

## 松之山溫泉的療效

松之山溫泉名列「日本三大藥湯」，由於泉水中富含多種高濃度礦物質，早在 14 世紀就因其療癒功效而聲名遠播。

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日本最高水平。另外 7 種礦物質是鋰、鋇、溴、碘、氟、偏硼酸和偏矽酸，研究證明，這些礦物質十分有助於治療皮膚疾病。

此外，松之山溫泉的礦物質濃度高於人體細胞液，具有高滲透性，而自然的滲透壓更利於人體吸收有益的礦物質。不過這一特性也可能導致人體脫水，所以建議泡湯時多多喝水。

大多數日本溫泉都是地熱加熱的地下水，而松之山溫泉的源頭是約 1200 萬年前封存在兩個海地板塊之間的鹹水層。由於含鹽量高，據說泡湯時會有一種漂浮感，泡完後還能長時間讓身體保持暖和。因此，在十日町寒冬裡來此泡湯，無疑是一種額外的享受。