

# 單純泉

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

日本療養泉之**單純泉**為泉溫 $>25^{\circ}\text{C}$ ，但泉質之總溶解物(氣體除外)每公斤小於 1000 毫克，當  $\text{pH}$  值 $>9$  時是為**鹼性單純泉**。**單純泉**是一種泉質淡且刺激性低、無味無色的溫泉，所以較不會有湯惡之反應，對於病後恢復期、術後及骨折外傷的療養均有效果，是適合於老年人長期浸泡療養的「**中風之湯**」及「**神經痛之湯**」。

**單純泉**之「單純」二字其實是直接翻譯自於原德國低濃度的溫泉名，雖然泉質的濃度較低，但泉中亦含有可影響人體生理作用之氫、偏矽酸與、鈉、鉀、鈣、鎂、矽、鐵、鋅及碘等離子成分；浴用時可緩解自律神經失調症、失眠症與鬱悶狀態，而飲泉則可舒緩輕微腸胃炎。因為**單純泉**本身所含成分之濃度就比較低，所以入浴時並不建議加水降溫，如此一來很有可能降低其療養之效果！

日本富有「**名湯**」美名的道後溫泉（愛媛縣）、湯布院溫泉（大分縣）及下呂溫泉（岐阜縣）等，與素有日本三大「**美人湯**」之稱的湯之川溫泉（島根縣）之泉質都屬於**單純泉**。