魅力宜蘭 1 礁溪溫泉

礁溪溫泉是台灣溫泉中最特別的平地溫泉，平均水溫為52℃，水質呈中性，PH值在7.2-7.9之間，前清時代，稱之為「湯圍」或「湯仔城」，昔日為「蘭陽八景」之一。屬於碳酸氫鈉泉，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等礦物質，水質無色無臭、清澈節淨，水溫適中，民眾喜愛，是為品質極佳之溫泉；礁溪溫泉另一項特色：洗過之後皮膚會感覺光滑柔細，絲毫不油膩，具有養顏美容及鎮靜神經的功效，被譽為「溫泉中的溫泉」。

**泡湯注意事項：**

1. 入池前先在一旁將身體洗淨，以維持池子的清潔。

2. 為避免溫泉水溫過高，應先沖洗泉水數次後，待身體適應水溫，才可進入水池。

3. 泡溫泉每次以不超過十分鐘為限，可因個人體質增加浸泡 時間，一天泡湯不要超過三次，泡湯時如有身體不適時即刻停止泡湯。

4. 注意室內保持通風，避免獨自入浴，應有同伴，以防意外發生。

5. 酒後、飯後及身體過度疲勞時，不可浸泡溫泉；泡溫泉前後更應適度補充水份，以調整體內新陳代謝。

6. 患有心臟病、肺病、高血壓、糖尿病、潰爛性皮膚病、出血性疾病、循環系統障礙及孕婦皆不宜泡溫泉。