

松之山温泉的疗效

松之山温泉名列“日本三大药汤”，由于泉水中富含多类高浓度矿物质，早在 14 世纪就因其疗愈功效而声名远扬。

日本法律规定，只有蕴含 19 种具备疗愈效果的矿物质中的一种，并且浓度达标，才能被认定为温泉。松之山温泉的泉水符合 8 种矿物质的标准值，其中具有抗真菌和抗细菌作用的硼酸含量为日本最高水平。其他 7 种矿物质是锂、锶、溴、碘、氟、偏硼酸和偏硅酸，研究证明这些矿物质十分有助于治疗皮肤疾病。

此外，松之山温泉的矿物质浓度高于人体细胞液，具有高渗透性，而自然的渗透压会让有益的矿物质更容易被人体吸收。不过这一特性也可能会导致人体脱水，所以泡汤时必须注意补充水分。

日本的大多数温泉水都是地热加热的地下水，但松之山温泉的源头是约 1200 万年前封存在两个海底板块之间的咸水层。由于含盐量高，据说泡汤时会有漂浮感，泡完后还能长时间让身体保持暖和，这在十日町寒冷的冬季也是一种额外的享受。