

修平科技大學
應用日語系

題目：日本の温泉と台湾の温泉

指導教師：古瀬和彦老師

姓名：袁緣 學號：BX99063

姓名：楊錡 學號：BX99512

中華民國 103 年 01 月 10 日

目錄

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 第一章 | 緒論 | |
| | 第一節 研究背景與動機 | 2 |
| | 第二節 研究目的 | 2 |
| | 第三節 研究方法 | 2 |
| 第二章 | 溫泉的歷史 | 3 |
| 第三章 | 溫泉法律與分布 | |
| | 第一節 溫泉的法律/定義 | 5 |
| | 第二節 溫泉的分布地區 | 6 |
| 第四章 | 溫泉的種類 | |
| | 第一節 溫泉的泉質 | 8 |
| | 第二節 溫泉的目的(治療) | 10 |
| | 第三節 溫泉病院 | 12 |
| | 第四節 日本三大溫泉 | 13 |
| 第五章 | 泡湯 | |
| | 第一節 泡湯方式 | 21 |
| | 第二節 泡湯種類 | 23 |
| | 第三節 泡湯常識/忌諱 | 25 |
| 第六章 | 台日差異 | 27 |
| 第七章 | 結論 | 29 |
| | 附錄參考資料 | 30 |

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

說到溫泉，第一個想到的國家一定是日本，日本人不論男女老少都喜歡泡湯，日本的溫泉種類也很多，但是對其他國家的人來說泡湯的步驟也比較繁瑣，但是因為他們從小到大都是這樣一個模式，已經是習以為常的事。這次主要是介紹日本的溫泉種類有哪些，泡湯的步驟、習慣、忌諱，以及與台灣的差異，因為台灣在泡湯，並沒有什麼特別的規定，民族性不一樣，多多少少會造成一些差異。

第二節 研究目的

在台灣也有很多人喜歡泡湯，但是大部分都只是單純的享受、紓壓，但其實我們卻忽略了許多應該要注意的步驟與忌諱，如果有機會到日本泡湯的話，會讓日本人覺得我們很失禮，所以藉由此次的專題研究報告，可以讓我們更深入了解不一樣的國家有不一樣的文化，在這過程中也會發現其實因為文化的差異，會發現到有很多文化差異上的樂趣。

第三節 研究方法

我們此次專題研究的題目是溫泉，接著分析日本溫泉的分布、種類、溫泉法的規則、在衍伸去研究和台灣的差異。專題研究的資察來源是網路、溫泉觀光協會，有關溫泉溫泉的資料其實書籍上並不多，因為大多是旅遊書籍，所以也有資料是由日本網站翻譯在加以分析引用。

第一章 溫泉的歷史

溫泉歷史

要享受溫泉，得先從了解溫泉開始。從大地湧出的溫泉正是來自地球的恩惠。溫泉的歷史悠久，據推測應是從太古時期就如同泉水一般自然湧出。日本的溫泉名勝現在約有 3100 處。位於環太平洋火山帶的日本列島擁有多處高溫溫泉名勝，在各個溫泉地還可能會碰上猿猴或鶴等動物，也有幾處傳說是由行基或弘法大師發現的溫泉。

被稱為「日本三古湯」的是愛媛縣道後溫泉（伊予之湯）、和歌山縣白濱溫泉（牟婁之湯）、兵庫縣有馬溫泉（有間之湯）三處。被稱為日本最古老的文獻的『古事記』和『日本書紀』，以及在全國各地編纂的地誌『風土記』等文獻中不但出現全國各地居民泡溫泉的描寫，還有以天皇為首的許多皇族成員造訪溫泉等紀錄。到了戰國時代後，武田信玄和上杉謙信等戰國武將會前往溫泉治癒戰傷，而江戶時代更有德川將軍及大名諸侯等崇尚溫泉療養；另一方面，庶民百姓也會在農閑或漁閑之際進行三個星期左右的溫泉療養，消除一整年積累的疲勞。

不論古今，療癒日本人疲憊身心的溫泉地之史依舊繼續傳承著。在溫泉名勝中可以看到歷史悠久的老牌旅館，也能看到融合近代及和風風味的旅館、可體驗傳統溫泉療養的旅館等各式各樣的住宿設施。

旅館歷史

日本的旅館是從旅籠發展演變而來，旅籠原本是提供馬匹糧草及休憩之所在，後來才開始提供旅客住宿的服務。

早期的設備相當簡陋，旅客必須自備食物，柴火及烹飪用具則向宿場租借，一直到十七世紀中期才開始供應餐食的服務。

這也奠定了旅館發展的圓形，不過早期在旅籠內工作的都是男性，而江戶時代所制定的「參勤交代」制度更促成了交通網的急速擴增。

在每隔一段距離變設置 24 小時營業的宿場，宿常後來演變成旅籠屋聚集的宿場町，也因為多年戰亂已在江戶時代平息下來，經濟狀況穩後庶民才開始有了長途旅遊的機會。在十七世紀中期市面上開始出現介紹各宿場的導遊圖，為旅行風氣的盛行有相當大的影響。

當時庶民的旅遊目的通常是宗教參拜，而目的地則是位於現今三重縣的伊勢神宮

據說 1830 年時全日本就有六分之一的人進行長達數百公里的長途旅行，所以江戶時代的日本是當時全世界最先進的旅遊國家，這也是現今旅館文化蓬勃發展的原因。

第三章 溫泉的法律與分布

第一節 溫泉的法律/定義

這個法律是保護溫泉，為了防止採取溫泉伴隨著發生可燃性天然瓦斯的災害，以及策畫適合利用的溫泉，目的是為了增加公共的福祉。

溫度

從溫泉源採取時的溫度攝氏 25 度以上

物質

溶存物質(氣體性物質除外) 總量一千毫克以上

二氧化碳 250 毫克以上

鋰離子 1 毫克以上

鋇離子 10 毫克以上

鉍離子 5 毫克以上

鐵離子 10 毫克以上

錳離子 10 毫克以上

氫離子 1 毫克以上

溴離子 5 毫克以上

碘離子 1 毫克以上

氟離子 2 毫克以上

氫砷酸離子 1.3 毫克以上

苯環亞砷酸 1 毫克以上

總硫磺(氫硫根+硫代硫酸根+硫化氫) 1 毫克以上

苯環硼酸 5 毫克以上

苯環硅酸鹽 50 毫克以上

碳酸氫鈉 340 毫克以上

氫 20(百億分之 1 居里)以上

鐳 1 億分之一毫克以上

第二節 溫泉的分布地區

日本有分四大區：北海道、本州、四國、九州。

區域溫泉

北海道區域有分，札幌定山溪溫泉、二世古：二世古溫泉、比羅夫溫泉。帶廣：十勝幕別溫泉、十勝川溫泉。洞爺湖：洞爺湖溫泉。登別：登別溫泉。函館：湯川溫泉。

本州有分東北地區、關東地區、中部地區、近畿地區、中國地區。

東北地區：藥研溫泉、馬門溫泉、淺虫溫泉、秋保溫泉、遠刈田溫泉、磐梯熱海溫泉。

關東地區：那須溫泉、鬼怒川溫泉、草津溫泉、伊香保溫泉、舞濱溫泉、白子溫泉、小湊溫泉、鴨川溫泉、南房總白濱溫泉鄉、箱根溫泉、箱根湯本溫泉、塔之澤溫泉、姥子溫泉、湯河原溫泉

中部地區：越後湯澤溫泉、系魚川溫泉、上諏訪溫泉、大町溫泉、石和溫泉、富士河口湖溫泉鄉、熱海溫泉、伊豆山溫泉、伊東溫泉、熱川溫泉、稻取溫泉、下田溫泉、伊豆長岡溫泉、大瀧七瀧溫泉、修善寺溫泉、下呂溫泉、飛驒高山溫泉、新穗高溫泉、和倉溫泉、山代溫泉、加賀溫泉。

近畿地區：有馬溫泉、城崎溫泉、白濱溫泉、勝浦溫泉、鳥羽溫泉、嵐山溫泉、天橋立溫泉、湯花溫泉、十津川溫泉。

中國地區：嚴島溫泉、皆生溫泉、玉造溫泉、湯田溫泉。

四國地區：道後溫泉。

九州地區：湯布院溫泉(由布院溫泉)、別府溫泉、黑川溫泉、指宿溫泉。

各具特色的溫泉鄉

日本三大著名溫泉：草津溫泉、下呂溫泉、有馬溫泉。

交通便利的溫泉：箱根溫泉、熱海溫泉、鬼怒川溫泉、定山溪溫泉、有馬溫泉、別府溫泉、越後湯澤溫泉。

可眺望山景的溫泉：富士五湖溫泉、信濃大町溫泉、由布院溫泉、新穗高溫泉、遠刈田溫泉。

瀕臨海濱、湖畔、河邊的溫泉：熱海溫泉、伊東溫泉、稻取溫泉、下田溫泉、白濱溫泉、城崎溫泉、別府溫泉、上諏訪溫泉。

可觀賞雪景的溫泉：定山溪溫泉、越後湯澤溫泉、信濃大町溫泉、馬門溫泉、十勝幕別溫泉、系魚川溫泉。

特別的溫泉

長野縣地獄谷的雪猴：在溫泉裡泡得滿臉和屁股都通紅日本猴看起來非常陶醉。在「地獄谷野猿公苑」中，可以近距離觀察白雪茫茫的露天溫泉中享受泡湯之樂的日本猴的姿態。猴子泡露天溫泉的模樣可說是在世界各地僅有此地得見，故吸引了不少外國旅客，是相當有人氣的觀光名勝。從上林溫泉停車場徒步約 30 分鐘，可就近住在上林溫泉、地獄谷溫泉、澀溫泉、湯田中溫泉等享受泡湯樂。

大分縣別府地獄之旅

在溫泉湧泉量為日本第一的別府溫泉來趟「地獄之旅」，鐵輪、龜川地獄地帶是從 1000 年以前起便噴出高達 100 度左右的熱氣，還有熱泥巴、熱水以雷霆萬鈞之勢噴出，讓人難以接近，故被稱為「地獄」。紅色的熱泥被稱為「血之池地獄」、鈷藍色宛如海般美麗的「海地獄」，還有鬼石和尚、山、竈、鬼山、白池、龍捲風等八個地獄，約兩個小時可以走完。其中海、血之池、龍捲、白池四個地獄被指定為國家名勝。

群馬縣草津溫泉的湯畑和湯揉表演

為日本三大名泉之一的草津溫泉，帶著濃濃的硫磺味，溫泉街氣氛十足。位於溫泉街中心的湯畑，是草津最具代表性的溫泉源頭之一，酸性硫磺泉流過七根被稱為湯樋的溫泉導管後，可降低源泉的高溫。而可以觀賞到草津特有的「湯揉舞」表演及體驗湯揉的，正是位於湯畑正面的「熱之湯」。

和歌山縣世界遺產溫泉「壺湯」

位於和歌山縣的湯之峰溫泉，據說為日本最古老的溫泉，古來為前往熊野參拜的人們的「湯垢離場」（淨身沐浴池），除了淨身沐浴的作用之外，更消除了長途跋涉積累的疲憊。位於河邊的溫泉小屋中的「壺湯」是世界遺產「紀伊山地的靈場和參拜道」區中湧出的溫泉，小小的浴槽是挖掘岩石而成，從腳底會冒出溫泉，據說「溫泉的顏色一天會變化七次」。溫泉為良質的硫磺泉，顏色為白濁色，由於溫度太高無法直接進去泡，必須加入冷水來調節溫度之後方能泡湯。

第四章 溫泉的種類

第一節 溫泉的泉質

溫泉的泉質可大約分為九種

單存溫泉：為溫泉源泉溫度達 25 度以上，1kg 泉水中含不滿 1000mg 的溫泉成分之溫泉。其特徵為對肌膚刺激較少，性質溫和。pH8.5 以上的鹼性單純溫泉，具有如肥皂般的洗淨能力，泉水滑潤，對肌膚甚佳，故又被稱為美肌之湯。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀。

氯化溫泉(食鹽泉):此種溫泉的主要成分為鹽分，故飲用時相當鹹，保溫效果良好。鹽分會在皮膚上形成如薄布般的皮膜，可防止體汗蒸發，有相當好的保溫、保濕效果，此外，也有殺菌及療傷效果。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、割傷、燙傷、慢性皮膚病、體弱兒童、慢性婦人病等。

碳酸氫鹽泉：「鈣—碳酸氫鹽泉」和「鎂—碳酸氫鹽泉」具有鎮靜作用和緩和炎症作用，故對過敏病患、蕁麻疹都相當有效。「鈉—碳酸氫鹽泉」能使皮膚柔軟，並具有如肥皂般的溫潤洗淨能力，故稱「美人之湯」。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、割傷、燙傷、慢性皮膚病等。

硫酸鹽泉：這種泉質之溫泉從以前便被稱為「療傷之湯」、「治中風之湯」，擁有讓血管及皮膚恢復彈性的作用。「鈣—硫酸鹽泉」的鎮靜效果由高，對乾癬、慢性濕疹、青春痘、皮膚癢等都相當有效果。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、動脈硬化、割傷、燙傷、慢性皮膚病等。

碳酸泉：泡湯時會有細小泡沫產生，故又被稱為「泡之湯」。碳酸氣泡成分會使末梢血管擴張，促進血流。這種溫泉的最大特徵就是即使泉溫低也能充分讓身體溫暖。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、高血壓、動脈硬化、割傷、燙傷。

含鐵泉：在一公斤的泉水中鐵離子總含量達 10mg 以上的溫泉，接觸到空氣後會產生酸化現象，變為紅或茶褐色。由於含有鐵份，拿來當飲用水時對貧血等頗有療效。且由於能夠讓身體充分暖和，又被稱為「婦人之湯」。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、經痛/月經失調等。

硫磺泉：在一公斤的溫泉水中硫磺總含量達 2mg 以上者，分為硫磺泉和硫化氫泉。味道如臭雞蛋，和空氣接觸後會呈現乳白色的硫化氫泉可促進血管擴張，對治療高血壓或動脈硬化都很有效果。

〈適合症狀〉 一般的適合症狀、慢性皮膚病、慢性婦人病、割傷、糖尿病等。

酸性泉：在一公斤的溫泉水中氫離子含量高達 1mg 以上之溫泉，適合慢性皮膚病病患洗浴。特徵為帶酸味、抗菌力強，所以對尋常性疥癬、脂漏性皮膚

炎和異位性皮膚炎等相當有效。但由於刺激性較強，較不適合高齡者或是敏感膚質者。

<適合症狀> 一般的適合症狀、尋常性疥癬、脂漏性皮膚炎和異位性皮膚炎等。

放射能泉：一般的看法認為放射能會對人體帶來不好的影響，但其實微量的放射能反而會帶來好影響。這種溫泉療效高，為數稀少，相當珍貴。

<適合症狀> 一般的適合症狀、痛風、動脈硬化、高血壓、糖尿病、膽結石等。

一般的適合症狀(泡湯)不分泉質的一般適合症狀有以下這些

神經痛、肌肉痛、關節痛、五十肩、癱瘓、關節僵硬、跌打損傷、扭傷、慢性消化器官疾病、痔瘡、手腳冰冷、大病初癒、消除疲勞、增進健康

第二節 溫泉的目的(治療)

皮膚光滑細緻美肌湯 (碳酸氫鹽泉、硫酸鹽泉、硫磺泉、鹼性單純溫泉)

有能去除肌膚角質及污垢的碳酸氫鹽泉，也有促進皮膚彈性纖維作用、提升皮膚彈性的硫酸鹽泉；硫磺泉能去除黑色素、有美白作用，而鹼性單純溫泉則具有如肥皂般可洗淨污垢的能力，被稱為「美肌溫泉」。泡泡美肌湯，可以讓肌膚光滑細緻。

具代表性的溫泉名勝：嬉野溫泉 (鈉—碳酸氫鹽·氯化物泉)；四萬溫泉 (鈉·鈣—氯化物·硫酸鹽泉、鈣·鈉—硫酸鹽泉等)；山代溫泉 (鈉·鈣—硫酸鹽·氯化物泉、鹼性單純溫泉等)。

深受女好評. 手腳冰冷的救星 (氯化物泉、含鐵泉)

具有高度保溫效果的溫泉是您的最佳選擇。含有鹽分和鐵分的溫泉之特徵為不易冷卻，泡起來相當暖和舒適。並且，含有鹽分的溫泉能維持皮膚滋潤，防止皮膚乾燥，很適合泡完美人湯之後再下去泡一次，防止美人湯的美容成分流失。

具代表性的溫泉名勝：湯平溫泉 (鈉—氯化物·硫酸鹽泉)；有馬溫泉 (含鐵·鈉—氯化物強鹽泉)；登別溫泉 (鈉·鈣—氯化物泉、鈉·鈣·鎂—氯化物·碳酸氫鹽泉)。

刺激性低的放鬆舒緩湯 (單純溫泉)

其特徵為刺激性低，溫和不傷肌膚，並具有肥皂的溫和洗淨功能。由於較不易引發溫泉病，故高齡泡湯者也可安全泡湯。其中無色透明、無臭無味者居多，被稱為名湯的溫泉多為這種溫泉。

具代表性的溫泉名勝：修善寺溫泉、道後溫泉、新穂高溫泉。

驅逐體內毒素排毒溫泉 (酸性泉)

泡湯時皮膚會有些許刺痛感，舔一口會覺得酸酸的酸性溫泉，具有相當高的殺菌、解毒力，也被用來治療慢性皮膚病和異位性皮膚炎。但是若刺激太過強烈，可能會引起皮膚產生潰瘍的現象，泡湯時請多加注意。

具代表性的溫泉名勝：玉川溫泉、草津溫泉、萬座溫泉。

促進血液循環變年輕 (碳酸泉、硫磺泉)

泡湯後皮膚的表面會有氣泡附著的碳酸泉、含有硫磺成分和硫化氫的硫磺泉會讓末梢血管擴張，促進血液循環使皮膚更加光滑。對治療高血壓或動脈硬化等都有療效。

具代表性的溫泉名勝：長湯溫泉、草津溫泉、登別溫泉 (酸性—含硫磺·鐵—硫酸鹽泉等)。

促進體內活性化、治百病 (放射能泉)

含有少量放射能的放射能泉擁有可以提升免疫力，並促進體內活性的

激效效果。無色透明，藥效高卻為數稀少的放射能泉，對痛風、神經痛或糖尿病等都有其療效。而氫氣由於容易蒸散在空氣之中，以吸入浴的方式才可達到療效。

具代表性的溫泉名勝：三朝溫泉、玉川溫泉。

什麼是溫泉的「適合症狀」「不適合症狀」

可進行溫泉療養法的病症稱為「適合症狀」，不適合者稱「不適合症狀」。此外還有所有的溫泉皆共通的「一般適合症狀、不適合症」還有除單純溫泉外、根據泉質而區分的「泉質適合症狀、不適合症狀」。

須避免泡溫泉的一般不適合症狀

急性病（特別是發燒時）、活動性結核、惡性腫瘤、嚴重心臟病、呼吸不全、腎不全、出血性疾病、高度貧血及其他病情正在惡化的患者、孕婦（特別是初期及末期）。

溫泉為何對身體好. 溫泉擁有怎樣的健康效果. 溫泉的效果主要來說，為根據其泉質成分而產生的療效，根據溫熱、浮力、水壓等造成的物理效果，遠離平時的生活環境，接觸到不同的自然環境和氣候而讓身心狀態得到改善的轉地效果等，除了溫泉本身的效果及其轉地效果之外，和氣候、飲食、運動等各種因素交互影響，對身體十分有益。

就物理性效果來看，溫泉可以使身體暖和，促進血液循環，減輕疼痛，並提升新陳代謝。而就藥理層面來看，溫泉中的成分在經皮膚吸收後經由血液傳輸到全身，對肌肉、細胞及神經系統產生良好作用。舉例來說，碳酸能使毛細血管擴張山上的溫泉和海邊的溫泉有什麼差異促進血液循環；而硫磺泉則有殺菌及解毒的作用。

山上的溫泉和海邊的溫泉有什麼差異，地處的溫泉則較適合失眠或有高血壓等需要休養的泡湯者。此外，位於海邊的溫泉名勝氣候溫暖宜人，適合累積疲勞者或是高齡者、病癒須復健的泡湯者。

第三節 溫泉病院

所謂的溫泉療法,因為是利用泉溫・泉質・水壓等的刺激造成身體的適應性反應,所以會造成平時不會有的消耗反應狀態,因此不適合過敏體質者。

利用溫泉的目的有三養,休養、保養、療養。

休養是有壓力或是疲勞時,因為目的是為了轉心情,保養是增加體力,預防生病,療養是治療慢性病,為了達到治療的效果,至少要住院3~4個星期是必要的。

另外最適當的就是機能恢復和復原。

溫泉的作用

物理作用

入浴時將水加壓在身上,身體會因為浮力變輕,在水中及其容易運動,有非常好的作用。

溫熱作用

微溫浴(大概38度)為生物鎮壓,有在止痛的工作,控制住神經系統,循環器系等的興奮的作用。

相對來說,高熱水浴(42度以上)為興奮的工作,刺激神經系統,循環器系。

在溫泉療養時,這些浴溫的分開使用極為重要。

化學的作用

碳酸氫鹽泉(鹼性礦泉)的飲用對腸胃病,硫磺泉使之血管擴張的

循環器病好溫泉包括的化學成分的作用。

入浴一天最多3次,1~2次比較好

第四節 日本三大溫泉

三大名泉

有馬溫泉不僅是三大名泉，同時也是三大古泉、三大藥泉之一；而草津溫泉是三大名泉也是三大藥泉、上毛三名湯

有馬溫泉

根據作為有馬溫泉的守護神而名氣很大的湯泉神社的起源記載，最早發現泉眼的是遠古時代的大己貴命和少彥名命二柱神仙。據傳此二神造訪有馬時，見到三隻受傷的烏鴉在一水窪洗浴，數日後其傷竟不治自愈。此水窪就是溫泉。

據傳後來只有這三隻教我們溫泉所在的烏鴉被允許住在有馬，並被稱為「有馬三烏鴉」。

有馬溫泉被廣泛知道是第 34 代舒明天皇(593~641 年)、第 36 代孝德天皇(596~654 年)時期開始的。因二天皇巡行而知名。據日本書記「舒明記」記載，舒明 3(631)年 9 月 19 日至 12 月 13 日的 86 天，舒明天皇駕幸攝津國有馬(原文為有間)溫湯、入浴而大喜。就是很好的例證。

另據釋日本紀的記載，孝德天皇也同樣喜好有馬溫泉。其有大化革新 2 年後的大化 3(647)年 10 月 11 日至除夕的 82 天，天皇帶以左大臣(阿部倉梯磨)、右大臣(蘇我石川磨)為首的一干要臣來此居住的記載。

據「有馬溫泉史話」記載，該溫泉雖經舒明、孝德二天皇的多次巡幸而名氣大增，但之後卻慢慢走向衰敗。開其再興之基的是名僧行基。

行基深得聖武天皇(701—756)信任，是當時一大高僧。其主要在築池、掘溝、架橋、建堂等方面做出巨大貢獻，留下偉大業績。

行基在大阪平原之北，伊丹的昆陽挖建大池(昆陽池)的時候，遇見一人。其人伏地求曰：「我身上長了個惡物，幾年來為此痛苦不已。聽說有馬山裡有一溫泉，對治療此病大有好處，敢請高僧帶我去去如何」行基感其哀憐，便應其要求，帶其去了有馬，又一一滿足了其這樣那樣的各種祈望。這時，其人突然不可思議地變成一金色佛身，駕著紫雲朝東方飛奔而去，據傳行基為此感嘆不已，便書寫了如法經理於泉底，又命人雕刻等身藥師如來之像，建一殿堂，置像於堂。這便是後來所說的藥師如來感念行基之德，再開溫泉，使行基構築了有馬發展的基礎的故事的由來。不管故事是真是假，自行基在此建堂以來的約 370 年間，有馬一直呈現一片繁榮景象卻是事實。

進入平安時代後，正象許多散濫文獻記載的那樣，很多文人墨客，天皇及大臣等紛紛造訪有馬，就連清少納言也在枕草子裡寫過「泉有七久裡湯、有馬

湯、那須湯、阜湯、共湯」這樣的話。總之有馬溫泉當時已是與伊勢的神原溫泉齊名的天下三大名泉之一。

進入江戶時代。這時的有馬進一步繁榮，有馬也成了江戶幕府的直轄領。但是當時與現在各旅館裡均設有內湯不同，只在城內設一大湯池，浴客入浴時均來此大湯池。另溫泉的噴出量也不是很多。雖經秀吉入浴，整修泉眼等而溫泉知名度大增，但據對當時入浴情況考證發現，跟現在的繁榮狀況還是有很大不同的。

據說那時的大湯池只是一棟建築，其內南北約七間、東西約三間大房；浴槽南北2丈餘、東西1丈餘大小，中間用木板隔成一邊丈餘的正方形。南邊叫「一湯」、北邊則叫「二湯」，水深均為三尺七、八寸。

仁西開創的12坊經秀吉改造後增為20坊。此20坊是純粹作為旅舍使用的，一湯配10坊、二湯配10坊，各坊設湯女2名。其後隨著浴客的增加，便在坊下增設了稱作「小宿」的宿舍，進一步充實完善了住宿設施。

後來到了江戶時代後期，一般百姓也漸有了參拜神社、洗溫泉的習俗。而引導百姓出行的助手卻是路標。有馬溫泉至今仍留有許多這樣的路標，走在有馬街上不時會見到。

節慶

1月2號 開泉式(溫泉寺/有馬小學)

1月9號 西宮神社獻湯式

4月8號 櫻花節 品茶會夜櫻

4月15號 品茶會夜櫻

6月17~18號 梭羅樹—弦琴鑑賞會

8月5~6號 有馬夏日節

有馬的特產



碳酸煎餅



松茸海帶卷



人形筆



有馬籠

草津溫泉

泉質：萬代源泉：鹽化物・硫酸鹽溫泉（源泉溫度 96 度 pH1.5）

西邊的河原源泉：含硫磺・鋁・硫酸鹽・鹽化物溫泉（源泉溫度 49.5 度 pH2）

意外的不太被知道這個地方，草津溫泉在標高約 1 2 0 0 公尺高的地方。那裡的草津，被稱為在溫泉力的觀點裡是日本第一好的溫泉地。草津市的指標是「天然溫泉、循環指向」。

中午的溫泉街是很優閒的但是沒有什麼人，草津即使是平日的白天，觀光客也很引人注目，伴手禮店的門口總是有客人。

浴室有「萬代之湯」「遊山之湯」「西之湯」3 個地方，那 3 個都是都是附屬於露天浴池。因為是根據時間男女交替制，住宿或是當天來回都全部會在浴池入浴。

溫泉旅館的室內浴池全部都有一個共同點，為了應對強酸性的溫泉，柱子、牆壁甚至是窗戶，全部都是木造，露出高高的天花板，縱橫兩邊有梁支撐。

床和浴槽的磁磚還是用自然石鋪設，浴池的邊緣使用的是石頭或是檜木。浴室和浴池的氣氛、設計是根據浴池而有不一樣的設計，但是一樣的是都非常乾淨有格調。

萬代源泉是草津的源泉中湧出量最多，是使用在日本是爭奪 1、2 巨大露天浴池・西之河源的露天浴池。

泉質是鹽化物・硫酸鹽溫泉，源泉溫度是高溫 9 6 度的泉水，因為是 pH 1 . 5 的強酸性，入浴時皮膚會有點刺痛。含在口中會有檸檬的味道。另一方面西之河源源泉是 pH 2 的含硫磺、鋁、硫酸鹽、鹽化物溫泉，因為溫泉溫度 4 9 . 5 度，大致上不用在加水。

雖然是相當高溫的溫泉，因為全部的浴池都可以入浴，最高溫度是 4 3 度左右。

節慶

傳統冰室節（6 月 1 日）

冰室節於 6 月 1 日在以溫泉而聞名的草津町舉行。這個節日的起源可能要追溯到江戶時代（17-19 世紀），當時有一種儀式，即草津的旅店和旅館主人為了遊客的健康在洞中煮沸自然冰塊沏茶供應給遊客。儘管這種儀式已不再舉行，但草津依然保留有這種習俗。

草津溫泉感恩節（8 月 1 日～3 日）

由草津小姐扮演女神的溫泉儀式充滿神秘，是草津人感謝溫泉之恩惠的主要活動。設在湯畑的舞台上將表演噴火大鼓及草津舞蹈等傳統藝術。

草津夏季國際音樂藝術節（8月中旬～下旬）

草津町還邀請世界著名的藝術家，舉辦長達2周左右的音樂會和音樂講座。人們對該音樂會給予了高度的評價，彙集了來自全國的古典音樂迷。

紅葉（9月下旬～10月中旬）

溫泉街周圍的落葉松林，樹葉金黃，非常壯觀。白根山山體潔白與鮮紅的七度灶互相映照美麗俊秀。

滑雪（12月上旬～4月上旬）

草津鎮的滑雪歷史非常悠久，草津滑雪場創建於滑雪傳入日本3年後的1914年，並舉行了日本首屆滑雪試合。此外於1931年在草津開辦了日本第一所滑雪的學校，因此草津也是日本的滑雪學校的發源地。另外1948年在天狗山建造了日本第一架滑雪升降機等等，因此草津對於日本滑雪的發展起到極其重要的作用。全長8,000米，高低相差900米以上的滑雪場的四周環繞著樹木，而且上下起伏富於變化豐富，擁有壯觀的景觀，並且提供高質量的細雪，是一個讓初學者到專業級人士都可以滿足的滑雪場。

草津的特色與名產



熱之湯(揉泉水的表演)



時間浴



草津名產

下呂溫泉

江戶時代，曾服事德川家康、秀忠、家光、家綱等四代將軍的儒學家林羅山（1583~1657）在詩文集第三中記述：全國溫泉當中以草津、有馬與下呂為天下三大名湯，因此這三座溫泉號稱「日本三大名泉」。江戶時代的儒學家林羅山將下呂、有馬與草津溫泉並稱為「天下三大名泉」。

很久很久以前，下呂有一座水量充沛的溫泉，受到村民的喜愛，但是在經過一次大地震之後，下呂的溫泉突然停止湧出，村民都感到相當難過。有一天，一隻白鷺降落在益田川的河岸上，第二天和第三天，這隻白鷺都飛到同一個地點靜止不動，村民們感到不可思議，到該處探視，發現竟湧出源源不絕的溫泉。在白鷺離去之後，留下一尊藥師如來像，白鷺正是憐憫村民的藥師如來化身。下呂的湧泉溫度高達84度，是貨真價實的天然溫泉。泉質為鹼性單純溫泉，無色透明，帶有些微的香氣，水質相當溫和。浸泡在溫和的熱水裡，可使肌膚如絲絹般滑嫩。其效用也受到醫學界的矚目，甚至產生利用溫泉的復健設施和溫泉醫學研究所等。

節慶

下呂溫泉祭

每年8月1~3日，整座城鎮都盛大舉辦龍神火祭（1日）、藝妓御轎（2日）、下呂舞蹈（2、3日）、煙火大會（3日）等慶典。

花笠祭(田神祭)

早春的2/14日，戴著花斗笠的舞者扛著麻糬進行舞蹈的祭神儀式。

出湯朝市(晨間市場)

設立於下呂市森的下呂溫泉合掌村停車場一角，離溫泉街和郊山步道也很近，市場販賣手工蒟蒻、番茄等新鮮蔬果、飛驒牛串燒、朴葉壽司、當地酒等眾多名產，另外也陳列各種陶器，光是觀賞這些特產品也相當有趣。

下呂的節慶



下呂溫泉祭



花笠祭



下呂足湯

第五章泡湯

第一節泡湯方式

溫泉入浴男女有別，入口處掛有「男湯」、「殿方」門簾的是供男性洗浴的；掛有「女湯」、「御婦人」的則是女性浴場，入浴時請務必留心。

從更衣室進入浴場後不能立即下到浴池之中。進浴池之前，務必先在洗浴場用小浴盆或者淋浴清洗乾淨身體，然後再入池。另外，洗浴時請務必注意，不要將水花濺到附近人身上。日本溫泉的水溫大多在40℃左右，大部分日本人也習慣了這個溫度。浴池上安裝有水龍頭，可以添加冷水降低水溫。但是，浴池係公共洗浴處，請勿只顧自己的情況一味地添加冷水。請勿將毛巾浴巾放進浴池。另外，在浴池中禁忌使用肥皂清洗身體。溫泉係大眾修養身心的“公共浴室”，請大家務必保持浴池內之水的清潔狀態，泡澡時不要使用毛巾和肥皂。

先潑一點溫泉水在身上後再下去泡溫泉，用10~20杯左右的溫泉水先潑在離心臟較遠的手腳等處後，再進入溫泉浴槽裡面泡溫泉。這樣除了能先去除身上的污垢，為基本的泡溫泉禮儀之外，也是讓身體先適應溫泉的成分跟溫度的一種方法，避免貿然泡溫泉造成中風或心臟病發等意外事件。在浴槽中不可以放入毛巾，將毛巾浸在浴槽中，或是讓頭髮浸在浴槽裡都是不行的。溫泉是多數人使用的公共場所，如果有毛巾或頭髮泡在浴槽裡面的話會造成細菌繁殖，故要十分小心。此外，除了混浴等必須要包毛巾或穿泳衣進去的浴槽之外，基本上都是全裸下去泡的。

泡溫泉的前後要記得補充水分，泡溫泉時因為會大量流汗，故會造成血液濃縮成黏稠狀。為了預防腦梗塞或心肌梗塞等泡溫泉意外產生的危險，建議泡溫泉的前後要喝一杯水來補充水分，特別是泡溫泉前的15~30分鐘前要記得喝水。避免在泡溫泉前後吃飯，泡溫泉後最好不要馬上吃飯，休息30分鐘到一小時左右再吃。此外，吃完飯後如果馬上泡溫泉的話，是會促進血液流動到全身而沒辦法集中在腸胃，使腸胃的蠕動作用減弱，造成消化不良，所以吃完飯也不要馬上泡溫泉。

離開浴室之前要先把身體擦乾，泡完溫泉後用毛巾輕拭，不將附著在身上的溫泉成份洗掉，如此一來可讓溫泉的有效成分從皮膚滲透到體內。而且，在離開浴室之前將身體擦乾，而非直接踏入更衣處弄得到處濕漉，也是基本禮儀。用完的水桶、椅子後請放回原位，淋浴場是公共設施，並不是私人空間，所以不要拿自己的東西或是毛巾放著戰位置。而且，使用過後的小水桶和椅子請在清洗之後放回原來的地方。

「溫泉可治百病」並不是定律。如果患有急性病，特別是會有發燒症狀的感染病，且症狀正在惡化的情況下是不可以泡溫泉的。另外，重病患者或是手術後大量消耗體力者也最好避免泡溫泉。

第二節 泡湯種類

全身浴

將到肩膀為止的身體部位浸入溫泉，是最普遍的入浴方法。這個方法可以透過皮膚讓身體吸收許多有效成分，但對心臟的負擔較大，所以高血壓或動脈硬化症患者最好採半身浴方式，泡到肚臍部分即可。

寢浴

將頭靠在浴槽邊，讓整個身體在水面附近保持水平狀態的「寢浴」，是對心臟造成的負擔較少、較為理想的入浴方法。特別是水溫 37 度左右、較淺的浴槽中浸泡 20~30 分的話，更能達到百分百的放鬆效果。這也是最適合睡前的入浴方法。

足浴

在溫泉名勝經常會看到「足浴」，是在不脫衣服的情況下，將小腿以下的部分浸在溫泉裡即可的較為簡便的入浴方法。對循環器官不但不造成負擔，也有促進血液流動的效果，適合因受傷或生病而無法泡溫泉的時候。

沖打浴

在位於兩三公尺高處放熱水沖打身體的「沖打浴」，是利用熱水下沖的壓力和溫熱效果的入浴法，若是沖打在肩膀或腰部等痠痛部位的話，不但可以舒緩肌肉緊繃，也能減輕疼痛。

泥浴

這是在溫泉中加入礦泥、泥炭等天然泥的泡法。直接將身體浸入礦泥中進行全身浴，或將礦泥直接塗在身體上。除對神經痛、關節痛、肌肉痠痛等很有效，美容成效也相當不錯。大分縣・別府溫泉鄉的泥浴十分有名。

砂浴

將身體埋在有溫泉湧出的海岸或河岸邊的砂中，讓砂緊密包覆身體的溫熱療法，可使血液循環變好，並提升新陳代謝。鹿兒島縣・指宿溫泉的「砂蒸浴」相當有名。

溫泉蒸氣浴

將溫泉的蒸氣引進浴室內的蒸氣浴可促進排汗，提高新陳代謝。把身體關在會噴出蒸氣的箱子裡，僅露出頭部的方式被稱為「箱蒸法」，還有三溫暖式的蒸氣室或利用洞窟進行。吸入溫泉蒸氣對支氣管相當好。

溫泉熱氣浴（岩盤浴、溫突）

這是躺在因溫泉的地熱效果而溫熱的地方進行的入浴方法。秋田縣・玉川溫泉的「岩盤浴」或是秋田縣・後生掛溫泉的「溫突」頗有名。

飲泉

喝溫泉水的方式叫做「飲泉」，可以對直接對腸胃產生功效。比方說，含鎂的

溫泉對改善便秘十分有效。如果要進行飲泉，必須要在飲用許可處慢慢喝下新鮮的溫泉水，一次 200~1000ml 左右。如果是腎臟病、高血壓的患者，是不能喝含有鈉或鉀的鹽類泉的。

第三節 泡湯常識/忌諱

泡湯常識

首先，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室很重要的，可預防腦盆血的產生。

接著，靜靜地進入浴池中泡，剛開始只泡到胸口部分，也就是我們所說的半身浴，約浸個 3-5 分鐘後左右，全身都暖活起來後，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。泡湯的時間長短室溫泉的溫度而定，如果汗流浹背，或是心跳急速加速，則可先起身休息個 5-6 分鐘後，再繼續第二回合泡湯。浸泡 15 分鐘為宜，可反覆多次入浴，一天泡湯不要超過三次，如果汗流太多，或是脈搏一分鐘跳動 120 下，表示您泡過頭了。

入溫泉浴池之前，最好稍作休息，能有約一小時的敬養時間再入浴，最為恰當，因為溫泉的成分強，泡湯如做運動一般。

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，安靜休息片刻，如果情形沒有改善，就要停止泡湯。

年紀較大或是心臟病危衰弱者。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。

上年紀的銀髮泡湯族，請不要一人獨去泡湯，最好結伴去洗溫泉。

入浴池或泡湯時，盡量避開高溫的溫渠出水口。適當的溫泉浴可以持久的泡，更為有效。依皮膚承受力，水溫 38-42°C 最適中，最高不可超過 45°C 以免燙傷。

安靜身心，全神貫注讓溫泉譽的化學和物理刺激在體內形成有益的治療作用，達到溫泉泡湯修養之道。

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

入浴前後要多補充水分，以保持體內平衡。避開浴後暴飲暴食。入浴後，不要喝咖啡、濃茶或者抽煙、喝酒等增加刺激的行為，以延長並增進溫泉治療效果。

泡湯禁忌

飢餓時不要立即入浴，空復泡湯容易引起虛脫、暈眩及噁心等情形。剛飽餐後也不要入浴，以免大量血液游體內流向體表，容易引起機能障礙。睡眠不足或熬夜用腦過度時，猛然泡湯，可能會導致腦部貧血或溫泉休克現象；喝酒或醉酒後，不要立即入浴，由於溫泉浴使血液循環加速，醉酒泡湯，

小心腦溢血，最好等到酒醒時在入浴；長途舟車疲倦、勞累時，不要隨即泡湯，免的越泡越累。

剛做過劇烈運動後，不要馬上拋高溫湯，以免引起溫泉休克現象；女性經期來時，以及經期過前後，請暫勿泡湯；如果使用生理棉條入浴，也請不要泡太久，以免有副作用產生；懷孕初期和末期，不宜泡溫泉。

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，不宜泡湯。

身體發燒，體溫超過 37.5°C 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、急性扁桃腺炎、急性、中耳炎等，最好不要浸泡溫泉。

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；如果身上有刺青的人，不論刺青大小或明顯不明顯，都不宜泡大眾池。

泉質的禁忌

皮膚過敏者，特別是光線過敏症者應避免硫黃泉。

高齡者且皮膚乾燥者應避免硫黃泉、硫化氫泉。

高血壓症、腎臟病和其他一般會水腫的人，對於氯化物溫泉（食鹽泉）、鈉碳酸氫鹽泉（小蘇打泉）、硫黃鈉泉（芒硝泉）不宜飲用多量。

腹瀉不要飲用二氧化碳泉（碳酸鹽泉）、硫黃泉、硫化氫泉。

甲狀腺機能症者，不宜飲用含碘的泉質。

泉質重複的情況，各相適用。

第六章台日差異

台灣溫泉

台灣可稱為世界的溫泉博物館，水質好水量多，不亞於溫泉王國日本。台灣的溫泉開發，最早自日據時代開始，大部分係原住民發現的，因此、大部分發現溫泉都是用原住民語來合名的，如烏來在泰雅族語是滾水的意思，北投的原意是女巫。

台灣各地溫泉加起超過 100 多個湧泉，北部以大屯山火山群溫泉區為主，也就是陽明山、北投一帶，溫泉泉質是強酸性的硫磺泉；到了金山，則是呈現中性的單純泉。西北部以烏來溫泉為代表，屬於弱鹼性碳酸泉。

西部則有泰安溫泉谷、關溫泉、東埔溫泉及廬山溫泉等四大溫泉鄉，權值都是碳酸泉，除了廬山溫泉為是高鹼性溫泉外，其他則屬於微弱鹼性碳酸泉。

西南部除了關子嶺溫泉的鹼性弱食鹽泥泉外，其他不老溫泉、寶來溫泉及四重溪溫泉也是弱鹼性碳酸泉。東南部以知本溫泉、霧鹿溫泉和綠島溫泉最具代表性，知本與霧鹿溫泉同樣式鹼性碳酸泉，離島的綠島溫泉海底溫泉則是中性硫磺泉。東部有文山溫泉、瑞穗溫泉、安通溫泉、礁溪溫泉、仁澤溫泉、蘇澳冷泉等，泉質差異性較大。瑞穗溫泉為含鐵質氯化物的弱鹼性碳酸泉，安通為氯化物鹽泉，礁溪溫泉則是具有日本美人湯成分的碳酸氫鈉泉，即俗稱的重曹泉，仁澤溫泉則是強鹼性的碳酸泉，蘇澳冷泉為單純碳酸泉。

台灣溫泉的水質種類

氯化物泉，以氯離子為主，水質滑膩。對治療皮膚病頗具功效，對風濕症、神經痛也有鎮定作用。

碳酸氫鹽泉，以碳酸離子為主，多屬中性到鹼性，可洗浴也可飲用。對調整胃酸、治療慢性胃炎、胃潰瘍等有功效，但必須先請教醫師，依建議飲用。此外，碳酸氫鹽泉對香港腳、關節炎、神經痛也有療效。

硫酸鹽泉，以硫酸離子為主，是火山地熱的產物，含豐富的礦物質，可治療皮膚病。只可洗浴，不能飲用。

日本溫泉

根據日本溫泉法對溫泉所作的定義是指，從地下湧出的溫水、礦水、水蒸氣、氣體（天然氣體除外）且溫度為 25 度以上者，或是在 1kg 的泉中含一定量以上的成分，從未滿 25 度的礦泉到 42 度以上的高溫泉者。泉質根據含有成分會不同。另外，在日本所謂的溫泉也意指從地下湧出湯的地方，而利用此湯的入浴設施一般也稱之為溫泉。依據熱源分類的話，可分為以火山的地下岩漿為熱源的火山性溫泉，以及和火山沒關係的非火山性溫泉。

非火山性溫泉又細分為深層熱水以及熱源不明溫泉。另外，作為特殊案例的有，因古時所堆積的植物變化成褐煤之際，因熱而變成溫泉的濕泥炭泉，北海道的十勝川溫泉就是。火山性溫泉理所當然是位於火山附近，且含以火山氣體為起源的成分。深層熱水多是從平野或盆地地下深部鑽掘湧出居多，也有些是含有海水起源的塩分以及有機物的。在非火山性溫泉中，有些是無法解釋的高溫溫泉（有馬溫泉・湯之峰溫泉・松之山溫泉等）。關於此熱及成分的起源說法有很多種。

差異

台灣和日本都屬於板塊交界處的島弧，同樣擁有火山地形與快速隆升的山脈（因此地溫梯度較高），因此不論是溫泉的密度與種類都很多。

| 差異 | 台灣 | 日本 |
|-------|-----------------|---|
| 泡湯前 | 一般只是沖澡 | 徹底地把身體洗乾淨 |
| 衣服 | 穿泳衣或圍浴巾 | 裸著身體 |
| 毛巾、浴巾 | 可以泡進水裡 | 不可以碰到水 |
| 溫泉醫院 | 無 | 有 |
| 刺青者 | 可以泡湯 | 不可以泡大眾池 |
| 泉質 | 氯化物泉、碳酸氫鹽泉、硫酸鹽泉 | 單純泉質、鈉碳酸氫鹽、鈉鹽泉、二氧化碳、鈣鎂碳酸氫鹽、硫酸鹽泉、鐵泉、硫磺泉、酸性泉、放射能泉、含鋁泉 |
| 特色溫泉 | 無 | 可以看山景、雪景、長野縣地獄谷的雪猴 |

第七章 結論

這次專題的研究主題是日本溫泉和台灣溫泉的差異，大部分都是在介紹和日本的溫泉，和日本有關係的旅館，因為和日本比起來，台灣跟日本的文化還是有許多的落差，不管是在泡湯前的準備，或是泡湯時應有的注意事項，還有泉質類型、功效、旅館都有許多不一樣，就泉質來說，日本就有 11 種泉質。

台灣和日本都一樣，屬於板塊交界處，擁有許多火山地形和快速隆升的山脈，因為這個地形的關係，所以台灣跟日本的溫泉分布全省各地，但是台灣的泉質種類和日本比起來比較少。日本的溫泉中，也有可以觀看山景雪景，邊泡溫泉邊欣賞美景，在長野縣的地獄谷，邊泡溫泉猴子還會在旁邊，真的很特別。

本來對溫泉不是很認識，只知道大略，但是因為這次的專題，學習到了很多，泡溫泉時該有的禮儀與不同的文化差異，也因為此次的報告，讓我們知道更多泡湯的樂趣。

附錄參考資料

<http://visit-japan.jp/enjoy/onsen/onsen03.html>

<http://law.e-gov.go.jp/htmldata/S23/S23H0125.html>

<http://tw.onsen-map.info/hotspring/taboo.html>

<http://www4.kcn.ne.jp/~t-yoko/arakaruto/00-nihon-3meisen1.html>

<http://www.arima-onsen.com/chul/history.html>

http://www.scope.com.tw/eweb_scope/scp/2010/20100421/kusatsu_6.html

<http://www.gero-spa.or.jp/hantai/index.html>

<http://www.welcome2japan.hk/attractions/rest/onsen/method.html>

http://w3.iams.sinica.edu.tw/lab/wbtzeng/Chem_fun/hotspring.htm

<http://my.so-net.net.tw/daniely/thermal.htm>

<http://www.e-japannavi.com/onsen/index.shtml>

<http://sheng.phy.nknu.edu.tw/wjs-27wen03.htm>