

## 久之尤愛 古溫泉鄉

從白根山火山口流出的乳藍色溫泉，噴湧進草津溫泉的湯畑。裊裊升騰的水蒸氣，為街道披上如夢似幻的面紗。幾世紀以來，這裡的人們用木板攪動滾熱的溫泉水，這種名為「湯揉」的古老方式可讓溫泉水更加柔和溫潤，並能使溫泉水降溫，直到讓客人能夠極致享受溫泉功效的程度。

草津是日本三大名泉之一，其溫泉設施數量多至讓人不知從何挑選。

想要享受自然，追求奢華的溫泉體驗，建議您選擇西之河原露天溫泉。那裡綠樹縈繞，500 平方公尺的野外露天溫泉極具開闊感。在這裡可以欣賞到櫻花爛漫的春季、滿眼蔥鬱的夏季、紅葉艷麗的秋季，銀裝素裹的冬季，可謂四季皆美景，處處有意境。

想要欣賞幾世紀前的傳統草津，建議您選擇御座之湯。該溫泉設施的重建承襲了江戶、明治時代的傳統建築樣式，兩個時期的風格得以完美相融。其外觀氣勢宏偉，散發出日本建築的優雅古韻，從那裡還可將蒸氣裊裊的湯畑全景盡收眼底。

在大瀧乃湯，客人則可體驗傳統的合湯入浴文化，按照溫度遞增的順序，逐個進入浴池。在最近剛改裝完成的浴場裡，只見溫泉水氣瀰漫其中，木柱高聳至天花板，宛如霧氣中縹緲的樹木，令人感覺彷彿置身於野外。

在湯畑旁邊的「熱乃湯」，可以觀賞到傳統習俗「湯揉」表演。由於源泉溫度過高（攝氏 50 至 90 度），不適合沐浴，所以人們就用六尺板伸入滾熱的源泉水進行攪動降溫，這種習俗被稱為「湯揉」。在熱乃湯每天都會上演「湯揉同舞」秀。每逢週六日及假日，民眾也可以親自體驗「湯揉」，參加活動的遊客還可獲得證書當作紀念。

提到溫泉的功效，據傳草津溫泉能治癒相思病外的所有疾病。草津溫泉以溫泉水量豐沛而著稱，天然噴湧量居全日本第一。每分鐘可噴湧 32000 公升以上，且無需加水稀釋或二次加熱。此處溫泉酸性高，細菌、黴菌無法生存，而這種抗菌作用也確立了草津溫泉幾世紀以來被視為療癒之湯的堅實地位。

## 享受世紀傳承的溫泉文化

日本三大名泉之一的草津溫泉，以充滿活力的傳統溫泉街而享譽天下，在此您可體驗到與溫泉有關的日本傳統文化。

在泡溫泉之餘暇時間，不妨在主要街道散散步，逛一逛當地特產及玻璃工藝品等店鋪，盡情感受復古氣息。順便在眾多魅力十足的點心店中，挑選一家駐足，並嘗試一下由溫泉水蒸製出的美味日式糕點。還可一邊品嚐麻糬，一邊漫步於街中小道，在縹緲的熱氣中，遊歷華燈裝點下更顯迷人的歷史建築。

想要讓旅行更加道地的話，建議可在御座之湯租借並穿上浴衣後外出散步。如果擔心自己穿不好浴衣，這裡還有幫助著裝的付費服務，無需自備自穿浴衣。在水霧瀰漫的湯

烟漫步時，只見古松木浴池中噴湧出的乳藍色溫泉，景色獨特而唯美。另外還有免費足湯的服務，您可在足浴時一邊欣賞周邊景色，一邊享受悠然自得的小憩時光。

### **盡享草津溫泉**

草津溫泉的休閒項目不僅於此，還有許多精彩項目，敬請查閱官網。上面載有眾多人氣美食店、酒店旅館等實用訊息，還教您如何以最理想的方式享受日本傳統度假勝地，資訊豐富，相信會帶給您無限靈感。草津周邊景點的介紹也不容錯過，相信定能使草津之旅更加出色。旅遊時少不了要買伴手禮給身邊重要的人，網站上的好禮推薦則可作為您購物時的參考。若想要更加詳細了解日本入浴文化，網站中會將入浴方法逐一介紹，專業而豐富的知識能讓您即刻化身溫泉達人。每逢週六日，溫泉街附近會舉辦群馬縣當地美酒免費試飲會等活動，有關此類活動的相關訊息，建議您提前查閱官網，掌握最新動向。

為了確保安全舒心的沐浴，敬請留意以下注意事項。溫泉雖有療癒效果，但進入溫泉後，人體會產生超乎想像的大量汗水。請在沐浴時暫歇，及時補充水分，避免出現脫水症狀。建議飲用草津的天然礦泉水，為身體注入健康活力。由於草津溫泉酸性較強，銀製品會氧化生鏽，入浴前請不要忘記摘下身上所有的貴金屬飾品。

最後，提醒海外遊客：只要與犯罪組織無關，草津溫泉的眾多旅館及溫泉設施都歡迎有紋身的遊客，敬請放心造訪。草津溫泉，這一世界屈指可數的溫泉勝地，每年約接待300萬人次到訪，相信亦是令紋身遊客愜意療癒的天堂。

草津溫泉竭誠歡迎您。只要到訪一次，定會成為您意猶未盡，還想數次再訪的地方。