

溫泉怎麼泡才健康

宜蘭員山榮民醫院家庭醫學科主治醫師
周裕清

很多讀者都喜歡在冬天泡溫泉，其實真正的泡湯高手一年四季都可以享受泡湯的樂趣。的確，泡溫泉除了可以舒張筋骨之外，也被證實具有許多神奇的療效。您可知道溫泉有哪些種類嗎？想進一步了解溫泉的神奇療效嗎？又應該如何泡湯才能常保健康？相信您讀完了這篇文章之後就會瞭解泡湯也是大有學問的喔！

溫泉是什麼？簡單來說，它是指地底湧出的熱水，水溫高於當地年平均溫度攝氏五度以上就可以算是溫泉。嚴格來說，溫泉也可算是一種「礦產」。臺灣地區地處火山活動地帶，因此從北到南到處都有溫泉。此外，日本北海道、北歐的冰島、南半球的紐西蘭北島也是國際知名溫泉聖地，溫泉經常與當地旅遊結合成為重要的觀光資源。

按照水的來源，可以將溫泉分為兩大類，一是雨水滲透地表受到地熱加溫而成的「碳酸泉」；另一種是受到地殼內部岩漿加熱作用所形成的「硫磺泉」。不同的溫泉水質以及水溫具有的療效也大不相同，誠如本文的標題，筆者以臺灣地區的溫泉為例，來教導各位讀者如何在五分鐘內掌握健康泡湯的秘訣。

（一）硫磺泉：北投和陽明山的溫泉、和綠島的朝日溫泉屬於硫磺泉，水溫高達攝氏八十度，具弱酸性，這類溫泉水具有硫磺的味道，還會產生硫化氫氣體，這是有毒的氣體，因此不可生飲。硫磺溫泉對於關節炎、神經痛有奇效。但是要特別注意罹患皮膚疾病、外傷、急性發炎疾病發作期間、慢性肝炎、

腎臟病、和冠狀動脈疾病的患者不適合此類溫泉。

（二）碳酸泉：烏來、仁澤、礁溪、奧萬大、和知本屬於碳酸泉。水溫約四十度，具中性或弱鹼性，水質透明、無臭無味，可飲可泡。某些碳酸泉水含有濃度較高的碳酸氫鈉，偶爾可以看到二氧化碳的氣泡冒出。這種碳酸泉對於美化肌膚具有奇效，是女性觀光客的最愛，長期浸泡後可以使肌膚光滑細緻，二氧化碳氣泡摩擦身體，具有擴張血管、鎮靜神經、及消除腰酸背痛的效果。

泡湯之所以廣受人們的喜愛，就是因為它不但可以消除疲勞、養顏美容、還有治療慢性皮膚病、關節炎、神經病變、肌肉筋膜疼痛症候群等慢性疾病的神奇療效。從復健醫學的角度來看，泡湯本身就是一種物理治療。它具有熱療及水療的雙重效果、配合溫泉中特有的化學物質效應。熱療方面，泡湯可以加快心跳和促進週邊血液循環、新陳代謝、加強體內多餘水分和毒素的排除、加速脂肪的燃燒、進而達

到瘦身的效果。此外可以增加肌腱的延展性、關節滑液的潤滑度、藉以減輕關節和肌腱的發炎和疼痛。此外，利用水的壓力和浮力，使得身體受到水的壓力達到全身按摩和運動的效果（也就是SPA），身體同時也受到水的浮力，它能減輕肌肉的緊張、達到放鬆筋骨的目的，對於肌肉筋膜疼痛症候群特別有效。

不同地方的溫泉所含的化學物質也有很大的差異。溫泉中的化學物質可以軟化皮膚角質、殺死皮膚表層微生物、刺激末梢神經、對於活化自律神經和增強免疫系統也有幫助。北投地熱谷含有微量放射性鐳，又稱為鐳溫泉，研究指出微量的放射線可以緩解關節炎的疼痛感，浸泡後讓人有恢復年輕的感覺，因此許多老年人趨之若鶩。

此外，泡湯還有利尿和減肥的額外好處。很多人都以為泡溫泉的時候血壓會升高，其實恰好相反。泡湯的時候由於高溫讓周邊動脈血管擴張，血壓通常是降低的。而且溫泉的水壓可以促進下肢週邊的循環由腎臟排出體外，所以有經驗的泡湯者都會攜帶罐裝水或者運動飲

料進場，補充流失的水分與電解質。

泡湯是一門學問，尤其是浸泡的方法與浸泡的時間是重要的關鍵。一般來說，水溫不超過攝氏四十度，浸泡時間在十五分鐘以內，最能發揮溫泉的效果，浸泡超過這個時間，每隔十分鐘起身沖洗冷水，休息三到五分鐘後再下浴池，若感到身體不適，請儘快補充水分，以免水分流失過快而脫水。

美容瘦身的泡湯法，是利用反覆浸泡、起身、再浸泡的方式，每浸泡十五分鐘起身休息五分鐘，它的基本原理很簡單，每次浸泡十五分鐘可消耗三百大卡的熱量，因此反覆兩三次即可消耗六百到九百卡的熱量，泡湯完畢除水分補充之外，禁止補充熱量（如醣類與脂肪類的食物），以免功虧一簣，此時油性的保養乳液可以塗抹全身保持皮膚水分。如果要進行長期療養的泡湯法，頭兩週每天泡兩次，每次十分鐘，兩週後間隔三天再重複此療程。若是效果良好，可以長期進行。

泡湯雖然有諸多好處，但是也

曾經有觀光客因為泡湯而舊疾復發身亡。的確，某些情況是不適宜泡溫泉的，而且泡湯也不宜單人關在浴池中，以免發生危險而無人可以救援！依據專家的建議，歸納出幾個情況不宜泡湯：急性發炎或急性感染症，如感冒發燒、皮膚有傷口化膿、急性關節炎、急性腹瀉的患者；重度心肺疾病，如高血壓、心臟病、或曾經中風的患者；糖尿病、孕婦、出血性疾病的患者。

每年最適宜的泡湯時間大約是在秋冬或早春的季節，此時氣溫約在攝氏十度到二十度，泡湯後最具舒暢感，每天最適宜的泡湯時間是在下午六點到晚間九點之間。這當中通常涵蓋晚餐的時段，所以許多溫泉餐廳推出晚餐後免費泡湯的促銷方式，筆者以為並不合適，因為飯後的兩小時內是消化系統需要大量血液進行消化的時間，泡湯之後血液由消化系統移到周邊循環，影響正常消化功能，所以飯後一小時內並不是一個健康的泡湯時間。比較合乎生理的用餐時間應該在泡完溫泉之後一個小時，建議錯開泡湯與用餐的時間會比較好。

看完本文以後，相信各位讀者對於溫泉的種類、如何泡湯、以及哪些情況不宜泡湯已經有一個初步的認識，旅遊的時候若要泡湯，一定要事先掌握當地基本資料，仔細評估自己的身體狀況之後才下水，依照個別的情況浸泡合適的時間，泡湯完畢之後不暴飲暴食，補充流失水分，保持皮膚濕潤。如此才能充分享受泡湯之旅。

