

溫泉健康與快樂人生

北投溫泉協會總幹事
黃清泉

初接邀稿時，面對這樣的標題實在惶恐，由於才疏學淺，以致惡夢連連，都會人的生活壓力就跟我一樣，來的時候一點感覺也沒有，等到不對勁了，要找毛病，耶、原來如此。

一、溫泉紓壓篇

或許你跟我一樣也正是在無形壓力下工作的一群，而尋求紓壓可能猶如緣木求魚一般，但你總需要休息吧，跟你分享一招紓壓的良方——快樂泡湯。

泡湯講究意境，可以解讀成心靈泡湯，尤其是能讓自己禪靜的方法，通常業者會要求消費者在溫泉池裡一絲不掛，不准帶手機（當然前題必須是裸浴區），沒有裝扮，沒有牽掛，你看起就跟其他人沒兩樣，而在那樣的環境中，你會不得

不靜下心來，利用這個好機會把世俗給的一切丟在池外，忘卻是是非非，快樂泡湯，自在泡湯，健康自是跟著來。

二、意外避免篇

泡湯雖是紓壓的好方法，但要抓住要訣，避免不當泡湯而讓健康「泡湯」，很多人喜歡泡高溫的湯，甚至邀三、五好友一起比泡久的，這都是很不好又危險的泡湯方式。根據臺大內科主任醫師張天均教授自日本群馬縣附設草津醫院發現的臨床研究：泡高溫湯除了會增加燙傷的機會外，也會因為高溫讓血管內皮細胞釋放出血漿原活化抑制因子，也使血小板功能活化，因此血液較容易凝結，就容易在洗完溫泉後發生意外，這些意外就是心肌梗塞和中風的結果。另外根據臺大皮

膚科孫啓璟教授的報告：在臺灣北部北投溫泉的綠硫磺泉水，由於水質為酸性且硫的濃度較高，在泡後24小時，有些人可能在軀幹或四肢，特別在皮膚皺摺處，出現多處豌豆大的發炎紅斑，併中心破皮或潰瘍。過去就已經罹患皮膚癢或濕疹的人，比較會出現這種副作用。因此泡高溫，泡比久的觀念及心態是千萬要不得的，消費者不得不注意。還有，小心留意身體的狀況，酒後過飽更不宜泡湯，若堅持要泡，一定要稍事休息才可。妊娠初期及患有心血管疾病的人也要暫離高溫溫泉。另外，業者是否提供良好的泡湯環境亦為健康泡湯的重要條件，所以不要太貪小便宜可能是一種規避風險的好策略。

三、完全泡湯須知

泡湯的好處不勝枚舉，張教授也為文說明：泡湯會讓人身心放鬆，筋骨活絡，兼治腰酸背痛，但要訣是掌握溫度及時間的控制，建議一個短、多原則，就是每次泡的時間大約三到五分鐘，每回大約泡三到五次，一個循環結束後休息約

三十分鐘再開始另一個循環，總時程避免過長造成脂肪及水分過度流失，在休息時段做做舒緩運動、深呼吸，讓更多的新鮮空氣進入身體。

泡湯時有幾件事需要特別注意：1.淨身：由於一般大眾池為多人共浴，所以就禮貌性及珍惜資源而言，應該於入池之前在一旁先將身體洗淨。2.由於浸泡溫泉之水溫於42℃時幾乎所有的功能皆已產生，為避免危險，溫泉水溫以不超過42℃為宜。3.空間保持通風，室內溫泉池應注意空調是否良好。4.浸泡硫磺溫泉後，不要直接進烤箱，否則溫泉中的礦物質可能因附著於眼球表面，而導致角膜發炎。5.勿飲用硫磺溫泉。6.避免一人獨自入浴，以防意外。7.身體過度疲勞時不宜浸泡溫泉。8.患有心血管疾病、潰爛性皮膚病、出血性疾病、糖尿病及皮膚的敏感度較差者，不可入浴。9.酒後及飯後，請勿入浴。10.如果允許的話，水分的補充應於泡湯前一小時半進行，因為一般水分的吸收需要較長時間才能完成，也才能應付泡湯時大量的

水分流失，泡完溫泉後也要適度補充水分，以調節體內新陳代謝。

張天均教授在日本的研究中更發現：泡溫泉就是水療的一種方法，醫學之父希伯格拉底時代，則認為它有醫療的用途。到了羅馬時代，將之用來治療骨科疾病，以後又被廢棄。直到16世紀，才又再度被發現，用來治療肌肉關節的不舒服。

SPA療法也可以增加關節的活動度，減少肌肉僵硬。根據法國的研究，每天泡在36°C的溫水內10分鐘，再用45°C的泥漿敷20分鐘，再用36°C的高壓並帶有按摩脈衝的蓮蓬頭沖浴二分半鐘，這樣三星期後，下背痛會明顯減輕，止痛藥的用量也會減少。

至於溫泉療法，草津特有的「時間湯」是讓人蹲在47°C的溫泉水內，讓下巴碰到水，這樣維持剛好3分鐘。這是德國到東京大學擔任客座教授的巴爾茲先生於1879年到草津研究，並介紹給世界各地的一種溫泉泡法（硫磺泉）。當時常用來治療麻瘋跟梅毒。根據草津分院的研究，他們發現在PH2左右的

酸性、42°C的溫泉水，每天泡兩次，每次10分鐘，兩個月左右四分之三的異位性皮膚，可以得到改善，而其皮膚的金黃色葡萄球菌消失或減少。而在38°C的溫泉水內，讓慢性阻塞性肺病的病人先站立吸一口氣，再蹲下來讓鼻子浸到水裡，然後用嘴巴慢慢吐氣，這樣每天做3次。二個月後，動脈血中的二氧化碳分壓會減少，呼氣量也會增加，也就是說，呼吸較為順暢。另外，岡山大學醫學院的研究發現：氣喘病人在溫泉內做治療，可以改善氣喘的症狀，減少腎上腺皮質類固醇的用量，也比較有自信。有趣的是，病人血中的腎上腺皮質類固醇濃度也會上升。上述所謂腎上腺皮質類固醇，是讓人降低筋骨酸痛的人體自行分泌物，因此泡湯只要溫度適可，來自水的物理原理（熱力、浮力、壓力）所帶來的健康元素便自動產生。

溫泉因種類不同而透過皮下組織所吸收的礦物質，對身體也有相當多的助益，包括能聚合毒素的硫等更是醫界共同認同的好東西，而讓眾女士深愛的碳酸氫鈉泉（美人

湯)則分布在臺灣非火山溫泉區，而且幾乎處處都是。所以上帝送給住在破碎地帶的寶島人民這樣一個好禮物，我們實在應該要好好利用一下。

四、溫泉種類篇

說了如此多的溫泉好康，你或許想知道到底要如何分辨溫泉，而自己到底是泡了哪些溫泉，什麼溫泉才適合自己泡，簡而言之：臺灣的溫泉大概分為酸性及鹼性兩種，本島除了大屯火山區的北投、陽明山、馬槽、金山為強酸或弱酸性硫磺泉以外，其餘地區均為弱鹼性碳酸泉，外島的綠島及龜山島也因拜海底火山所賜而為酸性溫泉區，至於所聽到的各種名稱的碳酸泉乃是因為靜水壓力差所經的地層礦物質有所差異而形成，整體而言就物理功能來說，溫泉功效大同小異，不必過度計較，就如同醫學博士全球溫泉氣候聯合會榮譽會長Dr.Guy Ebrarb所說：幾乎所有的慢性病都能透過溫泉來達到相當的改善，因此坐擁金山的你，還不趕快去泡溫泉！

五、良心建議篇

不管你喜歡泡哪一種類的溫泉，哪一種形式的溫泉（個人池或大眾池），總之一定要掌握要訣，衡量自己的身體狀況，更要注意行程規劃，國內的溫泉館無論設備及景緻均不在日本之下，種類之多也不惶多讓，然而國人的旅遊習慣還是要改變，興致沖沖的出門，卻因為交通阻塞，排隊苦候，使得溫泉之旅變成抱怨之旅，這樣的湯泡起來，一點也不健康，更是大傷肝火，犯不著也沒必要，行程稍加規劃、注意即可避免，業者幾乎都有網路訂房服務，距離遠的還可以搭配航空公司的機（票）加酒（店）套裝行程，甚至連鐵路也都推出所謂溫泉公主號來搭配行銷，相信做點功課，你會有個快樂的溫泉之旅，同時不要忘了，溫泉區幾乎都在名山好水之間，順便來趟森林浴，你說豈不是美上加美的絕頂好事。

鵝媽媽趙老師的快樂心境，讓她遠離癌症的事實，使我們更要注意快樂乃健康的良方，因為 α 波將與你常伴，利用泡湯工具來建立快

樂心境，也只是方式之一而已，重要的是你準備好泡湯了沒？

六、假溫泉的傷害

筆者曾兼任北投及烏來兩地區溫泉協會的總幹事，對這假溫泉事件總是無力，我深信從事溫泉工作多年，實未見這兩協會的會員有提供假溫泉來騙取消費者銀兩的情事，尤其新北投業者。很多人總以為溫泉館突然跑出那麼多，都是真的嗎？其實不能以這種推理來認定溫泉真假，北投溫泉業者幾乎都是早已成立多年的飯店業者，這幾年不過是轉型而已，並無新業者成立，因為新北投地區為實施山坡地開發建築要點地區，要取得飯店執照談何容易？而業者要投入多少資金才能完成一棟又一棟的高級溫泉館，所以如果有假溫泉應該是在非溫泉區才有可能發生，但無論如何，消費者不用再多擔心了，溫泉法已經立法完成，待授權子法實施後，消費者憑政府頒賦的溫泉標章即可分辨真假，相信未來消費者有福了。

溫泉資源因為形成的方式來自

水滲透為多，為使永續利用，因此總量管制是不得不然的必要措施，期盼政府能在溫泉行業蓬勃發展之際，儘速完成溫泉區的規劃與管理，相信是全民之福。

七、結語

看看臺灣豐富多采的泡湯環境，真可以開一下前人的玩笑：溫泉有三千，取一瓢泡，健康足矣。不安定的地層卻給了住在上頭的人最好的療傷聖水，這樣的安排或許是幸福的巧合，但總要慎取，也等你雙手快樂來捧。

牽著老伴的手，帶著一身溫泉清香，走一段輕鬆的路，這是人生中何等幸事，難嗎？一點都不難，花費實在不多，就怕你用心少了點，臺灣真的是到處有溫泉，出去走走吧，甩開惱人的無形壓力，健康人生信手即可捻來。