

走一趟暖呼呼的湯之旅！

# 趕走寒冷， 有益身心的健康泡湯法

文·本刊編輯部 圖·八仙大唐溫泉

天氣漸漸變冷，辛勤工作一週之後，最舒服的一件事莫過於泡湯了。這次我們要和各位介紹的是台灣分布最廣，幾乎各地都有的碳酸泉；這類的溫泉由於泉質為弱酸性PH7.8，如果時常浸泡還可以讓肌膚保持光滑，愛美的女性當然不能錯過這個好機會囉。於是，這次我們特別帶大家到八里的溫泉區泡湯去。

很多人都喜歡到日本泡湯，因為不但氣候適宜、水質好，最吸引人的就是環境十分優美，但其實台灣的溫泉會館也有這樣的地方。即使今年的冬天沒有這麼寒冷，但看著日式庭園裸湯外的奇石、樹木和花草，身體泡著溫暖且散發香氣的溫泉，所有的煩惱都會拋到腦後了。

雖然戶外湯池有分男湯和女湯，但還是有害羞的女性朋友們會不習慣，沒關係，建議妳可以去著泳裝的溫泉SPA放鬆，不同方式的水療設施，可讓帶著小朋友的父母全家同

樂。另外，個人湯屋也是一個好選擇，最適合不想泡大眾溫泉的家庭，不過大家要特別注意，不要因為環境太優美而忘記泡湯的時間了，那天，我們就親眼看到有位女性，因為泡太久忘記起來而頭暈差點站不住呢。

大家如果時常看報導就會知道，因為不當的泡湯習慣而造成心血管或皮膚病症的新聞時有所聞，所以專家建議在泡湯前，最好稍做休息，能有約一小時的休養時間再入浴最為恰當。八仙大唐溫泉林玉芬總監進一步表示，在進入湯池前，應該先用溫泉水做個「暖身浴」，先從頭淋起，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，可預防腦溢血的產生。接著，靜靜地進入浴池中泡，剛開始只泡到胸口部分，也就是我們說的半身浴，約浸個3至5分鐘後左右，全身都暖和起來後，再慢慢泡到肩膀高度，也就是全身浴。如此漸進式的入浴法，可以避免腦充血的現象。

泡湯的時間長短，視溫泉的溫度而定，如果汗流浹背，或是心跳急速加速，則可先起身休息個5至6分鐘後，再繼續第二回合泡湯。一次以浸泡15分鐘為宜，可反覆多次入浴。在不影響別人的情形下，可以在溫泉水裡行走，緩緩的活動手腳膝蓋等關節。也可以腹部吸吐氣，做腹肌運動，或閉起眼睛做個頭部上下左右的迴轉運動。

銀髮族或有心血管疾病者，建議可以採手腳舒展開來的浮漂方式入浴，不要採坐姿浸泡，而是將浴槽邊緣當枕頭。若是泡溫泉時有心悸、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。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，表示你泡過頭了。

入浴池或泡湯時，盡量避開高溫的溫渠出水口，一般人皮膚承受力在水溫38°C至42°C最適中，最高不可超過45°C，否則會有燙傷的危險。入浴前後應多補充水分，不要喝

咖啡、濃茶或者抽煙、喝酒等增加刺激的行為，以延長並增進溫泉浴療效果。

溫泉浴畢，直接用毛巾將身體擦乾，頭髮吹乾；除非皮膚敏感型者需沖洗，否則溫泉浴完是不用清水將溫泉凝脂沖掉，也可持續保溫效果。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夠平躺或休息60分鐘，讓溫泉的刺激作用在體內繼續進行。

如果你喜歡在家自己泡湯，也可以買各種不同味道的入浴劑，按著上述的原則，一樣能達到放鬆養身的效果喔。浴後建議吃點輕食就好，才能保持體內平衡，如果是在自己家，下廚做個點心來吃是不錯的選擇。在這裡介紹一道港式辣味蘿蔔糕配上干貝XO醬，希望大家過個溫暖又健康的冬天。❤️

### 八仙大唐溫泉

園址：新北市八里區中山路3段112號

Web：<http://www.fww.com.tw/tangspa/>



## 干貝XO醬

材 料：乾干貝5兩、金華火腿5兩、開陽2兩、小辣椒1兩、蒜頭10兩、紅蔥頭10兩。

調味料：辣油 0.6公升、細糖少許。

做 法：

1. 將乾干貝、金華火腿泡水約20分鐘撈起，再蒸20分鐘，切碎。
2. 材料的部分都切碎。
3. 放入適量的油將蒜末及紅蔥頭炸至金黃後，將所有材料及調味料一起加入，攪拌均勻後滾開即可。  
(注意避免加熱過久導致變苦)

## 港式臘味蘿蔔糕

材 料：白蘿蔔1斤、米漿半斤、蝦米3兩、臘腸5兩、馬蹄粉1.4兩。

調味料：胡椒粉 少許、細糖 少許。

做 法：

1. 將白蘿蔔去皮切絲後，水煮熟後撈起。
2. 蝦米及臘腸切成粒狀，油鍋爆香後撈起。
3. 將1.5斤的水煮開後，將所有材料及調味料放入攪拌均勻。
4. 放入容器後蒸熟即可。



感謝八仙大唐溫泉提供