

浸温泉有好处，当然也有坏处了，但是也不是什么坏处啦！只是有一些事项要注意而已。我们现在就举出十二点泡温泉应该注意的事项：

- 1.肚子饿的时候，不可以马上浸温泉，因为空著肚子泡温泉很容易会有头晕，想要吐及疲倦的情形。
- 2.如果坐了很久的车或是走了很远的路，非常的累了，不可以马上去浸温泉，不然会越泡越累。
- 3.睡眠不足或是熬夜，如果突然浸温度很高的温泉，可能会发生休克或是脑部缺血情形。
- 4.心情很兴奋或是很生气，心跳变快的时候，也不适合浸温泉。
- 5.刚吃饱饭或是喝完酒，不可以马上去浸温泉，不然会有消化不良及脑溢血的情形。
- 6.营养不良或是生病刚好，身体很差时，千万不可以去浸温泉。
- 7.有心脏病、高血压及有动脉硬化的人，要浸温泉之前，要先慢慢地用温泉擦身体，再泡温泉，不可以一下子就去泡温泉，才不会影响血管的收缩。
- 8.有癌症、白血病的人，不适合浸温泉，因为容易刺激新陈代谢，使身体很快变衰弱。
- 9.如果有得到急性感冒、急性疾病及传染病的人，最好不要去浸温泉。
- 10.女生生理期来时或前后，怀孕的初期和末期，最好暂时不能浸温泉。
- 11.浸温泉的时间，要用温泉的温度来看，太热时不可以泡太久
- 12.如果在浸温泉的时候，感觉身体不舒服时，就应该离开，不可以继续的在浸温泉。

由上面的注意事项可以让我们知道浸温泉并不是你想浸就可以浸的。有时候看到电视新闻报导说有人因为浸温泉而死掉。那个时候都觉得那是不可能的事，但是现在相信那是可能发生的。所以要浸温泉之前，要先看自己的身体状况来决定，免得乐极生悲。另外，浸温泉虽然健康，不过传染病患者，身体过度虚弱者及急性病患孕妇初期和末期，女性月经来时或身上有伤口者，不宜浸温泉，如果一定要浸，应特别注意身体的状态，以免造成身体的不适，而象是高血压、心脏病、糖尿病、血管病变者也应遵造医师的指示或友人陪伴才能入浴，癌症，白血病患者，因会刺激新陈代谢，导致身体加速衰弱，不宜浸泡，营养不良或是病后身体极度衰弱时，暂勿浸温泉。