

## 指宿沙浴：独特的海滨体验

指宿是世界上唯一拥有天然沙浴（称为砂蒸温泉）的地方。每年约有 30 万人来到指宿体验被温暖湿润的沙子掩埋的感觉。这种治疗性沙浴已有至少 160 年历史，据说具有改善血液循环、缓解疼痛等多种功效。

这种类似桑拿的沙浴是由当地独特的地质特征造就的罕见自然现象。在靠近内陆的地区，地热压力将山体地下水加热至 90°C 以上，并推向地表。这些热水一部分喷涌而出形成天然温泉，其余则渗透入砂层向低处流动。当这些被加热的水流抵达海岸线时，与较冷且密度更大的海水相遇，随即被挤压上升至海滩的沙层之中，从而形成了独特的沙浴条件。

沙浴的过程十分简单。沙浴工作人员会在沙滩上挖出约 10 厘米的人形浅坑。浴者身着浴衣，仰卧在坑中，随后工作人员会用温热的沙子将其全身覆盖，只露出头部。经证实，温润的热沙不仅能提供温暖包裹感，还有助于调节血压，促进血液循环。伴随着阵阵海浪声和徐徐海风，令人倍感放松。大多数人会埋在沙中约 10 分钟，但也有人享受这份惬意，往往一躺就是半小时以上。