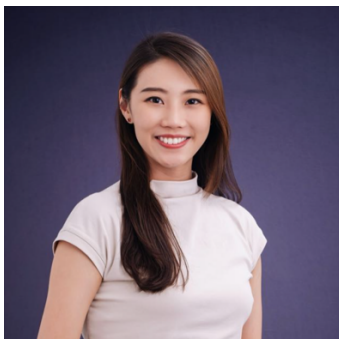


致各大傳媒編輯及記者：

冰敷還是熱敷?物理治療中的溫敷法

正確的溫敷處理措施



圖：註冊物理治療師 Chloe Mo 巫柔潔

【香港・2024年6月24日】生活中難免意外受傷，最基本的處理措施就是冰敷和熱敷。儘管這些方式看似簡單，但實際上不少人並不瞭解什麼情況下該選擇冰敷或是熱敷。這兩種方式作用截然不同，如果使用不當，不僅無法緩解不適，反而可能加重傷勢。註冊物理治療師 Chloe Mo 巫柔潔，擁有豐富的臨床經驗，能指導如何採取適當的處理措施。

註冊物理治療師 Chloe Mo 巫柔潔強調，在物理治療中選擇使用冰敷還是熱敷時，不同的患者情況，就要選擇不同的溫敷方式。在家中自行使用冰敷和熱敷法時，也有一些安全事項需要注意，以免發生意外。

為了幫助更多人正確認識和使用冰敷、熱敷等溫敷方法，現誠邀各位傳媒朋友預約與 Chloe 進行專訪。屆時將以淺顯易懂的方式，詳細解析冰敷和熱敷在物理治療中的作用及使用注意事項，並現場示範正確操作技巧，讓大眾遠離誤區。

讓我們一起了解正確的冷熱敷方法，提高自我保健意識和能力，促進健康生活。

本專訪邀請由思匯傳訊有限公司代表 Aloha Wellness & Physiotherapy 發出。如有垂詢，請致電或 WhatsApp 聯絡：Evelyn Ho 何敏盈小姐（電話：9127 8955）或 Tony Chan 陳穎正先生（電話：6891 6883）。