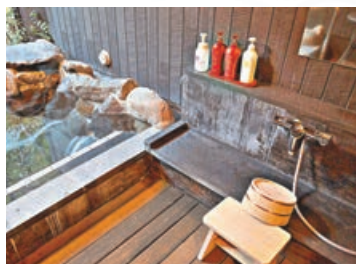




遊日浸溫泉 規矩你要知

規矩1 入池前先洗澡
進入浴場第一件是要用浴池周圍的花灑清洗自己的臉和身體，完全洗乾淨後才能進入溫泉池。這一方面是為了保持公共衛生，另一方面也是保護自己。因為如果當天天氣寒冷，迅速進入熱湯池裏可能會因為冷熱轉變太快，而引起血管或心臟的問題。所以入池前先洗澡，除了可以保持溫泉的乾淨外，同時也是讓身體逐步適應溫度，避免意外的重要步驟。



規矩2 別讓水濺到他人
通常洗澡處會備有小椅子讓人坐着洗澡，主要為了不讓自己身上的髒污濺到別人身上或溫泉池中。雖然可能會有點不太習慣，但請盡量坐着洗。使用後的小桶子和椅子也在使用後沖洗乾淨再歸位。

規矩3 別佔溫泉出水處
進入溫泉池時要從離出口處最遠的地方入池，入池後再移動位置，雖然溫泉出水口的水是最乾淨但通常也是最熱的，但為了讓泉水能平均地散到四處，請不要佔住出水口位置。

規矩4 頭髮束起來
泡溫泉前雖然會先洗澡洗頭，但是若池中看到頭髮也不免給人不衛生的感覺。只要是能綁的長度就得用橡筋束起來，避免頭髮泡進池中。如果身邊真的沒有可以綁頭髮的東西，可用毛巾裹住頭髮。

自防疫措施放寬，不少港人馬上到日本旅行，適逢踏入冬天，少不了在當地浸泡溫泉放鬆身心。但其實很多外地人不太了解在日本溫泉大浴場泡湯的規矩，要記得別犯這些禁忌，才不會在泡溫泉時失禮自己，影響到別人。

規矩5 勿包浴巾或穿泳衣
可能外國人會很不習慣與別人裸相見，但是在日本進入溫泉池時必須全裸。泡溫泉時的浴巾主要是拿來擦拭身體，不能包着身體下水，因為浴巾即使清洗過後裏面還是有許多雜菌，放到池裏就等於污染了溫泉水。穿着泳衣是不能進入大眾池的。如果實在覺得害羞無法接受，那麼可以考慮給情侶或小家庭用的私人湯屋，但要記得事前與溫泉旅館預約。

規矩6 別用溫泉水洗臉
在溫泉池裏洗臉、刷牙身體都會把身上的髒污留到溫泉水中，所以在浴池裏是絕對禁止的。如果想洗臉、刷牙、去腳皮，請在洗澡時就先做完再入池。

規矩7 別帶手機進入浴場
現代人片刻不離手機，但是在浴場絕對禁止攜入，因為裏面大家都是脫光了衣服，如果不小心拍到其他人，可說是相當嚴重的冒犯隱私。為免發生爭議，讓看到你帶手機進去浴場的使用者感到不愉快，即使不拍照不使用也不要帶進去。

規矩8 別大聲聊天嬉戲
泡溫泉是很私人又放鬆的享受，即使和好朋友一起去也不要大聲聊天嬉鬧以免影響他人。如果要聊天就只有二人聽得到的音量就好。

規矩9 入桑拿室前擦乾身體
很多溫泉浴場會附有蒸氣桑拿室，通常裏面會有一些坐墊或毛巾讓人使用才不會令屁股太燙，因為有的墊子是重複使用，所以身體若沒有擦乾就坐下去，等你離開的時候墊子變成濕淋淋的，會對之後的使用者造成不便。

規矩10 勿用自己私人物品佔位子
浴場雖然有提供沐浴乳、洗髮露，但其實也允許客人攜帶自己慣用的物品進去，但不要用這些物品去佔用洗澡處。請盡量將必需品縮到最精簡。

規矩11 別躺池邊休息
有些人泡溫泉泡累了，會躺在溫泉邊休息，但千萬不要在日本這樣做。除了不太雅觀之外，把腳伸直坐在溫泉邊或甚至躺下來，更會影響到他人的進出甚至造成危險。

另外，相信許多人都聽說過，身上有紋身的話無法在日本浸溫泉。因為自古以來日本人認為紋身和暴力團體、黑道掛上等號。儘管現代的紋身文化，已成為不少人拿來做紀念、流行等用途，甚至視為是一種藝術，但「紋身等於不良行為」的觀念仍然深植部分日本人心。再加上紋身被認為是用利器刺出的傷口，傷口泡在溫泉池中就會讓其他使用者有一種不衛生的印象，因此日本人的傳統觀念是嚴禁紋身者進入浴池的。

有紋身點浸溫泉??

1. 選擇紋身者也可以進入的溫泉

隨着時代演進、觀念的改變，有些日本人逐漸改變對紋身者的負面印象，而且也為了要讓更多外國人能體驗日本的泡湯文化，現在有一些溫泉地開放紋身者使用。搜尋 Tattoo Friendly 網站就能找到日本各地讓紋身者也能享受的溫泉、錢湯、三溫暖設施。

2. 利用遮紋身貼紙

如果你的紋身面積很小，也可以利用市售的遮紋身貼紙。它表面看起來就像大塊的膚色貼布，能輕鬆遮蓋紋身，此外具有防水防汗功能，不會輕易掉落在浴池之中造成尷尬。如果你有需要購買遮紋身貼紙的話，可以試試 Donki、一般的藥妝店，或者上日本亞馬遜 Amazon 購買。

