

指宿砂浴：當地特色海灘娛樂

指宿是世界上唯一的天然砂浴所在地，稱為*砂蒸溫泉*。每年約有 30 萬人來到指宿，體驗被埋在溫暖、潮溼的砂土裡。療癒感十足的砂浴至少已有 160 年的歷史，據說有多種好處，包括改善血液循環和緩解疼痛。

這種三溫暖般的砂土是由該地區獨特的地質特徵所產生的罕見的自然現象。在內陸地區，地熱壓力將山裡的地下水推到地表，而溫度都超過攝氏 90 度。有些熱水冒出形成天然溫泉，其餘的熱水則經由砂土向下滲透。當熱水到達海岸線時，便會遇到較冷、密度較大的海水，因此被迫沖入海灘邊的砂土中，此處因而很適合進行砂浴。

砂浴的流程很簡單。首先，浴場服務人員在砂土中以水平方式挖出人身尺寸的洞，每個洞的深度約有 10 公分。沐浴者穿著浴袍，臉朝上躺在洞裡，身上很快就被蓋滿溼熱的砂土，只露出頭部。研究表明，砂土的熱度和包覆的壓迫感可以升高血壓、促進血液循環，而海浪的聲音和涼爽的海風則可以讓人深度放鬆。大多數沐浴者會在砂土裡埋 10 分鐘左右就起身，但有些人則會埋半小時以上，享受砂土溫熱的感覺。