

溫泉的樂趣與功效

溫泉水自地下湧出，在穿透岩石的過程中，會吸收微量的礦物質。這種溫水雖含有礦物質，卻不是可以飲用的「礦泉水」，而是用於沐浴的溫泉。日本人認為，溫泉具有神奇的復元與治療功效，可改善各種皮膚問題或內臟疾病等等。因此，幾乎所有的公共溫泉、旅館浴場都會宣傳自己的溫泉中含有礦物質。

其實，即便是礦物質含量較低或不含礦物質的溫泉，也可以起到大幅緩解壓力的效果。日本人習慣先將水沒至脖頸處，全身浸泡 10 至 30 分鐘，使肌肉與神經放鬆、緩解壓力。而大部分溫泉小鎮則都有公共「足浴」，遊客可以坐下，在溫泉中浸泡雙腳。

溫泉五花八門，舒適愜意，唯有親自嘗試，才會知道！