

三大藥湯之一：松之山溫泉

歷史悠久的松之山溫泉坐落在寧靜的十日町群山之間，位居「日本三大藥湯」之列。據說，早在 14 世紀就因其功效而聲名遠播。

這處溫泉特別在什麼地方？依照日本法律，只有蘊含 19 種具備療癒效果的礦物質中的一種，並且濃度達標，才能被認定為溫泉。松之山溫泉的泉水符合 8 種礦物質的標準值，其中，具有抗真菌和抗細菌作用的硼酸含量居全日本最高水平。其他 7 種礦物質分別是鎳、溴、碘、氟、偏硼酸和偏矽酸，研究證明，這些礦物質對皮膚病患者尤其有幫助。

礦物質濃度的高低會直接影響到療癒效果，松之山溫泉的礦物質濃度高於人體細胞液，具備高滲性，因此礦物質更容易透過自然滲透壓被人體吸收。

松之山溫泉的水溫最高可達 98°C，需要和冷水混合才可以泡湯。除此以外，因為溫泉水來自約 1200 萬年前封存在兩個海地板塊之間的鹹水層，因此含鹽量很高。足夠的水溫和大浮力都有助於放鬆，這也進一步提升了溫泉的療癒功效。