

世界漂浮疗法发展白皮书

精简版

Floatation-REST 发展、证据、标准与国际协同概览

编制建议单位：中国中医药信息学会/漂浮疗法分会

国际编制平台：世界漂浮学会 (World Floatation Society, WFS)

版本用途：对外传播与快速阅读



目录

以约 10 页快速掌握白皮书核心内容

一、摘要与阅读提示	03
二、定义、边界与基本原则	04
三、全球发展脉络与中国路径	05
四、科学证据与适宜表述	06
五、机制模型与中式漂浮	07
六、应用场景与服务标准	08
七、数字融合、人才科研与产业生态	09
八、2026-2035 行动路线与索取说明	10

精简说明

本精简版对原白皮书内容进行压缩、重组和视觉化排版，保留核心判断与行动建议；完整文献矩阵、附录流程、待核验事项及完整版请向世界漂浮学会联系索取。



一、摘要与阅读提示

漂浮疗法（Floatation-REST / Flotation-REST）通过高浮力漂浮液、近体表温度、低声光刺激、身体减负和可控安静环境，降低外界感觉输入与躯体支撑负荷，帮助个体进入深度放松、内感受觉调节和身心恢复状态。

本精简版面向政府、医疗健康机构、康养与运动恢复场景、研究团队及行业从业者，提炼原白皮书的核心判断、发展脉络、证据口径、标准建设和未来行动方向。

漂浮疗法宜定位为压力管理、身心健康促进、康复辅助和科研转化工具。用于疾病患者时，应纳入合法医疗、康复、科研或健康管理场景，并遵循专业评估、风险筛查、知情同意和广告合规原则。

核心定位

以审慎证据为基础，强调健康促进、辅助干预与标准化服务，不将漂浮疗法包装为单独治愈疾病的手段。

阅读方式

本文件为约 10 页精简版，重点用于快速了解。完整论证、文献矩阵、附录流程和核验事项请向世界漂浮学会联系索取。

— 二、定义、边界与基本原则

漂浮疗法的核心设施由漂浮舱或漂浮室、硫酸镁高浮力溶液、恒温控制、水质循环消毒、声光管理、通风与安全辅助系统构成。服务过程通常包含评估、告知、体验、观察、反馈和复盘。

与相关服务相比，漂浮可作为康复辅助放松和疼痛管理手段，但不替代康复评定、医学诊疗、心理治疗、药物治疗或传统中医外治。中式漂浮可融合情志调护、体质辨识、经络调理、五行音乐和治未病理念，但应保持可验证、可解释、可传播的边界。

- 科学审慎：证据分级表达，不夸大疗效，不使用“包治”“根治”等绝对化宣传。
- 安全优先：建立禁忌证、慎用人群、突发情况处理、水质与设备维护制度。
- 中西融合：以现代 REST 技术为底座，发展具有中医特色的服务模型。
- 数据合规：采集心理、生理、行为和健康数据时遵循最小必要、知情同意、去标识化和安全存储。
- 国际协同：推动术语、标准、认证、数据和研究网络的跨国互认。

— 三、全球发展脉络与中国路径

漂浮疗法经历了从早期“感官剥离”实验范式，到限制性环境刺激疗法（REST）的规范化研究，再到健康服务、临床转化和全球治理并行发展的过程。2010 年代以来，围绕焦虑、疼痛、内感受觉、自主神经、血压、脑网络和运动恢复的研究明显增加，推动行业重新进入科学化与商业化并进阶段。

中国路径可概括为技术引进、康养应用、机构探索、标准化建设和中式漂浮体系形成。未来重点不在单纯扩张门店，而在建立可信的服务标准、专业人才、研究登记和国际协同机制。

阶段	关键词	治理启示
实验与范式形成	隔离、感官输入、意识与压力反应	术语需要从神秘化叙事转向科学表达
治疗探索	REST、焦虑、疼痛、血压、放松	证据应分层使用，区分研究信号和临床结论
健康服务扩张	商业中心、体验消费、运动恢复	标准、安全、水质和培训成为行业底线
国际协同	WFS、术语、认证、数据平台	通过学会平台推动跨国研究和规则共建

— 四、科学证据与适宜表述

现有证据可支持漂浮疗法作为压力管理、深度放松、身心健康促进和部分人群辅助干预工具的审慎定位。2025 年系统综述纳入 63 项研究、1,838 名参与者，提示疼痛、运动表现、压力、心理健康和临床焦虑方向总体具有研究信号。

但证据仍存在样本量偏小、随访不足、主动对照不足、诊断分层不一和商业场景真实世界数据不足等限制。传播时应使用“可能有助于”“辅助”“改善体验”“需进一步研究”等稳健表述。

方向	可用口径	不宜宣传
压力与放松	有助于短期放松、压力感下降和恢复体验	快速消除所有压力或替代专业心理支持
焦虑与情绪	部分研究显示短期焦虑、紧张和负性情绪下降	宣称治愈焦虑症、抑郁症或替代治疗
疼痛与康复	可作为疼痛管理和康复恢复的辅助放松工具	宣称治疗具体疾病或替代医疗康复
运动恢复	可探索用于训练后恢复、身心调节和疲劳管理	承诺显著提升成绩或替代科学训练
睡眠健康	可作为睡眠健康管理的放松支持	保证治愈失眠或替代睡眠医学评估

一 五、机制模型与中式漂浮

漂浮疗法的作用机制可理解为“环境输入减少 - 身体支撑减负 - 自主神经调节 - 内感受觉重整 - 情绪与疼痛调节”的综合模型。高浮力、恒温、安静和低光环境共同降低外部刺激，使个体更容易进入深度放松和身体觉察状态。

中式漂浮强调现代 REST 技术与中医“形神一体”“治未病”“情志调护”相结合。建议形成可复制的六步闭环：体验前评估、体质与风险筛查、个性化环境设置、漂浮体验、体验后观察反馈、阶段性复盘与转介。

- 体质分型可用于服务沟通和体验方案建议，但不能替代医学诊断。
- 功能性漂浮液、音乐、香氛或中医元素需要有明确安全边界和证据说明。
- 中式漂浮的国际表达应突出可验证流程、数据化评估和跨文化可理解性。
- 机制研究应同时关注神经、内分泌、免疫、疼痛、睡眠、情绪和主观体验指标。

一 六、应用场景与服务标准

漂浮疗法适合在大众压力管理、睡眠健康、慢性疼痛康复辅助、运动恢复、企业与学校组织健康、社区健康促进、医学院校研究中心等场景开展。面向疾病患者、未成年人、孕产妇、高风险心血管人群和精神心理高风险人群时，应由具备资质的专业人员评估并设定边界。

标准体系应覆盖场地与设备、水质与溶液、服务流程、人员培训、风险筛查、应急预案、隐私保护、广告合规和真实世界数据登记。

模块	精简要求
体验前	健康问询、禁忌证筛查、知情同意、说明退出机制
体验中	控制温度、声光、通风、水质，保证呼叫与巡视机制
体验后	补水、休息、主观反馈记录，必要时提示医学或心理转介
机构管理	设备维护、消毒记录、人员培训、事故报告和广告审查

一 七、数字融合、人才科研与产业生态

漂浮疗法与生物反馈、可穿戴设备、VR/AR、AI 评估和真实世界登记平台结合后，可形成“体验 - 评估 - 反馈 - 复盘 - 研究”的数字闭环。数据应用必须以伦理审查、知情同意、数据安全和跨境合规为前提。

人才体系建议分层建设：基础服务人员负责标准体验和安全管理；专业指导人员负责筛查、方案设计和复盘；研究人员负责课题设计、数据治理和成果转化；国际认证人员负责跨国协作与标准推广。

- 科研重点：多中心随机对照、真实世界登记、机制指标、长期随访和场景化评价。
- 产业重点：设备、耗材、培训、认证、运营管理、保险与健康服务支付模式。
- 社会价值：降低压力负担，提升身心健康素养，推动康养、体育、医疗和社区协同。
- 国际合作：以世界漂浮学会为平台，建设中法核心网络并拓展“一带一路”协同。

— 八、2026-2035 行动路线与索取说明

2026-2035 年的关键任务，是把漂浮疗法从单点体验推进到标准、证据、人才、产业和国际治理共同支撑的发展阶段。行业应先建立底线标准，再扩大应用场景；先形成可核验数据，再进行更大范围传播。

建议以三阶段推进：2026-2028 年完成术语、服务流程、安全规范和示范中心建设；2029-2031 年推进多中心研究、人才认证、真实世界数据库和国际互认；2032-2035 年形成具有中国特色、国际可读、证据稳健的漂浮疗法治理体系。

- 政策建议：纳入健康促进、康养服务、运动恢复和心理健康支持的协同框架。
- 机构建议：建立标准化服务包、质量控制表、人员分级培训和不良事件记录。
- 研究建议：围绕焦虑压力、疼痛、睡眠、运动恢复、社区健康和中式漂浮开展分层课题。
- 传播建议：坚持科学、合规、克制，避免神秘化、绝对化和医疗化营销。

阶段	重点任务	建议成果
2026-2028	统一术语、服务流程、安全规范，建设示范中心	形成行业底线标准与首批示范样板
2029-2031	推进多中心研究、人才认证、真实世界数据库和国际互认	形成可核验数据与跨国协作机制
2032-2035	完善中式漂浮治理体系、国际传播和产业协同	形成中国特色、国际可读、证据稳健的发展体系

完整文件索取

本文件为《世界漂浮疗法发展白皮书》精简版。如需获取完整白皮书、文献矩阵、附录流程和正式发布材料，请向世界漂浮学会联系索取。

