

美人湯

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

日本三大美人湯分別為和歌山縣之龍神溫泉[**重曹泉**(鈉-碳酸氫鹽泉)]、群馬縣之川中溫泉[**石膏泉**(鈣-硫酸鹽泉)]及島根縣之湯之川溫泉(**單純泉**)，三大美人湯之美膚效果被認為是因為具有**弱鹼性**、**高濃度的鈉離子及鈣離子**、**泉溫接近人體溫(37°C)**所致。正是此類弱鹼性(pH:8.1-8.7)的泉質與其中大量的鈉、鈣離子與皮膚表面上皮脂的羧酸反應形成了鈉鹽和鈣鹽等脂肪酸鹽，其結合下的產物就如同“肥皂”般具有潔淨之功能，所以皮膚在浴後有著滑溜溜、清涼的感覺，而弱鹼性溫泉中最具代表性的就屬**重曹泉**，其次為鹼性單純**硫磺泉**。

根據日本渡邊智先生等人的研究，證明了**重曹泉**的美膚效果在於泉質中含有**偏矽酸及鈣離子**成分，**偏矽酸及鈣離子**皆可以促進皮膚的角化，而兩種成分同時存在時效果更佳。**硫磺泉**與**重曹泉**一樣具有除去老化角質及多餘皮脂的效果，至於持續的**硫磺泉**浴是否對皮膚黑色素(造成老人斑及雀斑的元兇)的生成有抑制作用(美白效果)也是令人期待。**硫化氫泉**因為具有去垢、角質新生與抗菌之特性，所以可以用來治療輕度的痤瘡，其去垢之特性還可以去除油性及混和性肌膚過多的皮脂，但並不會造成皮膚角質層去脂質化及刺激性反應。

石膏泉的別名為「皺紋的伸展湯」，可讓皮膚的彈性纖維緊緻以保有肌膚彈性與活力，石膏泉於浴後皮膚的觸感則是有如嬰兒爽身粉塗抹後那種溜滑的感覺；而筆者的北投白磺泉之皮膚醫學美容效應之初步研究也有類似之結果：60人之**白磺泉**手浴相較於自來水浴，其前臂於浸泡後的第5天其皮膚彈性有增加的現象。