

一般是指光譜上位於8,000~14,000nm區域的光波，屬於紅外線的波長範圍，位於可見光光譜紅色光的外側，為不可見光，生物體可以「熱」的型式，感受其存在。

4 $\mu$ m ~ 14  $\mu$ m範圍的遠紅外線與人體的分子產生共振，可促進微血管擴張、使血液循環順暢，促進新陳代謝，進而增加身體的免疫力，平衡體內酸鹼值，因此此段遠紅外線又被稱為生育之光。

太陽光線大致可分為可見光及不可見光。

可見光經三稜鏡後會折射出紫、藍、青、綠、黃、橙、紅顏色來。紅光外側的光線是不可見光，波長由0.76-1000微米，稱為紅外光。當中4- 400微米的波長稱為遠紅外光，其中90%的波長介乎8-14微米，科學家稱為生命光線，因為這段波長的光線，能促進動物及植物的生長。

陽光光譜圖

不可見光				可見光		不可見光	
微波	紅外線			紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫	紫外線	X 線	
	遠紅外線	中紅外線	近紅外線				
波長單位(微米)				0.76	0.4	0.2	
	1,000	3	1.5				

人體主要由水及蛋白質構成，還包括鈣、鐵、鈉、鉀等微量元素，能發出5-30微米的遠紅外線能量。根據物理學理論，人體因而能大量吸收5-30微米的遠紅外光。

人體約70%是水分，血液的水分比率更高達80%。若血氣不足，血液中的水分子便集結成惰性水(即四個氫分子和一個氧分子結合)，不能通過細胞膜。

遠紅外線能使水分子產生共振，變成獨立水分子(即兩個氫分子和一個氧分子結合)，提高身體的含氧量，細胞因而能恢復活力，精神更暢旺、頭腦更靈活，進而能提高抗病能力，延緩衰老。

### 改善微循環系統

獨立水分子可自由出入細胞之間，再透過共鳴共振，轉化為熱能，令皮下深層的溫度微升，血流速度加快，微絲血管擴張；微絲血管開放愈多，心臟的壓力便可減少，微絲血管的功能是向人體60兆個細胞供應氧氣和營養，同時將新陳代謝產生的廢物排出體外。若微循環系統出現毛病，會導致多種毛病，包括高血壓、心血管疾病、腫瘤、關節炎、四肢冰冷麻痺等。成年人微絲血管的總長度可圍繞地球三周，被稱為人體的第二個心臟，可見其重要。

### 促進新陳代謝

微循環系統若得到改善，新陳代謝產生的廢物便可迅速排出體外，減輕肝臟及腎臟的負擔。這些廢物包括引致癌症的重金屬；引致疲勞及老化的乳酸、游離脂肪酸和皮下脂肪；引致高血壓的鈉離子，以及引致疼痛的尿酸。

### 平衡身體的酸鹼度

遠紅外線能淨化血液，改善皮膚質素、預防因尿酸過高而引致骨絡關節疼痛。