資料來源：交通部觀光局主辦全國溫泉觀光會議專刊　　89.09.06

從地質觀點看台灣的溫泉

一、溫泉的定義

天然泉水,溫度超過當地年平均溫 5℃或 10℃者。

二、溫泉的種類

1.物理分類：依流體溫度及狀態而分。

普通溫泉：溫度低於所在地水的沸點鐘 97~100℃。

沸泉：溫度等於所在地水的沸點；地下熱水溫度超過 100℃。

噴氣孔：噴出天然蒸汽,由百度以熱水汽化而成,蒸汽溫度≧沸點。

噴泉：間歇性噴出,地下熱水溫度多在 200℃以上。

2.化學分類：依溫度水中鹽份種類而分

氯化物泉：Na,K,Ca,Mg,；Cl；中性至弱鹼性(PH=7~9)

碳酸氫鈉泉：Na,K,(Ca,Mg)；HCO_3；弱鹼性(PH=8~10)

碳酸泉；少量 Na,K,Ca,Mg(Fe)；H_2CO_3,CO_2(g),HCO_3；弱鹼性(PH=5~6)

硫酸鹽泉：Na,K,Ca,Mg,(Fe,Al)；SO_4,(HSO_4)；酸性(PH＜5±)

混合型泉：以上各類泉水(二種以上)的混合

三、溫泉的成因

1.地球內部溫度：地殼表層每增加一公里深度平均增溫 30℃,10 公里深~300℃,100 公里深 900~1,300℃,地心(距地表 6,371 公里)3,000~6,000℃；地球實際上是一個大火球。

2.地下水深循環：雨水深入地下、加溫、上升、湧出地面即成溫泉。

四、溫泉和熱水(蒸汽)的利用

家電：高溫熱水(200℃以上)和蒸汽；600 萬瓦千以上。

家庭用水：冰島首都 Reykjavik(自來水、沐浴用水、部分可做礦泉水)

家庭及溫室暖氣：冰島及匈牙利(農業灌溉、溫室)

遊憩區：沐浴用水、溫泉游泳池

醫療：皮膚病、風濕關節炎

養殖業：甲魚、鱷魚

五、台灣的溫泉

1.溫泉分布

火山區：大屯火山群區自新北投至金山共 13 處,龜山島 1 處(噴氣孔),綠島 1 處,總計 15 處。

變質岩區(中央山脈地區)：70 處,包括烏來、谷關、盧山礁溪、清水、土場(仁澤)、知本及其他。

沈質岩區：13 處,包括關子嶺、安通、虎山(上島)及其他。

2.溫泉種類

火山區多高溫溫泉、沸泉、和噴氣孔,溫泉水屬於酸性硫鹽氯化物泉,地下熱水溫度多在 120~293℃之間。

變質岩區多屬中高溫溫泉,一部分為沸泉,溫泉水屬於弱鹼性碳酸氫鈉泉,地下熱水溫度一般在 150~232℃之間。

沈質岩區溫泉溫度多在 35~65℃之間,關子嶺溫泉一度高達 91℃,溫泉水屬於氯化物碳酸氫鹽泉或硫酸鹽氯化物泉。

3.溫泉的化學組成(濃度單位：mg/L；毫克/公升)

	火山區			海水	變質岩區				沈積岩區		世界
	地熱谷	死磺子坪	綠島		礁溪	谷關	盧山	清水	關子嶺	安通	河水
溫度℃	98	94	56	-	54	50	88	99	84	64	-
PH(25℃)	1.6	3.9	7.0	7.8	7.3	7.5	9.4	9.7	7.9	8.5	-
Na	965	9.3	7880	10560	200	161	516	923	3790	505	6.3
K	360	0	233	380	8.8	4.3	16	39	139	40	2.3
Mg	68	13	270	1272	3.2	6	3.6	tr.	4.7	0.1	4.1
Ca	240	14	4590	400	15	11	4.4	tr.	3.6	88	15
Al	132	21	-	<0.2	tr.	0.6	0.3	0.5	tr.	3.9	-
Fe	101	23	-	<0.2	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	tr.	0.7
Cl	3400	14	20524	18980	48	18	20	6	2556	664	7.8
HCO_3	-	-	49	142	580	415	1357	681	5429	73	58.4
SO_4	2680	430	800	2560	11	59	86	10	15	370	11.2
B	42	-	11	4.6	-	1.4	22	30	136	2.1	-
SiO_2	191	140	49	<9	45	50	107	289	(?)30	45	13.1

4.溫泉的形成

大屯火山群區：淺藏岩漿庫、高地溫梯度

變質岩區：高山深谷促進地下水深循環

關子嶺溫泉：異常地壓將深處地層水壓出(熱泥漿水)

5.溫泉與熱水的開發利用

遊息區：溫泉旅社、溫泉游泳池

養殖業：甲魚

發電：清水、土場

宜以觀光遊憩為重,細水長流,達到永續經營的目的。

溫泉健康人生

壹、汗顏與滿頭大-不安與心安

「一汗抵千金」汗是血液也是寶。吃太飽或太熱導致大汗淋漓，是「胃腸汗」；嚇得滿頭大汗，是「肝腎汗」；急得滿頭大汗，則是「心腸汗」。這些汗，表面上是不健康的-體虛、體況差、心神不寧、情性焦躁不安、魂不守舍等；實際上是幫助健康，和諧個人所不足或不能。雖然，汗多、汗少與健康、壽命不絕對咸正比，但只要能「流汗」就是活著。泡溫泉出些汗很健康，卻不宜大汗淋漓，要注意的是，虛脫之汗伴隨而來的常是休克、死亡，不可不慎。流汗過多，沒有適時補充水份是不健康的，不可不小心。大體上，易流汗與汗量大的人，多屬；「陽虛」體質，更需適度運動與補給充分水分保健；不易流汗及汗量少的人，多屬「陽實」體質，則需要大量的運動來保健。先天上，陽實體質的人，比陽虛體質來得少病、健壯。

銀髮族多數是「陽虛」，青少年多是「陽實」體質為多，部分體質遺傳上偏陽虛的人，不論少年或老年，都一樣一動就大汗淋漓，雖有汗透之不便，卻也多是急公好義、熱心腸的可人兒。雖是「滿頭大汗」、「大汗淋漓」，只要不是純「汗顏」，不也心安理得，心中有愛，人人歌頌，臨門一腳，還需耕耘以恆，銀髮族更需持念於此。汗後稍歇，喝些水以助體液通暢。200 毫升的水在胃內停留時間是一小時三十分，100 公克的冰淇淋則是三小時十五分，因此泡溫泉仍宜喝水，不宜吃冰淇淋，才不會腹脹，礙心妨胃，100 公克炸天婦羅在胃內停留是一小時四十五分，100 公克的稀飯才一小時四十五分，100 公克白飯是二小時十五分，每人因體況置宜。

貳、安眠三神穴-孔最、梁丘、大陵

孔子曾經「久未夢見周公矣」，也曾經「終日不食、終夜不寢」。學者都在「讀書」、「學習」間作文章、下功夫。事實上，孔子並非長期安枕無憂，一樣常作夢，不是夢見周公就是奉康子、子路等人，他也曾熬夜不眠，勤奮讀寫，結果「功效」不彰，他的結論是「思」不如「想」，「知其然」不如「行其所以然」。

中國人對經脈、穴道多少都知一、二，可是能常用來養生、保健則是極少數，大概，知易行難+，一直是人之常情，因此，已過大半輩子的銀髮族，更該「知而行之」，才能更加心安自在。

談優質的溫泉泡湯文化

1.湯從那裡來？溫泉的由來與泉質分析
2.溫泉養生東西學一介紹世界沐浴史與溫泉的泉質分類
3.泡湯入門須知一正確溫泉入浴法及溫泉禁忌
4.天賜良泉莫辜負，談正確溫泉健康療法
5.溫泉知多少？台灣溫泉知多少？台灣五味湯的分析
　第一味：台灣心臟湯－碳酸泉
　第二味：台灣吳人湯－碳酸氫鈉泉
　第三味：台灣胃腸湯－食鹽泉
　第四味：台灣中風湯－單純泉
　第五味：台灣皮膚湯－硫磺泉
6.日本溫泉王國的溫泉旅館文化及個人的溫泉女中實習心得
7.韓國的溫泉養生按摩療法
8.歐洲溫泉宮殿裡的「泡湯 11 道 FULL COURSE」
9.溫泉寶島不是夢，讓泡湯的理想不要泡湯!

◎湯從那裡來？溫泉的由來與泉質分析

泉水是從地表湧出的地下水。人們根據水溫的高低將其分為熱泉、溫泉、冷泉:又根據水中的礦化度多寡而分為礦泉和非礦泉。所以溫泉可以是礦泉或非礦泉:礦泉也可以是溫泉或冷泉。由於口服的泉水之礦化度較高，習慣上人們常把口服的泉水稱為礦泉;用於治療的泉水都有一定水溫，習慣上稱為溫泉。

溫泉的形成與火山有密不可分的關係，全世界溫泉最多的地方都集中在火山、地震帶上。當雨水、雪水，通過地表，滲入地心，經過了千年萬年的沉澱，產生了物理、化學的變化，而又在無意問，因人類鑿井取油或是鑽取地下水，或因地震擠壓地層，使得這些千萬年的，化石水.找到了通路、孔隙，從地心噴出地表，形成溫泉。礦泉的形成是地表水下滲到地殼較深部位，在地下長期受高溫、高壓的作用，再沿岩層裂隙，湧出地表而成。泉水自地殼的深部湧出地表，其間須經過很多年，在這一過程中，泉水便含有各種化學成分或放射性元素，沐浴其中，可對身體產生一定程度的療效。溫泉的分布一般與地熱帶一致，地熱帶是第三紀後的火山活動地區，此外，溫泉亦可在地質的折皺帶、大斷層帶出現。

泉水還可以根據水的酸鹼度分酸性、中性、鹼性泉：也可按滲透壓分成低滲、等滲、高滲:或根據泉水含有的氣體成分、活性離子和鹽類分成各種不同類型的泉水。既然稱之為溫泉，究竟要多少度才能算是溫泉呢。通常來講，只要是泉溫較年平均溫度高，用手或身體觸摸時，有「溫」、「熱」，的感覺，就可算作是溫泉。

日本在 1948 年制定「溫泉法」，對溫泉下了這樣的定義：「凡是從地裡湧出的溫水、礦泉水、水蒸氣或其他氣體(天然瓦斯氣除外)，湧泉口溫度在 25℃以上，同時具有溫泉必要的成份者，就可算溫泉。」

日本、韓國、我國和南非，溫泉的標準溫度是 25℃以上；美國則較低，只要泉溫達到 21.1℃以上這是溫泉；歐洲各國標準更低，只要 20℃以上就算是溫泉。

泉質名稱		溫泉特徵及效能
單純溫泉鹼性翠純溫泉(Alkali)		泉溫 25℃以上，含有微量的溫泉應有成分，對身體刺激較少，但是療養的範圍相對擴大，效能則視其中成分的多少而定，
翠純炭酸泉		含有二氧化碳的溫泉，泉溫較一般溫泉水低，能促進微血管的擴張，幫助血液循環，而且有保溫作用。如為飲泉，可以改善腸胃的疾病。
炭酸水素鹽泉	含鈣鎂元素的炭酸氫鹽泉(重炭酸土類泉)	含鈣鎂元素的含有鈣鎂等炭酸水素的溫泉，具有鎮靜作用，對過敏型患者、慢性皮膚病、蕁麻疹有療效。如為飲泉，可以改善腸胃病和糖尿病。
	含鈉元素的炭酸氫鹽泉(重曹泉)	含有岩酸水素鈉的重曹泉，是對皮膚有滋潤功能的「美人湯」的主要泉質，燒傷、燙傷等外傷患者，泡此湯有改善效果。如為飲泉，可中和胃酸，改善腸胃疾病。
鹽化物泉	含鈉的鹽化物泉(食鹽泉)	以含有食鹽成分的多寡，區分為弱食鹽泉和強食鹽泉，是具有絕佳保溫效果的「保溫熱湯」，對風濕患者、手腳冰冷及婦人病症有改善效果。如為飲泉，可改善腸胃疾病
硫酸鹽泉	含鈉的硫酸鹽泉(芒硝泉)	含有硫酸鈉的芒硝泉，常泡可以改善高血壓、動脈硬化的情形，並可促進膽汁的分泌。如為飲泉，對改善腸胃病和糖尿病有效。
	含鈣的硫酸鹽(石膏泉)	含有硫酸鈣的石膏泉，有絕佳鎮靜效果，常泡可以改善高血壓，動脈硬化、風濕病，割傷、燒傷、皮膚病的情形。
	含鎂的硫酸鹽(正苦味泉)	含有硫酸鎂的正苦味泉，在日本存在的不多，效能跟芒硝泉、石膏泉差不多，常泡可以改善高血壓、動脈硬化的情形。

	含鋁的硫酸鹽	含有硫酸鋁的明礬泉，對皮膚和黏膜有很好的收斂作用，常泡可以改善慢性皮膚病及黏膜發炎症狀。

泉質名稱		溫泉特徵及效能
鐵泉	鐵炭酸水素鹽 (炭酸鐵泉)	含有重炭酸第一鐵質的炭酸鐵泉，接觸空氣量生褐色的沈澱物，水色呈茶色或紅土色，是理想的療養湯:飲泉對改善貧血十分有效。
	鐵硫酸鹽泉 (綠礬泉)	含有硫酸鐵的綠礬泉，有絕佳造血作用，保溫效果也不錯。對風濕病、更年期障礙、子宮發育不全、濕疹等患者有效；愈靠近泉源的湯質愈好。
硫黃泉	硫黃泉	含有硫黃的溫泉，有軟化皮膚角質層的作用，並有止癢、解毒的效能，是慢性皮膚病的有效療湯，但是因為刺激性強，膚質敏感者要注意，以免產生負作用。
	硫黃泉(硫化氫泉)	硫黃溫泉中，含有二氧化碳及硫化水素的成分，除了對高血壓、動脈硬化患者有療效外，其他政能與硫黃泉相同。
酸性泉	通常含有硫化水素、綠礬、二氧化碳等成分居多，水質呈現酸性的溫泉，具有強效殺菌力，對香港腳、皮膚癬患者有相當的療效。但是因為刺激性強，膚質敏感者要注意，以免產生負作用	
放射能泉	含有放射性元素氡氣和鐳的溫泉，是可泡可飲還可利用吸入法的全方位溫泉，對糖尿病、神經痛、風濕病、痛風患者、婦女病等有療效，並有鎮靜作用。	

台灣溫泉知多少？

台灣堪稱為世界的溫泉博物館，從冷泉、熱泉，到各式各樣的溫泉湯頭，不但是質好量多，種類之齊全更是不亞於溫泉王國的日本，只是台灣的溫泉開發，係由日據時代開始，大多數的溫泉都是由原住民所發現，所以溫泉的名稱有許多都是以原住民的語文命名，如「烏來」在泰雅語是指滾水的意思；「北投」的原意是女巫。

台灣不但泉源豐富，泉質也不亞於日本，如日本秋田縣的玉川溫泉，與北投溫泉同質，而日本許多醫學研究單位曾對玉川的種種療效做過實驗，發現不只可抗癌，對小兒麻痺也有相當的改善作用。目前，日本年間泡湯住宿客超過 1 億 5 千萬，愈來愈多溫泉區用鑿井鑽油管，深入地底 1000 公尺以上挖掘溫泉，此舉會使現存溫泉水位急速下降，甚至導致泉源的枯竭的現象，所以大舉開發

前一定要做好全面規劃，適度利用溫泉可浴可飲(選擇性)的特性，相信台灣必能有很多具寶島特色的溫泉鄉!

台灣近來風行所謂的，「養生水療」，只是台灣缺少「溫泉水療」合法醫師，在溫泉湯知識領域上，還需要一番相當的努力。源自歐洲的溫泉「浴療場」(KURHAUS)，利用溫泉效能治療各種慢性疾病，且側重吸入、飲用及水療按摩法，各式溫泉池都有其不同效用，如超音波浴有治療冷感，減除筋肉疼痛的作用；傳統的湯瀑「打擊浴」則以活洛筋骨血路效果明顯;「寢浴」則有安定神經、治療失眠症的效果。

台灣的溫泉以「碳酸泉」為主，硫磺泉、鹽泉及翠純泉也不在少數。

台灣五味湯

第一味：台灣心臟湯－碳酸泉

第二味：台灣吳人湯－碳酸氫鈉泉

第三味：台灣胃腸湯－食鹽泉

第四味：台灣中風湯－單純泉

第五味：台灣皮膚湯－硫磺泉

台灣心臟湯-碳酸泉

含有二氧化碳的溫泉，泉溫較一般溫泉水低，能促進微血管的擴張，使血壓下降，改善心血管功能，幫助血液循環，所以泡起來不會有急速脈搏加快的心悸現象，心臟負擔少，而且有保溫及保護心臟的作用，所以有「心臟之湯」的說法；此外，碳酸泉因含有二氧化碳成分，會在皮膚表面呈現氣泡，有天然的輕微按摩作用，又稱做「氣泡湯」。

日本較少碳酸泉，即使有，為了喜歡泡熱湯的湯客需求，通常都會將泉溫加熱，反而降低療效，碳酸泉的特性是泉溫低，但是泡了之後通體舒暢，暖意直達心窩，是先冷後熱的持久湯，因為可以漸進式的慢慢泡，反而比高溫湯來得溫和，且又效果持久。

碳酸泉對於高血壓、心臟病、動脈硬化症、不孕症、更年期障礙、風濕症、關節炎以及神經衰弱或手腳冰冷等現象有改善作用。

台灣的碳酸泉分布最廣，除了北部大屯山區的溫泉外，全省各地都有碳酸泉，較為大家熟知的有：

谷關溫泉、泰安溫泉、廬山溫泉、不老溫泉、四重溪溫泉、文山溫泉、仁澤溫泉等等。

台灣美人湯-碳酸氫鈉泉

含有碳酸氫鈉的重曹泉，走對皮膚有滋潤功能的，吳人湯，的主要泉質，有軟化角質層的功效，對女性來說，泡此湯彷沸浸在天然化妝水裡一般，皮膚會有滋潤以及漂白的功能，而燒傷、燙傷等外傷患者，泡此湯也有改

善消炎、去疤痕的效果。

又稱為鹼性泉的碳酸氫鈉泉，以 pH 質在 7.0~7.4 弱鹼性微溫浴，對身體的湯治療效最佳，除了可清潔皮膚，去角質，促進皮膚的新陳代謝作用外，還有降低體溫的清爽感覺，可降低血糖，減少併發症的產生。如採行吸入法，對支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎、慢性喉炎等呼吸器官疾病有不錯的療效。

碳酸氫鈉泉如為飲泉，可中和胃酸，慢性膽囊發炎、尿酸結石、膽結石等症狀因此也有「肝臟之湯」的稱譽。

台灣最具代表性的碳酸氫鈉泉有：

烏來溫泉、礁溪溫泉、知本溫泉、霧鹿溫泉等。

台灣胃腸湯-食鹽泉

食鹽泉又稱為鹽泉，以含有氯化物食鹽成分的多寡，區分為弱食鹽泉和強食鹽泉，鹽泉能強化骨骼與肌肉，提高新陳代謝機能，降低血糖，增加白血球，提高鈣質的排泄，降低酸份的分泌與排泄。

泡鹽泉湯後，鹽分附著皮膚，皮膚組織功能會改善，是具有絕佳保溫效果的「保溫熱湯」，對風濕患者、手腳冰冷及婦人病症、糖尿病、過敏性支氣管炎、貧血、坐骨神經痛、經痛等有改善效果。

如為飲泉，可治療胃酸過多、十二指腸潰瘍、胃痙攣、慢性腸炎、便秘等胃腸性疾病，所以又稱做「胃腸之湯」，。不過當身體有水腫現象時，勿過量飲用。肺結核以及高血壓患者，請遠離鹽湯。

台灣主要的食鹽泉以關子嶺溫泉為代表。

台灣中風湯-翠純泉

泉溫 25℃以上，含有微量的溫泉應有成分的翠純泉，是對身體刺激較少的緩和性溫泉，十分適合銀髮族湯客的使用，雖然溫泉的成分較稀薄，但是療養的範圍相對擴大，效能則視其中成分的多少而定。

單純泉無色無味，能促進血液循環，有鎮痛作用:並能抑制發炎現象，加速組織功能的修護作用，對老年人的中風、神經痛、腦中風後遺症等有溫和的漸進療效，在日本被當作防治中風及治療神經痛的名湯都是單純泉，因而又有「中風之湯」和「神經痛之湯」的稱呼。

飲用可改善輕度腸胃炎，並有很好的利尿作用。

台灣最具代表性的單純泉有：金山溫泉、宜蘭員山溫泉等。

台灣皮膚湯-硫磺泉

俗稱為「臭蛋泉」的硫磺溫泉，有軟化皮膚角質層的作用，並有止癢、解毒、排毒的效能，是慢性皮膚病(皮膚搔癢症、角化症、慢性濕疹、皮膚癬症、慢性濃皮症)的有效療湯，也有鎮痛止癢的功能，可稱之為「皮膚之湯」。

硫黃溫泉中的碳酸氣體，對全屬製品容易產生腐蝕作用，如果在小空間或換氣不良的場所泡硫磺泉，小心硫化氫瓦斯的中毒作用。其實適度地泡硫磺泉，

很容易能將體內的疲排出，吸入法可以治療慢性支氣管炎和呼吸道器官疾病：金屬中毒(鉛中毒，汞中毒)或藥物中毒患者，泡硫磺泉有解毒作用。

含有二氧化碳及硫化氫成分的硫化氫泉，可以改善全身血液循環，除了對高血壓、動脈硬化患者有療效外，對慢性風濕痛關節炎、坐骨神經痛、頸肩腕症侯群和慢性心臟血管疾病有療效。

敏感體質、身體虛弱以及高齡湯客，在使用時要特別注意:若是採用飲用法，對便秘效果絕佳，同時有降低高血壓血糖的作用。泡硫磺泉的時候，最好不要使用肥皂。

台灣最具代表性的硫磺泉有：

陽明山溫泉、北投溫泉、綠島溫泉等。

硫化氫泉有：寶來溫泉、安通溫泉等。

◎泡湯入門須知-正確溫泉入浴法及溫泉禁忌

溫泉入浴訣竅 15 招

1.首先，先用溫泉水做個，「暖身浴」，先從腳淋起，慢慢往上，肩膀全身都要用溫泉水潤濕:最後用溫泉水澆淋頭部，尤其高溫的溫泉水，冬天入浴之前的全身從頭到腳的暖身浴是很重要的，可預防腦貧血的產生。

2.接著，靜靜地進入浴池中泡，剛開始只泡到胸口部份，也就是我們所說的半身浴，約浸個 3~5 分鐘左右，全身都暖和起來後，再慢慢泡到肩膀高度，也就是全身浴。漸進式的入浴法，可以避免腦充血的現象。

3.泡湯的時間長短視溫泉的溫度而定，如果汗流浹背，或足心跳急速加快，則可先起身休息個 5~6 分鐘後，再繼續第二回合泡湯。在不影響別人的情形下，可以在溫泉水裡行走，緩緩地活動手腳膝蓋等關節，也可用腹部吸吐氣，做腹肌運動，抑或閉起眼睛做頭部上下左右的迴轉運動。

4.很多人到了溫泉旅館，總想泡個夠本，一泡好幾個小時，或是好幾回，只是溫泉的水愈熱，浸泡時間拉長、次數愈多，將使肌膚的水分油脂流失加劇，通常以浸泡 15 分鐘為宜，可反覆多次入浴。一天泡湯不要超過三次，如果汗流失太多，或是脈搏一分鐘跳動達 120 下，表示你泡過頭了!

5.入溫泉浴池之前，最好稍事休息，能有約一小時的靜養時間再入浴為恰當，因為溫泉的成分強，泡湯如做運動一般。

6.泡溫泉時，若有心悸、頭暈的現象產生，應該緩緩起身，步出浴池靜休息片刻，如果情形沒有改善，就要停止泡湯。

7. 年紀較大或是心臟較為衰弱者，最好不要採坐姿浸泡，而是將浴槽邊緣當枕頭，手腳舒展開來的浮漂方式入浴，以免有心慌或胸口悶的情形發生。

8.上年紀的銀髮泡湯族，請不要一人單翠獨去泡湯，最好結伴去洗溫泉。

9.入浴池及泡湯時，儘量避開高溫的溫泉出水口。適溫的溫泉浴可以持久

地泡，更為有效。依皮膚承受力，水溫 38~42℃最適中，最高不可超過 45℃，以免燙傷。

10.安靜身心，全神貫注讓溫泉浴的化學和物理刺激在體內形成有益的治療作用，達到溫泉泡湯的休養之道。

11.溫泉浴畢，直接用乾毛巾將身體擦乾，頭髮吹乾;除非皮膚敏感型者，否則溫泉浴完不要用清水將溫泉凝脂沖掉，也可持續保溫效果。

12.為了達到最佳溫泉湯治效果，入浴後當溫泉的新陳代謝作用仍然旺盛時，最好能躺 60 分鐘，可讓溫泉的刺激作用在體內繼續進行。

13.入浴前後要多補充水分，以保持體內平衡。

14.避開浴後暴飲暴食。

15.入浴後，不要喝咖啡、濃茶或是抽煙、喝酒等增加刺激的行為並增進溫泉的浴療效果。

12 大狀況下，先別急著泡湯

1.飢餓時不要立即入浴，空腹泡湯容易引起虛脫、眩暈及噁心等情形。

2.剛飽餐後也不要入浴，以免大量血液由體內流向體表，容易引起消化機能障礙。

3.睡眠不足或熬夜用腦過度時，猛然泡高溫湯，可能會導致腦部貧血或溫泉休克現象。

4.喝酒或醉酒後，不要立即入浴，由於溫泉浴使血液循環加速溫湯，小心腦溢血，最好等到酒醒時再入浴。

5.長途舟車疲倦、勞累時，不要隨即泡湯，免得愈泡愈累。

6.剛做過劇烈運動後，不要馬上泡高溫湯，以免引起溫泉休克現象。

7.女性經期來時以及經期前後，請暫勿泡湯；如果使用生理棉條入浴請不要泡太久，以免有負作用產生。

8.懷孕初期和末期，不宜泡溫泉。

9.情緒極度興奮或是生氣時，心跳速度每分鐘超過 100 下的時候，泡湯不宜。

10.身體發燒，體溫超過 37.5℃時。發燒的急性感冒患者、急性疾病患者、傳染病患，如急性肺炎、急性支氣管炎、急性扁桃腺發炎、急性中耳炎等，最好不要浸泡溫泉。

11.癌症、白血病患者不宜浸泡，因溫泉會刺激新陳代謝，導致身體加速衰弱。

12.營養不良或是病後身體極度衰弱時，暫勿泡湯。