
 ... 泡澡有效的温泉
 ... 饮用有效的温泉

症状	症状																				症状								
	缓解生活压力	痛风	糖尿病	肥胖	动脉硬化、高血压	肝病	慢性胆囊炎、胆结石	慢性便秘	慢性消化系统疾病	贫血	月经不调	慢性妇科病	体弱儿童	慢性皮肤病	烫伤	割伤	增进健康	病后恢复	恢复疲劳	跌伤、扭伤		痔疮	寒症	关节强直	运动麻痹	腰痛	肩凝症(四十、五十肩)	神经、肌肉、关节痛	
泉质	泉质																				泉质								
单纯温泉																													单纯温泉
单纯二氧化碳泉																													单纯二氧化碳泉
碳酸氢盐泉	重碳酸土类泉																												重碳酸土类泉
	重碳酸钠泉																												重碳酸钠泉
氯化物泉																													氯化物泉
硫酸盐泉																													硫酸盐泉
含铁泉																													含铁泉
硫磺泉																													硫磺泉
酸性泉																													酸性泉
放射性泉																													放射性泉

长时间泡澡 低温温泉

反复2、3次 高温入浴

几分钟的 高温入浴

长时间泡澡 低温温泉

同时 饮用温泉水

泡温泉澡， 并按摩腹部

水温高需5分钟 水温低约需15分钟

水温低的 含铁泉 效果大

低温的氯化物泉 长时间泡澡

硫酸盐泉的 效果大

水温很低的温泉 慢慢泡澡

低温温泉 长时间泡澡

低温温泉 半身入浴

在低温温泉中， 慢慢移动患部

低温温泉

※对植田理彦先生编制的原表作了部分修改



根据症状选择泉质简明一览表

这是让您根据不同的症状来选择泉质的标准。当然还请不要忘记，温泉除泉质外的功效也很大。

温泉所含成分很微妙，当涌出的泉水被放置一段时间、被稀释或被加热时都会变质。