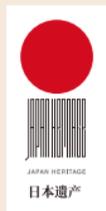


现代温泉疗养推进协会编辑
三朝町日本遗产活用推进协会

〈修订〉2024.1



六根清浄及六感治愈之地

了解温泉、
了解三朝

袖珍手册

RADIUMMELIER



现代温泉疗养

三朝温泉



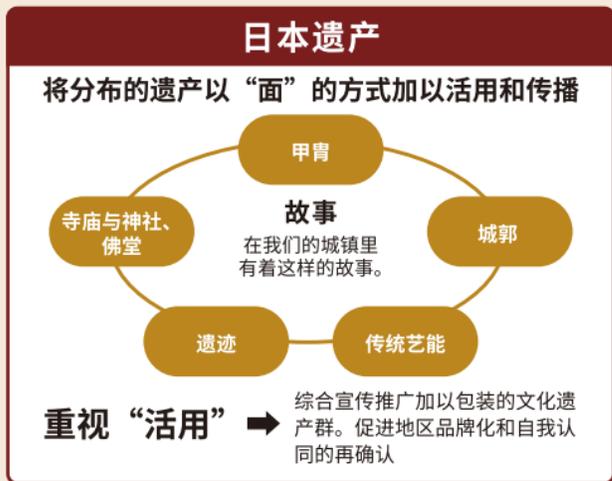
日本遗产

日本遗产
100选



所谓日本遗产，就是以故事为轴心，将地域所拥有的价值(文化财产和地方产业)不能只局限于一点，要着眼于一面，让更多的人分享其价值。

三朝町的“六根清净及六感治愈之地”于2015年4月24日被日本文化厅认定为享誉世界的100个日本遗产故事之一。



三朝町是“六根清净及六感治愈之地”

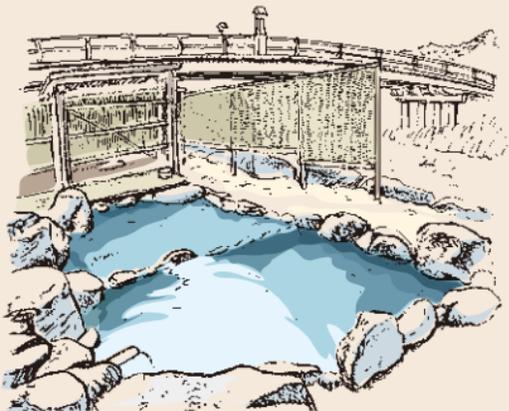
自古以来，来到此地的人们在“三德山”感受大自然，向神佛祈祷，净化六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），在身为三德山参拜据点的“三朝温泉”置身于温泉热气之中，享受自然的恩惠，治愈六感（观、听、香、味、触、心）。

参拜三德山前，首先用三朝温泉净化身体，参拜后也要用三朝温泉疗愈身体，这就是“三朝礼法”，由三朝温泉入浴顾问“RADIUMMELIER”为您提供服务。



目录

- | | |
|--------------|-------|
| 1 何谓温泉? | 1-3 |
| 2 温泉的作用与效果 | 4 |
| 3 三朝温泉的泉质与功效 | 5-6 |
| 4 何谓氩? | 7-9 |
| 5 三朝温泉的放射线剂量 | 10 |
| 6 氩的体内摄取 | 11 |
| 7 入浴的步骤 | 12-13 |
| 8 入浴的方法 | 14-15 |
| 9 基本的泡澡方法 | 16-17 |
| 10 三朝温泉的故事 | 18-19 |



1 何谓温泉?

☩ 温泉的定义

从地下涌出的水、
水蒸气、气体的温度
在25°C以上

温泉法规定的
19种特定成分中,
至少有一种含量在
规定数值以上



温泉法规定的成分有哪些?

二氧化碳、氩、硫磺、
碳酸氢钠（小苏打）、
铁、氢离子、碘离子等

1 何谓温泉?

三朝温泉的泉质

高温泉、中性泉、单纯温泉、
氯化物泉、放射能泉

根据泉温分类

42°C以上 高温泉
34°C~ 不满42°C 温泉
25°C~ 不满34°C 低温泉
不满25°C 冷矿泉

根据PH值分类

8.5以上	碱性泉
7.5以上 不满8.5	弱碱性泉
6以上 不满7.5	中性泉
3以上 不满6	弱酸性泉
不满3	酸性泉

温泉成分表的解读

根据含有成分分类

- 单纯温泉
 - 氯化物泉
 - 碳酸氢钠盐泉
 - 硫酸盐泉
 - 二氧化碳泉
 - 含铁泉
 - 酸性泉
 - 含铜铁泉
 - 含铝泉
 - 硫磺泉
 - 放射能泉
- ※分为11大类,更有细分类别。

温泉成分表 (示例)

源泉名称	三朝町 町有混合池1号温泉
泉质	氯化物泉含弱放射性钠
温泉成分	○○○○○○○○○○
禁忌症	○○○○○○○○○○○○
适应症	○○○○○○○
洗浴时的 注意事项	○○○○○○○○○○○○○○

- 源泉名称...取决于所在地的“温泉地名”和所有者申请的“源泉名称”
- 禁忌症...最好不要入浴或饮用温泉水的疾病和症状
- 适应症...入浴或饮用温泉水有疗效的疾病和症状

2 温泉的作用与效果

三种物理作用

温热

温泉水的热量促进新陈代谢，排出代谢物，缓解肌肉和关节的疼痛。在温泉水中入浴20分钟左右，对恢复疲劳很有效。

水压

温泉水的水压产生的按摩效果促进血液循环。消除足部疲劳。呼吸数增加，呼吸运动和心脏功能变得活跃。

浮力

身体受到浮力的作用，使运动变得容易。在水中做一些轻松的运动，对增强肌肉力量和康复很有效。

其他...

化学作用

温泉的化学成分有调整身体状态的作用，化学成分经由皮肤进入体内，通过饮用温泉水被肠胃等消化器官吸收，从而产生药理效果。

自然环境与易地效果

由于温泉地的场所、地形、气候等不同，身体会受到各种各样的影响。仅仅是环境的变化，就能刺激体内各种激素的分泌，缓解压力。

协同效果

温泉有调理身体的作用。定期且长时间的入浴，通过温泉的物理作用、化学作用、自然环境和易地作用的协同效果，提高人类与生俱来的自然治愈能力。

3 三朝温泉的泉质与功效

三朝温泉的功效

支气管哮喘、肺病、呼吸系统疾病

类风湿关节炎、关节痛、肩膀酸痛、腰痛、神经痛

术后的康复训练

高血压、糖尿病、痛风、动脉硬化

慢性消化系统疾病、慢性皮肤病、慢性妇科病

寒症、恢复疲劳、消除压力

将适量的氡吸入体内促进新陈代谢，提高免疫力
(辐射兴奋效应)

3 三朝温泉的泉质与功效

氡温泉与辐射兴奋效应

微量接受氡这种弱放射线，人体受到生理上的刺激，激活细胞的现象，被称为放射线的辐射兴奋效应，氡温泉的功效也是来源于这种辐射兴奋效应。

近年来的研究表明，象这种低剂量放射线可以预防和缓解生活习惯病及衰老症状。通过分解体内活性氧的酵素 (SOD) 的激活，有望提高免疫力和发挥强有力的抗氧化作用。

低剂量放射线

预防和缓解生活习惯病及衰老症状的可能性

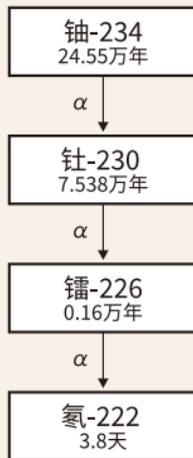


- 增强抗氧化功能
- 增强免疫（调节）功能
- 增强损伤修复功能
- 增强变异细胞自爆
- 促进抗炎作用
- 促进血液循环、细胞新陈代谢
- 促进荷尔蒙分泌
- 促进HSP（热休克蛋白）等

4 何谓氡？

原子序数86、元素符号Rn的稀有气体元素之一。由铀开始的衰变（铀系列）生成的镭226（固体）由于阿尔法衰变而产生氡（气体）。在通常条件下，以气体形式存在，是无色、无味、无臭的惰性元素（以氡的形式稳定存在），半衰期（放射性物质减半的时间）约为3.8天。

氡通过呼吸、饮用温泉水、入浴等进入体内，通过辐射兴奋效应，刺激细胞激活其功能。由于其可能具有促进新陈代谢、提高免疫力和治愈力的效果，因此建议您在三朝温泉连住几晚。



♨️ 三朝温泉逗留越久越健康!?

氩的效果自不必说，三朝温泉周边的环境也适合保持和增进健康。产生于丰富自然资源的景色、音色、芳香、饮食等，逗留期间的所有体验都能缓解您日常的压力。

特别是充分利用自然环境的“森林浴”，因为有放松的效果，近年来在世界上也备受瞩目，在名胜小鹿溪和马场瀑布等地享受真正的森林浴自不必说，仅仅是在街道上散步也有望享受与氩的协同效果。

也就是说，三朝温泉无论在哪里都能体验到治愈的效果，是逗留时间越久越能精力充沛的温泉地。



♨️ 在三朝温泉逗留，
就如同在欢笑中度过一样!?

身体会发生什么?

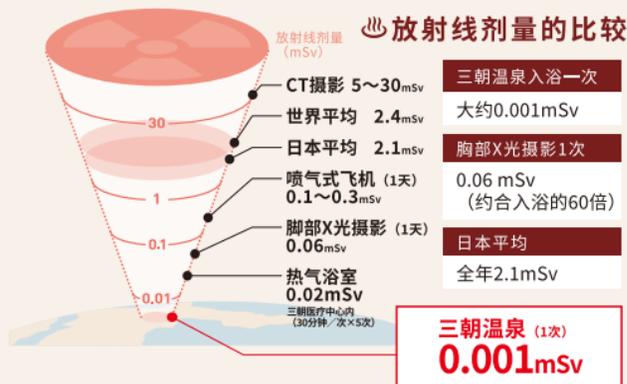
在可以期待的效果和功效中，介绍展现三朝温泉特色的3个动向。

- 1 作为氩温泉的效果，能分泌大量的β内啡肽，有助于缓解疼痛。
- 2 有望通过激活NK（自然杀伤）细胞来预防癌症。
- 3 有望通过激活副交感神经带来放松效果。

据说这些与“欢笑”带来的效果是相通的。也就是说，在三朝温泉逗留，只要想到如同在欢笑中度过一样，是不是就觉得充满了活力呢?



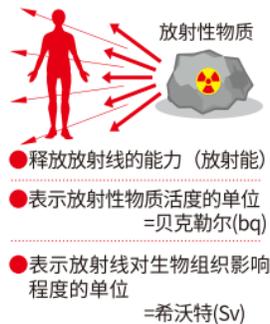
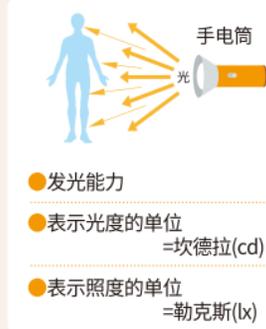
5 三朝温泉的放射线剂量



放射线与放射能

放射能是产生放射线的物质，放射线是由放射能产生的射线的总称。

出处：电气事业联合会



6 氦的体内摄取

摄取氦的三种方法



吸入

进入充满氦雾的热气浴室（利用温泉热），通过温暖身体并深呼吸，将氦吸入体内。

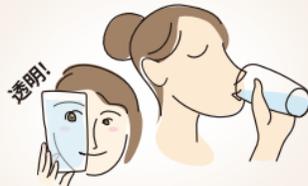
浸泡

通过悠闲地泡温泉，能够自然地吸入含有氦的热气，还有放松的效果。



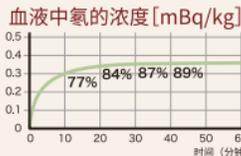
饮用

饮用无色透明且矿物质含量丰富、含有气体氦的温泉水。



血液中氦的浓度变化

因为是惰性气体，即使吸收了也几乎都会排出体外，只有微乎其微的量被吸收到血液中。



1 先进行暖身浴

稍微补充一些水分吧。

为了清洁身体，并让身体习惯泉水的温度，要先进行“暖身浴”。

“暖身浴”是从容易弄脏的脚部开始浇淋热水，再慢慢往上直至腹部、肩膀，全身都用热水淋湿。或是直接进行热水淋浴。



2 慢慢进入浴池

刚开始进入浴池时，先泡半身浴，习惯后再慢慢泡全身。这是为了让身体习惯浴池的水温，因为突然泡进热水中，会使血压急速上升。

罹患高血压、动脉硬化或糖尿病等症的人，泡温泉时请特别注意。

3 清洗身体

等全身暖和后再清洗身体。身体暖和后，老旧角质会随之软化，而且毛孔也会张开，能将脏污一次冲洗干净。化妆会使毛孔无法张开，因此请在温泉入浴前卸妆。

4 适当的温泉入浴时间

温泉入浴时间以额头或脸上微微冒汗的程度为宜。请避免让人汗流浹背或心跳加速的长时间浸泡。

如果浸泡42度以上的热水太久，会造成身体和心脏很大的负担，因此42度以上的热水一次请泡2~3分钟左右。早上适合在比较热的浴池快速沐浴，晚上适合在比较温的浴池中慢慢浸泡。



5 温泉入浴后

若立刻淋浴反倒会把难得的温泉药效成分冲走，降低效果。

但容易皮肤发炎的人最好用干热的热水再冲洗一下。

6 泡温泉结束后

泡温泉时会大量出汗，造成体内的水分减少。导致血液浓缩，因此水分的补给非常重要。请多喝水、茶或运动饮料来补充水分。另外，因为泡温泉会消耗体力并造成血压变化，所以在身体状况稳定前，最好先休息30分钟左右。





♨️ 全身浴

在40~43℃的热水中
浸泡1~4分钟

休息3分钟

同时做一些脚部、腰部、
膝盖和手腕等的关节伸展运动，
会让效果更加显著。

在40~43℃的热水中
浸泡1~4分钟



要注意心律失常、晕池、眩晕、
头部充血、脑梗塞

入浴时的注意事项

- 入浴前不要喝酒，饭后不能立即入浴
- 入浴时不要浸到脖颈，要露出肩膀（冷的时候披上毛巾等）
- 不要长时间入浴，因为其容易引起头部充血、血压上升（最好是休息后再入浴）
- 入浴前后要补充水分
- 站起来的时候不要突然站起来

♨️ 足浴

在39℃~43℃的热水中
浸泡10~30分钟

或者

直到身体微微发热为止



♨️ 手浴

在42℃的热水中浸泡5分钟
或者手部变暖即可



♨️ 热气浴

每天1~2次为宜，
各30分钟



♨️ 炕浴/岩盘浴

重点是慢慢温暖身体。因为对身体的负担很少，每天以30分钟为宜。感觉舒爽、变热就可以结束了。长时间入浴时，建议补充水分，进行瑜伽或轻微的伸展运动。



①全身浴



将肩膀以下浸泡在浴池内，是最普通的入浴法。但因为会给心脏造成负担，又容易头部充血无法长时间浸泡，所以不容易发挥药理效果。建议反复进行短时间的入浴、休息、入浴。

②半身浴



把“头寒足热”的保健方式应用在温泉上，是可以从下半身让温泉成分渗透体内，又能减轻心脏负担的理想入浴法。建议泡到胸口下方比较适当。这种浸泡方法能让血液循环顺畅，促进排汗。若感觉寒冷时，可暂时泡到肩膀，或把干毛巾披在肩上，或是用浇淋热水等方式来暖和身体。

③寝浴（寝汤）



在深度很浅的浴池中，将颈部以下浸泡到温泉内，是可以躺着入浴的方法。既能感受全身浴的舒适，对心脏的负担也很轻，是理想浸泡方法。但请小心不要长时间浸泡。

④浮游浴



将头部枕在浴池边沿，双膝微弯，脚底支撑在浴池底部，让身体呈现浮游的状态来入浴。因为心脏靠近水面，来自水压的负担很小，所以能泡温泉泡到肩膀，可以轻松尝试。

⑤足浴（局部浸泡）



只将部分身体泡入水中的入浴法。不会给身体造成任何负担，又能通过温热身体获得疗效。即使因受伤或生病而无法入浴，也能发挥效果。在自己家足浴3分钟，然后泡冷水1分钟（或20秒左右），反复进行3~5次，就能促进血液循环，并排出疲劳物质——乳酸，达到消除疲劳的效果。

⑥手浴（局部浸泡）



通常是将手和前臂浸泡在较浅的水盆里。以42°C左右的温泉水浸泡5分钟，最能发挥效果。

入浴所消耗的热量

在40°C的浴池浸泡10分钟的全身浴	40 cal
10分钟的竞走	40 cal
在42°C的浴池浸泡10分钟的全身浴	80 cal
10分钟的慢跑	80 cal
米饭1碗	160 cal

10 三朝温泉的故事

☪ 三朝温泉的起源“白狼传说”

相传大约850年前，源义朝（源赖朝的父亲）的家臣大久保左马之祐，为了参拜三德山而到访此地，妙见菩萨为了感谢他放过了年迈的白狼一命，而告知他源泉的位置。

现在作为“株汤（公共浴场）”使用，是可以体验六感治愈的人气景点之一。也可以作为饮用温泉水和足浴使用。



☪ 药师堂

位于温泉街中央的药师堂，将守护温泉的“药师琉璃光如来”作为本尊供奉。曾经有过从三德山迁移过来的历史，在当地被称为“药师”“温泉药师”。敬请到访参拜，以表达对温泉的感谢和健康的祝愿。



☪ 无杖地藏

是庇佑强健腰腿、健康长寿方面非常灵验的地藏菩萨。据说拄着拐杖来的人，离开时已经康复而不再需要拐杖，因此，这里以前曾供奉不再需要的拐杖。担心腰腿不适的人请务必前往参拜。

