的压迫减少，血流也会变得比较顺畅。

利用远红外线，使身体内部温热，一旦血液循环变好，体内便会增加负离子得产生。以因为负离子具有恢复疲劳及镇静精神的效果，失调的自律神经，即会慢慢地恢复正常，连同循环器系统（心脏、血管、淋巴管等）的运动，也会有所改善。

远红外线就是一种可以简单有效改善肥胖的方法。使用远红外线来帮助排汗，依人而定，平均大约会排出一公斤左右的汗水。在体内堆积已久的老旧废弃物，会随着汗水一同被排出，并可以活化加速各组织的新陈代谢，同时胆固醇及中性脂肪的数值也会下降。但是必须注意的是，为了想变瘦，持续地排汗，是不是会对身体有不好的影响？远红外线不仅可以使体内的细胞活化、加速新陈代谢、持续性地将多余脂肪燃烧，连同囤积体内，可能转变成毒素的废弃物，也可一起排出体外，对于体内环保、健康、瘦身而言，无异是种最理想的方式。

使用远红外线，将全身或局部照射的话，便可以活化组织，改善血液循环，使得受伤的患处提早恢复治愈。

远红外线能够帮助排出体内的有害物质，特别使重金属类：

那是因为远红外线的渗透力，可以到达身体的内部，在细胞内引起共振作用，使细胞活性化，加速新陈代谢，促进发汗，进而将有害物质排出体外。本来流汗就是为了把体内的老旧废物排出，对身体而言，这使一种非常重要生理现象。一些身体不要的重金属类物质，会随汗水一起排出/而能将体内废弃物排出的方法，不只是流汗，基本上有排便、排尿及汗水这三种。其中能有效将有害物质排出的只有排尿及流汗。

重要的是，经由远红外线的温热效果，所流出的大量汗水，能排出大量的有害物质，而且比由尿液排出的量多出很多。换句话说，大量的排汗就能将体内有害物质，非常有效率地排出。所以除了运动以外，进入远红外线三温暖、将汗水排出，可以说是最好的方法。