

Enjoying relaxing
soak in a hot spring

秋冬暖暖 溫泉趣

隨著時序入秋，喜愛泡湯的妳再也不用顧慮炎熱的天氣了！泡在暖呼呼的溫泉中，不只能夠放鬆身心，更可以養顏美容，而且自古以來溫泉就一直都具有各式各樣的療癒作用，讓妳泡出一身健康美麗好肌膚！

EDITOR：陳詠云 DESIGN：黃亭蓉 MODEL：感謝藝人趙慧仙熱情演出（偉大文化〔北京〕有限公司） PHOTO：小錢（子宇影像）

場景提供

福容溫泉會館
新北市淡水區淡金路6號
02-8626-2211

來自大屯山金山斷層地底1506公尺所探勘出的豐沛湧泉水，富含各種礦物質，無臭弱鹼，屬「碳酸氫鈉」與「食鹽泉」的特殊結合。因顏色微黃，又稱黃金美人湯，使用後有膚凝脂滑之效。

妳可能不知道的 溫泉10問

別以為泡溫泉只要脫光光下水去享受就好，做好泡湯前的功課，才能讓妳泡得美麗安全又健康喔！

溫泉哪裡來？

台灣由於地處歐亞板塊與菲律賓海板塊的交接處，活躍的地殼運動使台灣具有豐富的地熱，泉水流經岩石後，挾帶著礦物質並且被加熱升溫，冒出地面就形成了我們所熟知的溫泉，如果水溫較低的話，則是所謂的冷泉；此外，隨著性質的不同，還有濁泉以及海底泉之分。

Q1 有人說溫泉裡含有對頭皮有益的礦物質，可是我每次用溫泉洗完頭髮都澀澀的，到底能不能用溫泉洗頭啊？

溫泉水裡所含有的微量礦物質部分是對頭皮有益的，但溫度太高很容易傷害髮質，洗髮裡頭的化學物若跟泉水的特定成分起反應，產生不溶於水的物質，也可能會阻塞毛孔，所以最好還是盡量避免囉！

Q2 有時候泡溫泉會看到裡面飄著白白的東西，感覺好可怕，是因為水髒髒的嗎？

其實天然的溫泉內會有礦物的結晶漂浮，又稱做「湯花」，可是也不要以為只要有白白的溫泉就是最天然，在泡的時候還是要注意水質內究竟是髒髒的雜質還是湯花。

Q3 小時候媽媽說吃飽不要洗澡，可是又有人說不要空腹泡溫泉，到底該聽誰的啊？

空腹時不宜泡湯，以免因為血糖過低而導致頭暈目眩；但吃太飽也不能泡湯，最好等到一到一個半小時消化後才可以，所以最好的辦法是在泡湯前吃一點小點心即可。

Q4 我覺得泡溫泉跟泡熱水澡沒甚麼兩樣啊，怎麼知道自己泡的是不是假溫泉？

為了讓大眾泡湯更有保障，交通部觀光局訂定了溫泉法規，唯有通過申請並且檢驗合格的溫泉才能拿到溫泉標章，因此泡湯時務必注意業者是否通過審核。此外，真正的溫泉具有良好的保溫效果，熱量不易散失，也是個可以參考的標準。

Q5 大家都說泡溫泉對皮膚很好，但是我的皮膚反而越泡越糟欸？

溫泉對於皮膚疾病有一定的療效，但若是敏感性肌膚則不適合泡太刺激的泉質如硫磺泉，而且溫泉的高溫很容易使肌膚乾燥，因此泡完溫泉後一定要多補充水分及做好保濕動作。

Q6 我記得泳裝明明就不可以用熱水來洗，可是卻常看到有人穿泳裝泡溫泉耶？

一般泳裝遇到高溫容易產生變形損壞，尤其是彈性纖維比例較多的泳裝，穿來泡湯可能會導致泳裝脫紗，印花品質不好也可能導致褪色，甚至影響到溫泉水質，所以真正泡溫泉是應該要泡裸湯的。



泡湯小叮嚀

TIP 1

泡湯前，除了將自己的身體洗乾淨以外，記得一定要用溫泉水先淋過全身，讓身體適應溫度之後再下水，才能避免溫度變化所引起的頭暈不適喔！

泡湯小叮嚀

TIP 2

泡溫泉時，若是有冷熱兩種浴池，可以每泡5至15分鐘就到冷池泡個3到5分鐘左右，幫助新陳代謝同時更能發揮溫泉的療效喔。

泡湯小叮嚀

TIP 3

在泡硫磺泉時，最好避免使用肥皂，因為硫磺泉本身會使肌膚呈現較乾燥脆弱的狀態，再用肥皂的話，會更加洗去皮膚的保護層，使皮膚因為過度乾燥而發癢粗糙。

Q7 電視上日本人常常都會在泡湯時頭頂一條毛巾，是為了方便擦汗嗎？

日本人泡湯時頭頂的一條小毛巾，除了方便擦汗外，泡過冷水的濕毛巾放在頭上的最大目的是為了幫助人體散熱，以免溫度過高而引起身體不適。

Q8 冷泉感覺就只是流出來的地下水而已吧，怎麼也算是溫泉的一種啊？

冷泉是流經富含大量二氧化碳岩層的地下水，跟溫泉一樣富含對人體有益的礦物質，差別在於溫度大約22度左右，可以飲用，還曾被拿來製成彈珠汽水喔！

Q9 我泡過國外的溫泉，可是感覺溫度不像台灣溫泉那麼高欵，這樣也能叫溫泉嗎？

廣義來說，溫泉的溫度應高於當地年均溫五度以上，因此在較高緯度的地方溫泉溫度可能較低；對台灣而言，除了地表溫度在三十度以上被判別為溫泉外，若水質符合溫泉水的成分標準，也屬於溫泉。

Q10 我是個大近視，可是戴眼鏡泡溫泉會起霧看不到，所以想戴隱形眼鏡泡湯，這樣應該沒關係吧？

10溫泉水並不是單純的熱水，先撇開隱形眼鏡遇到熱氣可能變型不說，若是碰到泉水內的微量元素，很有可能造成隱形眼鏡的變質，所以為了你的靈魂之窗，還是不要戴隱形眼鏡泡湯比較好。



美女入浴囉！

溫泉水含有豐富的礦物質，使各種溫泉隨著所含物質的不同而具有不同的療效，就讓BODY為妳做出最適當的泡湯選擇吧！

碳酸氫鈉泉

水嫩白潤的**美人湯**

碳酸氫鈉泉色清且無味，是屬於PH值約在7.5左右的鹼性泉，又稱重曹泉，含有碳酸氫鈉等成分。此類溫泉具有滋潤肌膚的功效，泡在碳酸氫鈉泉中，就像是泡在天然的化妝水一般，對於燒燙傷患者也具有消炎及淡疤的療效，並且能夠清潔肌膚、促進新陳代謝，另外更可以幫助肌膚美白以及軟化角質，所以碳酸氫鈉泉也有「美人湯」的別名，是愛美女性一定要試試看的溫泉！

碳酸泉

抗老按摩的**強心湯**

全台灣為數最多的泉質就是碳酸泉了，碳酸泉的泉水溫度較一般溫泉低，無色透明且可以飲用，對於改善腸胃疾病、促進血管擴張及血液循環有很好的效果，也比較不會出現因泡湯而產生心跳加速的狀況，能夠對高血壓、風濕、關節炎、手腳冰冷以及更年期等狀況有所助益，適合喜歡溫和泡湯的人。由於碳酸泉中的碳酸會使泉水產生氣泡，對皮膚有輕微的按摩作用，泡完後就像是做了天然SPA一樣讓妳容光煥發囉！

硫磺泉

止癢去角質的**美肌湯**

硫磺泉為酸性的泉質，具有軟化角質以及清潔消毒的功用，同時能止癢、解毒，也可改善肌肉痠痛等現象，對於有慢性皮膚疾病的人來說，泡硫磺泉是很有幫助的，也因為它對肌膚的助益頗多，因此又有「皮膚之湯」的別稱。不過要注意的是，硫磺泉的氣體具有毒性，所以不適合在密閉空間浸泡太久，而且硫磺泉的刺激性較大，所以皮膚比較敏感或有傷口的人不適合去泡，免得反而導致皮膚發炎囉！

食鹽泉

代謝健胃的**健康湯**

食鹽泉因為含有高量的鹽分，所以具有優異的保溫效果，手腳容易冰冷的美女非常適合泡這種溫泉，而且食鹽泉還能夠促進身體的新陳代謝，若是泉質可以飲用的話，對於腸胃保健也有相當好的效果，但是並不適合肺結核與高血壓患者接觸。目前台灣最有名的食鹽泉就是關子嶺的泥漿溫泉，雖然不可飲用，但豐富的礦物質對於消除疲勞、美肌養生都有很大的助益。

單純泉

溫和修護的**養生湯**

跟其它的溫泉比起來，單純泉所含有的溫泉成分少了許多，但也因此它的性質更加溫和。屬於中性溫泉的單純泉，溫度常年不變，是不論大人小孩都適合選擇的湯種，對於銀髮長青族更是有相當好的保健療效，能夠抑制發炎現象，並修復組織，同時也是中風復健的好幫手，功能廣泛的保養效果一直都被視為養生的最佳泡湯首選！

泡湯小叮嚀

TIP 4

關子嶺的泥漿溫泉不只是可以泡，還可以拿泥漿來敷臉，據說有很棒的美白以及去角質效果，妳一定得試一試囉！

泡湯小叮嚀

TIP 5

泡完溫泉後，有些人習慣會將身體再沖洗一次，其實可以用毛巾輕輕擦乾，讓溫泉的微量元素留在肌膚上，這樣能夠持續維持保溫效果喔！

延伸閱讀



《溫泉365》
吳淑華著 / 天下雜誌