



六根清淨與六感治癒之地

認識溫泉、

認識三朝

溫泉指導  
口袋手冊

RADIUMMELIER



現代湯治

三朝溫泉

# 日本遺產

日本  
遺產百選



日本遺產並非僅聚焦於該地區以敘事為主軸所擁有的資產（文化財或地方特色產業），而是期望以較廣泛的範圍來與更多人分享這些價值。

三朝町的「六根清淨與六感治癒之地」於2015年4月24日獲日本文化廳認證為日本誇耀世界的日本遺產故事百選之一。

## 日本遺產

將散布於各處的遺產以「面」的方式來活用、宣傳



**重視「活用」** →

將文化財及其相關周邊作為套裝內容進行宣傳，促進地方品牌化並重新確認自我認同

## 三朝町為 「六根清淨與六感治癒之地」

自古至今，造訪此地的人們會在「三德山」接近大自然，向神佛祈禱以求淨化六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），並置身於三德山參拜據點「三朝溫泉」的熱氣之中，享受大自然的恩惠以療癒六感（視、聽、嗅、味、觸、心）。

來三德山參拜有所謂的「三朝禮節」，參拜前，首先要以三朝溫泉淨身，參拜後再以三朝溫泉療癒身心，浸泡溫泉時，將會由三朝溫泉的溫泉指導「RADIUMMELIER」來協助指導。



## 目次

1 什麼是溫泉？	1-3
2 溫泉的作用與效果	4
3 三朝溫泉的泉質與效用	5-6
4 什麼是氡？	7-9
5 三朝溫泉的輻射量	10
6 氡的體內吸收	11
7 泡澡步驟	12-13
8 泡澡方式	14-15
9 基本的泡澡方式	16-17
10 三朝溫泉的故事	18-19



# 1 什麼是溫泉？

## ○ 溫泉的定義

從地底湧出的水、  
水蒸氣、氣體的溫度  
在25°C以上

在溫泉法指定的  
19個特定成分當中，  
含有1項以上成分  
且在規定值以上



溫泉法指定的成分為？

二氧化碳、氡、硫礦、  
碳酸氫鈉（小蘇打）、  
鐵、氫離子、碘離子等等

## 1 什麼是溫泉？

## 溫泉成分表的判讀方式

三朝溫泉的泉質

## 高溫泉、中性泉、單純溫泉、 氯化物泉、放射能泉

㊣ 依泉溫分類

42°C以上 高溫泉
34~42°C (不含42°C) 溫泉
25~34°C (不含34°C) 低溫泉
低於25°C 冷礦泉

㊂依pH值分類

8.5以上	鹼性泉
7.5以上， 低於8.5	弱鹼性泉
6以上， 低於7.5	中性泉
3以上， 低於6	弱酸性泉
低於3	酸性泉

依成分分類

- |         |        |                  |
|---------|--------|------------------|
| ■ 單純溫泉  | ■ 含鐵泉  | ■ 硫礦泉            |
| ■ 氯化物泉  | ■ 酸性泉  | ■ 放射能泉           |
| ■ 碳酸氫鹽泉 | ■ 含銅鐵泉 |                  |
| ■ 硫酸鹽泉  | ■ 含鋁泉  |                  |
| ■ 碳酸泉   |        | ※ 分為 11 大類並可再細分。 |

\* 分為11大類並可再細分。

### 溫泉成分表（範例）

▶ 源泉名稱	三朝町 町有混合槽1號泉
泉質	▶ 氯化物泉 含弱放射能鈉
溫泉成分	○○○○○○○○○○
▶ 禁忌症狀	○○○○○○○○○○○○
▶ 適用症狀	○○○○○○○○
入浴注意事項	○○○○○○○○○○○○○○

- ①源泉名稱...標示所在地「溫泉地名」及所有人申請之「源泉名稱」
  - ②禁忌症狀...建議避免泡溫泉或飲用溫泉的疾病或症狀
  - ③適用症狀...泡溫泉或飲用溫泉有其效果的疾病或症狀

## 2 溫泉的作用與效果

### ●三種物理作用

#### 溫熱

溫泉水的熱度可促進新陳代謝，排出老廢物質，減緩肌肉與關節疼痛。浸泡於溫熱的水中約20分鐘，即可有效解除疲勞。

#### 水壓

溫泉水的水壓可達到按摩效果以促進血液循環，亦可消除足部疲勞。水壓可使呼吸次數增加，促進呼吸運動及心臟運作。

#### 浮力

身體遇到浮力將變得容易運動。在水中輕度運動可有效提升肌力及復健。

### 其他...

#### 化學作用

溫泉的化學成分可調整身體狀況，化學成分經皮膚進入體內，或飲用後進入腸胃等消化器官，經吸收後會產生藥理作用。

#### 自然環境與度假效果

溫泉地區所在的位置，以及地形、氣候等會為身體帶來不同的影響。即使只有環境改變，也能促進體內各種荷爾蒙分泌，或是解除壓力。

#### 加乘效果

溫泉具有調整身體的功用，長期維持定期泡溫泉的習慣可帶來物理作用、化學作用、自然環境與度假效果作用的加乘效果，可提升人體原本擁有的天然治癒力。

## 3 三朝溫泉的泉質與效用

### ●三朝溫泉的效用

支氣管氣喘、肺部疾病、呼吸道系統疾病

類風濕性關節炎、關節痛、肩頸僵硬、腰痛、神經痛

術後復健

高血壓、糖尿病、痛風、動脈硬化

慢性消化道疾病、慢性皮膚病、慢性婦科疾病

手腳冰冷、消除疲勞、消除壓力

人體吸收適量的氡可促進新陳代謝、提升免疫力  
(輻射激效效應)

### 3 三朝溫泉的泉質與效用

#### 氳溫泉與輻射激效效應

輻射激效 (hormesis) 效應是指，當人體接受到微量輻射（例如：氡），會受到生理刺激而使細胞活化；而氡溫泉的效用也是源自於這種輻射激效效應。

在近年來的研究當中，顯示出這類微量輻射或許可以預防因生活習慣引起的慢性病，以及預防老化、減緩症狀等等。預期可透過活化體內分解活性氧的酵素(SOD)，提升免疫力並帶來強大的抗氧化作用。

##### 微量輻射

可預防因生活習慣引起的慢性病及預防老化、減緩症狀

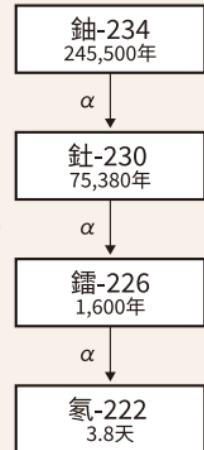


- 增進抗氧化機能
- 增進免疫（調節）機能
- 增進損傷修復機能
- 增進細胞凋亡機制
- 促進抗發炎作用
- 增進抗氧化機能
- 促進血液循環、細胞新陳代謝
- 促進荷爾蒙分泌
- 促進熱休克蛋白 (HSP) 等等

### 4 什麼是氡？

氡的原子序為86，元素符號Rn，是稀有氣體元素之一。氡（氣體）是由鐳226（固體）的 $\alpha$ 衰變所產生，而鐳226是從鈾（鈾系）開始衰變所產生。氡是一種無色、無味、無臭的惰性元素，在一般狀態下會以氣體形式存在（以氡元素穩定存在），其半衰期（放射性物質減半的時間）約為3.8天。

當透過呼吸、飲用、泡澡而使氡進入體內時，可藉由輻射激效 (hormesis) 效應刺激細胞並活化細胞作用。由於預期可促進新陳代謝、提升免疫力及治癒力，相當推薦來三朝溫泉連續住宿。



## 4 什麼是氡？

### 在三朝溫泉待得越久就越健康！？

除了氡的效用之外，三朝溫泉的周邊環境也適合保持及增進健康。在豐富大自然的環繞之下，這裡的景色、聲音、氣味、飲食等等，所有的一切體驗都能減緩日常生活中所感受到的壓力。

尤其是沉浸於自然環境當中的「森林浴」，近來因其具有讓人放鬆的效果而受到全球矚目，若您造訪三朝溫泉，則不僅可前往名勝小鹿溪或馬場瀑布享受天然的森林浴，即使是在街道上散步，也能體會到與氡的加乘效果。

也就是說，只要來到三朝溫泉這個溫泉勝地，無論身處何處，都能夠感覺受到療癒，在這裡待得越久，一定會變得更有精神。



來到三朝溫泉，  
就會產生和笑笑過生活一樣的效果！？

### 體內產生的變化？

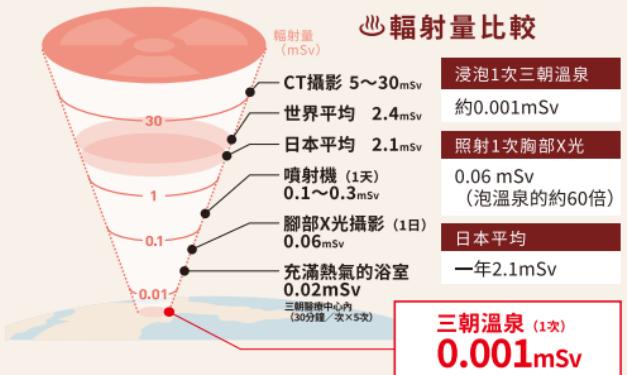
在可預期的效果與功效當中，在此介紹3項可展現三朝溫泉特色的作用。

- 1 氪溫泉的效果可使β腦內啡大量分泌，有助於緩解疼痛。
- 2 可活化自然殺手細胞（NK細胞），帶來預防癌症的效果。
- 3 可活化副交感神經，帶來放鬆的效果。

這些效果和「笑」所帶來的效果是共通的。也就是說，來到三朝溫泉，就會產生和笑笑過生活一樣的效果，光是這一點，心中應該會感到活力充沛吧！



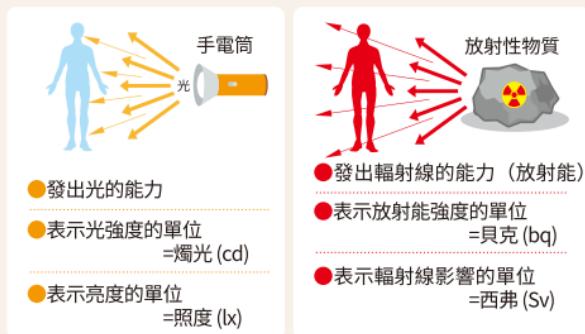
## 5 三朝溫泉的輻射量



### 心 輻射線與放射能

放射能是指會發出輻射線的物質，  
輻射線則是從放射能發出的射線總稱。

出處：電力事業聯合會



## 6 氢的體內吸收

### 心 吸收氫的3種方法



### 呼吸

進入充滿霧狀熱氫氣的浴室（利用溫泉熱），透過暖和身體及深呼吸的過程將氫吸收至體內。

### 浸泡

慢慢浸泡於溫泉當中，不僅可以放鬆身心，也可自然吸進含有氫的熱氣。



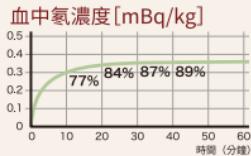
### 飲用



可飲用含有氫氣的溫泉，特色為無色透明並富含礦物質。

### 血中氫濃度的變化

由於氫為惰性氣體，吸收後也幾乎都會排出體外，僅有微量會吸收至血液當中。



# 7 泡澡步驟

## ① 一開始先用水盆沖熱水

稍微補充水分。

先用水盆沖熱水清潔身體並讓身體習慣溫度。沖熱水時，由容易有髒汙的腳邊開始，再慢慢沖淋腹部、肩膀等部位。或用蓮蓬頭沖熱水。



## ② 慢慢進入浴池

進入浴池時，先以半身浴的方式慢慢習慣浸泡。這是為了要習慣熱水的溫度，如果突然進入浴池會造成血壓急遽上升。

高血壓、動脈硬化、糖尿病患者尤其要注意。

## ③ 清洗身體

待身體變溫暖後再清洗身體。身體變溫暖後老廢角質會變得柔軟，毛孔打開即可將髒汙沖洗乾淨。如果有化妝將會堵塞毛孔，請在泡澡前卸除。

## ④ 適當的泡澡時間

泡澡時間大約至額頭或臉上微微出汗。泡澡時間請勿過長，避免到大量出汗、心跳加速的程度。

如果長時間浸泡在42度以上的熱水當中，會增加對身體及心臟的負擔。熱水大約浸泡2~3分鐘即可。早上泡澡建議於稍短時間內浸泡於熱水，夜晚則可慢慢浸泡於溫水當中。



## ⑤ 泡澡後

好不容易吸收的藥效成分如果用蓮蓬頭沖洗掉則會降低效果。

如果會發生皮膚炎，則建議以乾淨的熱水沖洗。

## ⑥ 沐浴後

會因流汗而使體內的水分減少，血液濃縮而必須補充水分。請喝水、茶、運動飲料等補充水分。此外，泡澡過程中會消耗熱量或引起血壓變化，在身體狀況穩定之前請先休息30分鐘左右。



# 8 泡澡方式



## 心 全身浴

在40~43°C的熱水中  
泡1~4分鐘

休息3分鐘

搭配足部、腰部、膝蓋、  
手腕等關節處的伸展運動，會更有效果

在40~43°C的熱水中  
泡1~4分鐘

請留意心律不整、泡澡後的不舒服症狀、  
頭暈、潮熱、腦梗塞等問題。

### 泡澡時的注意事項

- 泡澡前請勿喝酒，或於用餐後立刻泡澡
- 泡澡時請露出肩膀，勿超過脖頸  
(如果會冷可蓋上毛巾等物)
- 請勿長時間泡澡，以免發生潮熱或導致血壓上升  
(建議先休息後再次泡澡)
- 泡澡前後請補充水分
- 請勿突然起身



## 心足湯

在39°C~43°C的熱水中  
浸泡10~30分鐘

或

泡到身體暖呼呼的程度



## 心手湯

在42°C的熱水中浸泡5分鐘  
或泡到手部感到溫暖即可



## 心熱氣浴

一天約泡1-2次，  
各30分鐘



## 心 溫突浴/岩盤浴

重點是讓身體慢慢加溫。對身體的負擔較少，一天約30分鐘。當身體感覺舒服並發熱時，就差不多可起身。若長時間躺臥則需補充水分，也推薦做些瑜伽或輕鬆的伸展操。



# 9 基本的泡澡方式

## ①全身浴



浸泡至肩膀左右為一般的泡澡方式。由於會對心臟造成負擔，且容易潮熱，因此無法浸泡太久，較難獲得藥理效果。建議反覆短時間浸泡、休息、浸泡的步驟。

## ②半身浴



將「頭寒足熱」的概念應用於溫泉，讓溫泉成分從下半身滲透至體內，是能減輕心臟負擔的理想方式。建議浸泡到上腹部左右的高度。血液循環會變得活絡、促進發汗。如果會冷，可暫時浸泡到肩膀，或將乾毛巾覆蓋在肩膀上、沖淋熱水等。

## ③躺浴



讓頭部以下浸泡在較淺的浴池中，以躺著的狀態浸泡溫泉。能夠帶來全身浴的舒服感覺，但對心臟的負擔較小，是理想的泡澡方式。必須留意避免浸泡太久。

## ④浮游浴



將頭部放在浴池邊緣，屈膝並將腳底踩在浴池底部，使浸泡時身體呈浮著般的狀態。由於心臟靠近水面，水壓造成的負擔較小，且可浸泡到肩頸部位，相對較為輕鬆。

## ⑤足浴 (部分浴)



只有身體的一部分浸泡熱水的方式，可獲得溫熱身體的效果而不造成身體負擔。即使因為受傷或生病而無法泡澡，也可以使用此法達到效果，若在家中泡足浴3分鐘、冷水1分鐘（或20秒左右）反覆3~5次，則可改善血液循環，並促進疲勞物質乳酸排出，有助於解除疲勞。

## ⑥手浴 (部分浴)



一般是將手部與前臂浸泡在較淺的水盆當中。在42°C左右的熱水中浸泡5分鐘就有一定效果。

### 泡澡消耗的熱量

在40°C的熱水中泡10分鐘全身浴	40 cal
以稍快的速度健走10分鐘	40 cal
在42°C的熱水中泡10分鐘全身浴	80 cal
慢跑10分鐘	80 cal
白飯1碗	160 cal

# 10 三朝溫泉的故事

## 心 藥師堂

藥師堂位於溫泉區的中央，所供奉的本尊為守護溫泉的「藥師琉璃光如來」。過去是從三德山移往此地，當地尊稱為「藥師」、「溫泉藥師」。歡迎來此參拜，對溫泉致上感謝之意並祈願健康。



## 心 三朝溫泉的起源「白狼傳說」

傳說大約850年前，源義朝（源賴朝之父）的隨從大久保左馬之祐為前往三德山參拜而造訪此地時，放走了一頭年老的白狼，為表達謝意，妙見菩薩向他指示了溫泉之地。

現在此地為「源頭溫泉（大眾浴池）」，是能夠體驗六感治癒的人氣景點之一。另外也提供飲用溫泉及足湯。



## 心 無杖地藏

此地藏可保佑腰部與腳部強健、健康長壽。傳說中拄著柺杖來訪的人們，歸途時已恢復強健而不再需要柺杖，因此過去曾奉納不要的柺杖。若擔心自己的腰部與腳部，請務必前來參訪。

