

# 銀髮族冬天最夯的休閒活動——泡湯

盼望銀髮族的朋友，利用冬天和春天最適合的泡湯季節，避開週休二日的擁擠，充分利用平常的5天日子，好好享受溫泉對促進身體健康以及很有可能祛除慢性疾病的好處。

**自**從政府實施週休二日以來，國內的旅遊業及泡湯業，像打了一劑強心針一般，呈現活絡、生氣蓬勃的現象。雖然近年來飽受全世界經濟不振、景氣低迷的影響，旅遊、泡湯業自是難免受到影響、牽累。

然而休閒活動中的泡湯業，由於消費不多，加上傳播媒體不斷的宣傳，泡湯可增進身體健康的聯想，由是乎，泡湯池一家接一家的設立，泡湯遂成為人們最時尚的休閒風潮，尤其週休二日，去泡湯的客人始終絡繹而不絕，帶動泡湯業成為休閒活動中的風尚與寵兒。

冬天泡湯是人生一大享受，特別是身歷其境的人，最能感受到，泡過湯後的身體呈現通體暖和舒暢，疲勞盡除，且不會像夏天一般，再次汗流浹背，難怪冬天泡湯，經常有人滿為患之虞。

全世界溫泉最多的地方都集中在火山與地震頻繁的地帶，台灣與日本正處於歐亞板塊與菲律賓板塊的反衝地帶，除了容易引起地震外，每當天上的雨水降下來，滲入地心後，經過千萬年時間，溶化了礦物質，並產生了物理與化學的變化，形成帶有各種不同成分或放射性元素的溫泉。

一旦遇到地震，會自然形成斷層，或經由人類的鑽探，不管目的是採油、氣或水，這些原本在地下長期受高溫、高壓的水，遽而找到出路，遂由斷層孔隙及鑿挖的深井湧出地面或噴射上來，便形成了溫泉或礦泉，這也就是日本與台灣兩地都遍布溫泉的原因。

台灣北部的溫泉以北投與烏來為代表，在日據時代，曾經風光一時，南部的關子嶺、四重溪、東部的知本及東北部的礁溪也陸續被開發出來。生在台灣的老百姓實在有福氣，只要你有興緻，樂於健康的投資，花一點小錢，隨時隨地可以盡情去泡湯，實現人生最大的享受。

台灣正處於亞熱帶地區，四季當中，以冬天與春天最適合泡湯；銀髮族辛苦了半輩子，如今從職

場退休下來，正好利用週休2日以外的5天空閒時間，不用與年青人去擠泡湯，悠悠閒閒，自自在在去泡湯。

利用大眾湯池的水療或露天溫泉池的SPA設備，好好消磨時間，運動筋骨，泡個好湯；泡過後全身舒暢，精神飽滿，說不定還可以認識到幾個泡湯同好，成為志同道合的朋友呢！

泡湯對身體的好處，不勝枚舉；下面就簡潔的分析，泡湯帶給身體各組織、器官的好處：

(一) 對皮膚、肌肉、骨骼與關節的好處：泡湯最直接的接觸就是皮膚，身體一進入泡湯池，皮膚立即因為溫泉水的熱度而升高，這時血壓會暫時增高，表皮肌肉中的血液，立即增加流速，血液迅速流動，並把氧氣與養分輸送到各細胞組織器官及於末梢微血管中；血管會因為受熱而擴張，血壓由是乎慢慢降下來，全身有一股舒服與懶洋洋的感覺。

人體全身被皮膚整個庇護著，皮膚底下有600多條肌肉與200多塊骨骼及數十個關節，泡湯有放鬆肌肉、按摩肌肉以增加血液流量的作用，方便輸送養分與排泄廢物的好處。

骨骼連接「肌肉」與「筋骨」，泡湯正可以鬆弛肌肉與筋骨的壓力，降低骨骼的負載，減輕骨骼累積下來的疼痛；關節的作用，在使骨骼相互連接而不致產生摩擦，泡湯藉著熱水的浮力，減輕關節上的重量與壓力，如果一個骨骼曾經受創或患有關節炎的人，尤其特別有減輕骨骼疼痛、舒筋活血的好處。

(二) 對血液循環系統的好處：泡湯對血液循環有促進加速流動的功能，尤其當身體開始入池接觸湯水時；不過一旦身體慢慢適應當時的溫度後，血管因自然的擴張，升高的血壓遂慢慢恢復到正常狀態。對於高齡老人患有高血壓、心臟病的患者，不宜泡湯，否則會因為血壓的劇變，導致心臟受不了，發生危險。

另外可能因為持續的泡湯，有助於微血管持續

的擴張功能，對於血液末梢循環不良的人，會帶來很大的益處。還有，泡湯亦可幫助提升身體的免疫力、促進新陳代謝、活化骨髓的造血機能。

由於人體新陳代謝的增加，會加速腸胃的消化與吸收，此所以泡湯以後，飢腸轆轆，胃口大開，食物經胃腸消化後，迅速分解、吸收到養分，然後經過血液，輸送到身體每一個組織與器官。

(三)對神經系統的好處：泡湯時，自律神經因受溫泉熱之刺激，可發揮調整功能，舒暢精神及全身機能的作用。此外，泡湯可以紓解情懷、消除疲憊；尤其溫泉地多半蓋在樹蔭山中，鳥語花香或優雅風光明媚的近海湖邊，一邊泡湯，一邊欣賞周遭景緻，因而泡湯過後，全身暖和，自然令人心曠神怡，百憂俱解。

(四)對五臟器官的好處：包括心臟、肺臟、肝臟、腎臟與胰臟。

1. 心臟：泡湯可增強脈搏，擴充心臟功能。
2. 肺臟：泡湯可強化呼吸系統、促進肺功能正常化。
3. 肝臟：泡湯可促進食慾，促進膽汁的分泌，輔助

消化作用、吸收養分，以發揮正常的肝功能。

4. 腎臟：泡湯可藉身體的發汗，協助腎臟排除廢物及毒素。
5. 胰臟：泡湯可促進胰島素的分泌，胰臟功能得以正常發揮，即可降低或減輕糖尿病的罹患率與症狀。

(五)對內分泌系統的好處：泡湯可以增進自律神經系統的功能正常化，調節內分泌荷爾蒙（包括甲狀腺、腎上腺、胰腺、性腺…）的正常運作。

泡湯對身體有這麼多的好處，所以溫泉本身不只是水，它是一種含有各種有益人體健康的礦物質成分，藉著泡湯的溫熱效應，讓血液的流通更加順暢，透過皮膚的滲透性，吸收當中的有效成分，對於健康的維護有正面的價值，對養生保健有意想不到的效果。

記得！選擇大眾池或露天池，因為它有水療SPA的設備；如果，一定要選擇家庭池，得有人作伴，以策安全。

編

專業經營「農業園藝」一甲子，值得您信賴  
歡迎參觀-登山戲水 摸蛤仔抓魚蝦 泡茶聊天

誠徵  
工友名

### →服務項目・目錄備索←

- 農林種子、種苗：採種育苗進出口、契作。果菜、花木老品種、新品種、進口品種、綠肥種子、芽菜種子。牛樟、土肉桂、巨大楊梅、茶苗、咖啡苗、可可亞苗等特殊果樹苗。竹、草種子、造林樹種、花木盆栽，任您挑選。
- 農業、園藝資材：農機具、農藥、肥料、培養土、泥碳土、花盆等。
- 青草藥材、書籍：供應各種青草材料的鮮品、乾貨批發，恕不零售。  
《青草藥秘方》1、2冊 葉永利老師著作(每冊 100 元，另加掛號郵資 100 元)  
《青草世界》1、2、3 冊 鍾錠全老師著作(每冊 1,500 元，一次訂購 5 本 9 折，10 本 8 折，20 本 7.5 折，50 本以上 7 折)
- 古物高價買賣：拆古屋可再利用之木材、石材、古家具、古農具、古董藝品、奇木、奇石。紅豆杉、烏沈香、肖楠、牛樟、烏心石、日杉、福杉、古盆栽、檜木製品等。
- 江連秀房地產務中心：土地利用開發，公園、社區美化工程、休閒農場規劃等。
- 代理銷售：運動健康器材、營養健康食品、書籍。

順隆種苗園(順隆休閒農場)/桃園造園農藝資材有限公司

電話(傳真)：02-26333499 手機：0933-726631、0926-030145 郵政劃撥帳號：0001916-7 戶名：順隆種苗園  
東湖有機農場：台北市內湖區康樂街 249-1 號(龍山林左側旁約 500 公尺)  
農場公車站牌：東南客運小 1 經農場(忠三街口約距 500 公尺)  
汐止市公車、龍山林社區巴士：藍 12(BL12)、53、281、287、630、646、903