敬老卡加溫
北投湯暖心

臺北市敬老卡
開放北投地區大眾池溫泉設施囉

可抵60點

更多泡湯優惠請洽

- 水美溫泉會館 (02)2898-3838
- 春天酒店 (02)2897-5555
- 水都溫泉會館 (02)2897-9060
- 北投老爺酒店 (02)2896-9777
- 北投晶泉丰旅 (02)6610-8000

一、入浴前自我評估 確認適合再泡湯

慢性病患者

空腹及飽食者

傳染疾病患者

酒後者

過勞者

敏感性肌膚者

上述族群建議評估自身狀況，避免冷熱溫差大導致血管急速舒張、收縮容易引發心肌梗塞或缺血性中風，必要時避免泡湯。

二、泡湯注意事項

1 泡湯前
- 卸妝並摘下隱形眼鏡、飾品
- 洗淨身體
- 先讓身體適應水溫

2 泡湯時
- 室內注意通風
- 保持適當水溫(避免冷熱水溫差過大)
- 泡湯時間不宜過久(應控制在15分鐘內)

3 泡湯後
- 做好皮膚保濕
- 補充適量水分
- 站穩再起身(避免暈倒風險)

注意事項

泡湯是放鬆身心的活動，注意方式才能泡得安心又健康。

- 建議揪團結伴去泡湯，避免發生意外錯過黃金救援時間。
- 建議飯後至少2小時後再泡湯。

主辦單位 臺北市政府社會局 http://www.dosw.taipei.gov.tw 協辦單位 台北市溫泉發展協會、水美溫泉會館、水都溫泉會館、北投老爺酒店、春天酒店、北投晶泉丰旅 廣告