

達人推薦必泡溫泉！

瀨上剛in溫泉

來自最愛泡湯的日本的瀨上剛，到了台灣當然也走訪了各地大大小小的溫泉，就讓BODY和瀨上剛一起帶你看看哪些溫泉是非泡不可吧！

EDITOR：陳詠云 DESIGN：黃亭蓉

PHOTO：泰安觀止溫泉會館、櫻崗溫泉會館、知本老爺大酒店、四重溪溫泉觀光協會、日本在台交流協會

Q 瀨上剛先生有過這麼多泡溫泉的經驗，最注重泡湯的什麼部分呢？

其實泡溫泉最注重的就是衛生的部分了，我覺得一定要很注意那個溫泉水究竟是純正的溫泉，還是業者回收再加熱利用的熱水？而且泡溫泉之前一定要先把身體洗乾淨！

Q 那麼你覺得日本跟台灣的泡湯習慣有什麼差別？

日本人泡湯大都喜歡泡裸湯的，脫光光不穿衣服下去泡才舒服放鬆；可是台灣很多大眾池都是穿泳裝下去玩水，跟日本人單純泡湯不一樣，我覺得那樣比較不乾淨，所以比較喜歡自己泡。

Q 請問瀨上剛先生有什麼泡湯的小秘訣可以和我們分享嗎？

我泡溫泉的話，喜歡溫度不要那麼高的，讓身體慢慢把汗流出來，促進血液循環跟新陳代謝。溫度太高的話只能泡一下下，不然很容易就會覺得頭昏腦脹，我比較喜歡泡溫度低一點，然後可以泡個至少半小時以上。

Q 泡溫泉最棒的享受是什麼？

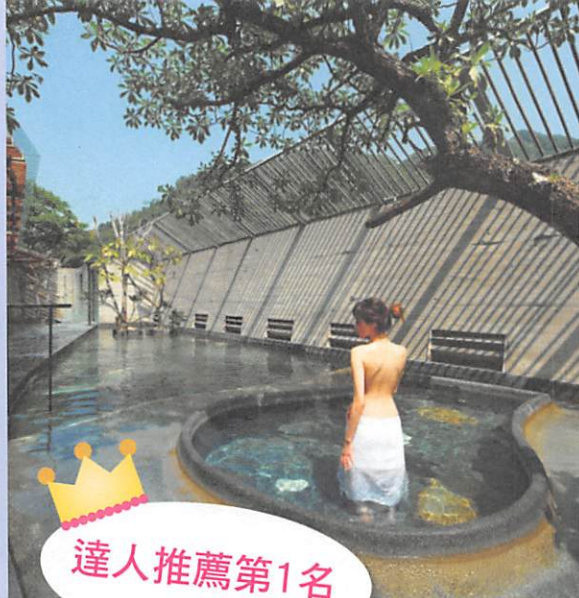
泡的時候很舒服很放鬆，泡完之後全身暖暖的，這個時候要是能來點啤酒跟毛豆就太棒了！而且這招會讓我整個胃口大開吃好幾碗飯喔！

達人溫泉Q&A



瀨上剛

知名旅遊節目《瀨上剛in台灣》的主持人，最近忙著拍攝國片《球來就打》，旅居台灣已經25年！他愛上了這裡的人文風情，用誠懇獨特的風格將台灣介紹給大家，自己也成了台灣女婿，是個比台灣人還懂台灣的日本人！



達人推薦第1名

苗栗泰安觀止溫泉

在我心目中最棒的溫泉就是泰安溫泉了！尤其觀止那邊的溫泉真的很棒，水質很純，而且整個地點就在山裡，山林的風景非常美麗，就好像人間仙境一樣。在那裡除了泡溫泉以外還可以做森林浴，環境相當的清幽，而且水質是我最喜歡的碳酸泉，泡完之後真的會覺得皮膚滑滑的，渾身舒暢！另外，像我們東京出身的日本人，會喜歡吃重口味一點的食物，那邊的客家風味餐點很符合我們日本人的胃口，所以不管是美食還是泡湯，我都給一百分，常常想再回去！啊～真的是好懷念啊！

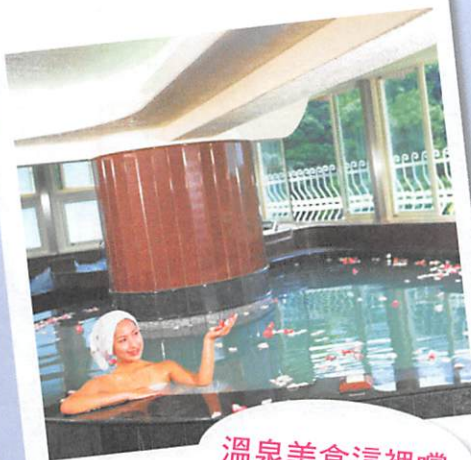


小編報你知

泰安觀止溫泉會館位於苗栗縣泰安溫泉區汶水溪旁，隱身山嵐雲霧飄渺間，說是世外桃源也不為過。會館建築的每處都散發著稍楠原木芬多精的自然氣息，讓人心曠神怡，徹底拋開塵世的庸庸碌碌，是一間外曠內細、自然原始、人文時尚和諧共融的「設計會館」，也是台灣首座房型最多、露天浴池最多的溫泉會館。在這裡泡湯享受渡假時光，最能讓你感受到與大自然合而為一的身心解放。

- ✓ 景觀優美
- ✓ 泉質優良
- ✓ 佳餚美饌

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村圓墩58號
電話：03-7941-777
網址：<http://www.papawaqa.com.tw/>



溫泉美食這裡嚐

紗帽山櫻崗溫泉會館

溫泉美食絕對是不可以錯過的重點！我之前在節目中去紗帽山出外景，那邊的特色就是交通超方便，而且溫泉餐廳很多，有好多美味的溫泉美食，其中櫻崗的中西料理讓我印象很深刻，實在是太「喔伊細」啦～另外他們的溫泉也非常棒，而且是採用我始終最愛的日式裸湯形式，景觀湯屋的設計跟風景都很優美喔！

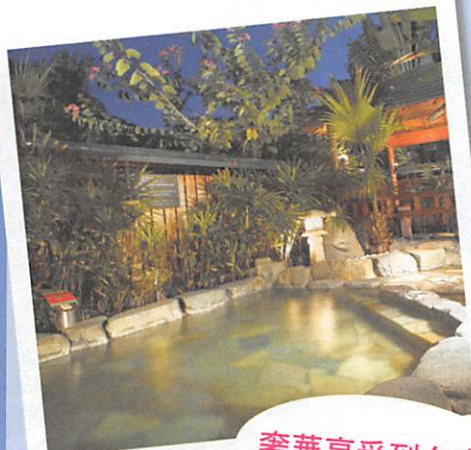
小編報你知

櫻崗的溫泉為白磺泉，乳白色的湯質略帶有硫磺的氣味，溫度大約在45至65度之間，能夠軟化皮膚角質層，並達到止癢、消毒等作用，是對皮膚很好的溫泉，而且不加熱、不回收，品質有一定的保證。此外，這邊的中西料理都經過廚師的巧思，採用當季新鮮食材，時常變換菜色花樣，寬敞的用餐包廂還可一覽窗外山林的景緻，讓你在享受美食的同時，也可盡情欣賞自然美景。



- ✓ 景觀優美
- ✓ 泉質優良
- ✓ 佳餚美饌

地址：台北市北投區行義路300巷3號
電話：02-2871-8965
網址：<http://www.sakuraoka.com.tw/>



奢華享受到台中

台東知本老爺大酒店

有時候想要有一些豐富的嘗試，我會推薦台東知本老爺大酒店，這也是許多名人去過的地方。老爺的設施非常齊全，裡面的庭園造景等環境也設計得很清幽，還有許多專業的按摩、SPA服務，除了烤箱、三溫暖以外，甚至還有不同的運動場地，是非常豐富的複合式溫泉飯店。他們不同的主題風呂也有不同的風味喔！裡面也充滿了原住民風情的擺設，讓人可以深刻感受到台東這塊土地的樸實美好。



小編報你知

知本老爺擁有獨特的內溫泉好水質，100%原湯的風呂設施以及露天游泳池、SPA、羽球場……等，園區內活動豐富多樣，並分有日式風格的星月風呂、占地廣大的天幕風呂以及室內溫馨的心采風呂，分別擁有不同的泉池、多樣的湯屋材質以及水溫設計，不論是大人小孩、情侶或單身背包客，都可以在這裡找到最符合自身需求的泡湯選擇！

✓景觀優美 ✓泉質優良 ✓設備齊全



地址：台東縣954卑南鄉溫泉村龍泉路
113巷23號
電話：089-510-666
網址：<http://www.hotel-royal-chilpen.com.tw>



獨樂樂不如眾樂樂

四重溪公共浴池溫泉

這邊的溫泉真的讓我印象深刻，它是不用收費的公共浴室，分成男裸湯跟女裸湯，在這裡泡溫泉讓我覺得像是在日本泡溫泉一樣——根本就是日本澡堂的感覺！而且這邊的泉水是自然冒出的，好像是每分鐘700升吧？碳酸泉的氣泡一直噼噼叭叭的大量冒出來，對身體真的很好，泡完之後讓我覺得皮膚特別的光滑，實在是讓我很難忘的一個景點，所以一定要推薦給大家！



小編報你知

四重溪因為有天然溫泉從地底下冒出，以前被稱作「出湯」，公共浴室的溫泉據稱便是源頭所在，採男女分開的裸湯形式，常常在黃昏時就可以看到當地的民眾帶著浴桶進去泡湯，並且互相招呼話家常，也因為是當地共用的資源，居民們都很自動自發地固定清洗水池及換水，所以如果想要進去體驗絕佳水質及充滿人情味的泡湯風情，你絕對要遵守該有的泡湯禮儀囉！



✓泉質優良 ✓泡湯趣味 ✓親切免錢

地址：屏東縣車城鄉溫泉村文化路
電話：08-882-2969

瀨上剛故鄉推薦

日本長野縣地獄谷溫泉 野猿公苑

說了這麼多台灣溫泉，我當然也要推薦故鄉日本的溫泉給大家啦！其實日本的溫泉旅館設備跟品質都很不錯，不過有個非常特殊的溫泉地點，就在日本中部的長野縣！地獄谷那邊因為很冷，加上有溫泉泉源，常常會有野生的日本猴跑去和人一起泡溫泉，形成了很特別的景象W，很多外國遊客都專程跑去看猴子溫泉，這麼特別的經驗應該是沒有別的地方會有了，所以到了日本，一定要去看看猴子泡溫泉的可愛模樣囉！



地址：山之內町平穩6845
電話：0269-33-4379
日本長野縣官方觀光網：
<http://www.go-nagano.net/tw/>