

温泉的乐趣与功效

温泉之水从地下涌出，在流经石缝的过程中，会吸收微量的矿物质。这种温水，虽含矿物质却并非可供饮用的“矿泉水”，而是用于沐浴的温泉。日本人认为，温泉具有神奇的复元与治疗效果，可改善各种皮肤问题或内脏疾病等等。因此，几乎所有的公共温泉、酒店浴场都会宣称自己的温泉中含有矿物质。

其实，即便是矿物质含量较少或不含矿物质的温泉，也可以起到大幅缓解压力的效果。日本人习惯先将水没至脖颈处，全身浸泡 10 至 30 分钟，使肌肉与神经放松、纾解压力。而大部分温泉小镇则都有公共“足浴”，游客可以坐下，在温泉中浸泡双脚。

温泉形形色色，惬意美妙，唯有亲身尝试，才会知晓！