



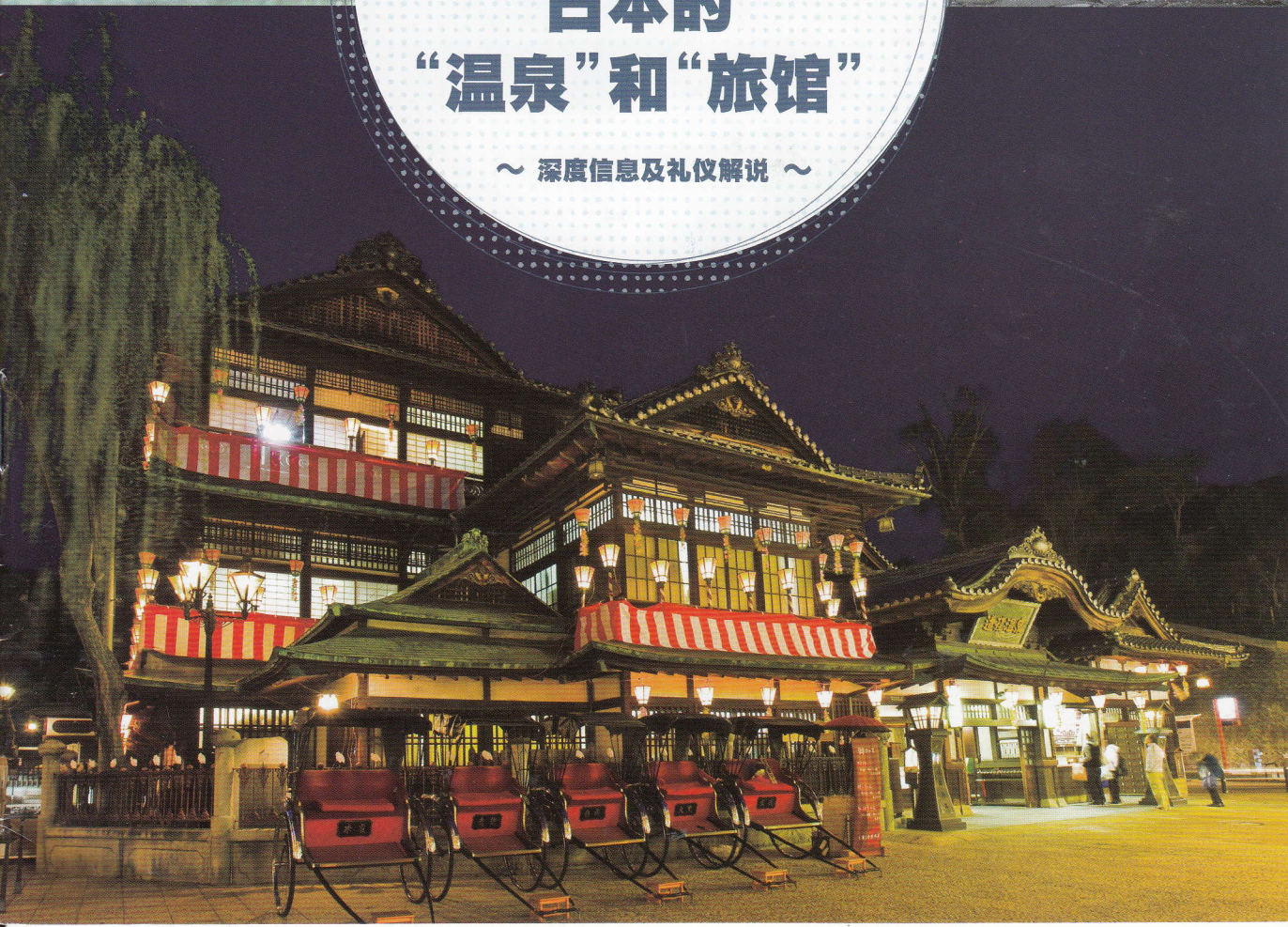
Japan. Endless Discovery.
日本, 精彩无限



品质日本游

更好地享受 日本的 “温泉”和“旅馆”

～ 深度信息及礼仪解说 ～



目 录

温泉篇

P03…温泉指南—基础篇—

P05…温泉指南—实践篇—

P07…人气的温泉胜地

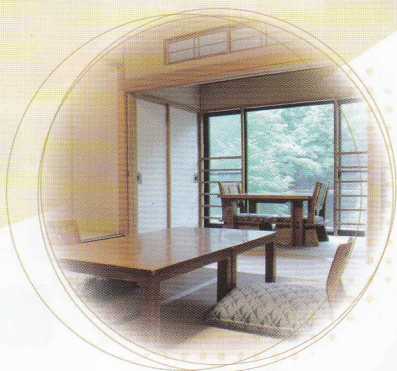
旅馆篇

P09…日本旅馆的魅力

P11…选择旅馆的10项指南

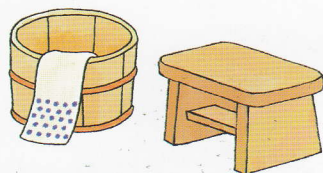
P12…极具风格的旅馆

P13…旅馆的享受方式



了解“ 为了尽

难得来日本旅行
当然希望能玩得
如何好好享受有
就需要先了解
以及正确理解他
在此基础上选择
让美好的日本之



了解“温泉”和“旅馆”的使用说明 为了尽情享受,让日本旅行更加舒适愉快!

难得来日本旅行，
当然希望能玩得尽兴，不虚此行。
如何好好享受有名的温泉和优雅的日式旅馆，
就需要先了解“什么是温泉”，“旅馆是怎样的设施”，
以及正确理解他们的形成和礼仪。
在此基础上选择心仪的旅馆，一定能让您心满意足。
让美好的日本之游成为您一生难忘的回忆吧!

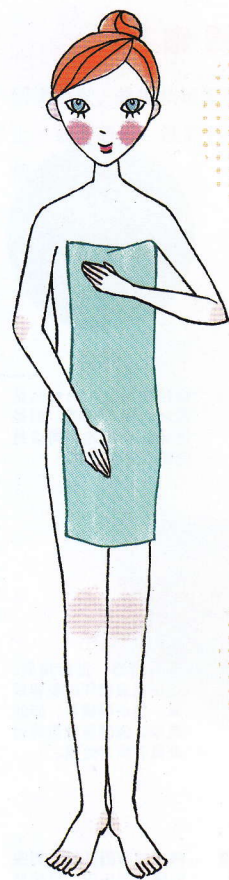


温泉指南——实践篇一

到达温泉目的地后，也许会想马上去泡温泉。但是，温泉需要在同一时间内，与他人共用同一场所，因此遵守礼仪极为重要。为了彼此能够舒舒服服地利用，在这里介绍几项入浴注意点。

首先，检查仪容。

温泉是公共场所，脱了衣服后用毛巾遮住身体。此外，头发长的女性请盘起头发，以免头发接触温泉。



POINT

用毛巾遮住身体，是为了不让他人紧张。因此，不需要把全身都严实地藏起来。

把身体清洗干净

在进入温泉之前，要把身体清洗干净。没有喷头的时候，用木桶接水清洗身体。



POINT

清洗身体的时候，请尽量在低处冲水，以免让水溅到近处的他人。

慢慢入浴

温泉不能一下子就跳进去，要从脚尖开始慢慢伸进。先泡到胸部位置，让身体慢慢习惯热水。

POINT

进入浴池时要拿掉毛巾。不要让毛巾或头发接触浴池。



泡温泉的时间和次数？

温泉再舒服，长时间入浴仍会对身体造成负担。身子泡热了就从浴池里出来，想再泡最好隔个10分钟左右。

POINT

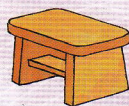
据说1天泡澡的次数以3-4次为宜，请根据自身情况以资参考。

各式温泉小用品



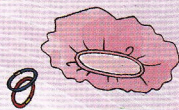
桶

接浴池的水，冲洗身体时用。



椅子

清洗身体，洗头时发用。



发圈、浴帽

便于盘头发。也可用毛巾代替。



肥皂、洗发液 / 护发素

大多数温泉都有配备准备，不过也有地方没有，所以自备比较放心。

在浴室、

浴室是公共场所，会导致池水变质。

POINT

大声说话也会影响到周围顾客，请尽量避免。年幼的儿童也请注意。

- ①用毛巾
- ②请勿把
- ③泡温泉
- ④浴室壁

突然进入浴池，负担较重。后热水，让身体

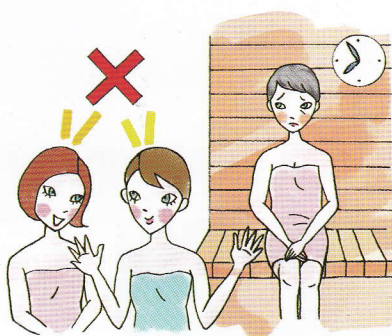
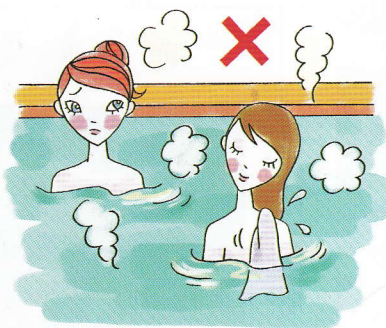
只泡脚的温泉，改善冷寒症。

在浴室、浴池中不能做的事

浴室是公共场所。禁止来回跑动，禁止带入饮食。在浴池里洗身体会导致池水变脏，是绝对不允许的。游泳也是禁止的。

POINT

大声说话也会影响周围顾客，请尽量避免。年幼儿童也请注意。



请务必遵守！

温泉礼仪一并检查！

- ①用毛巾遮住身体
- ②请勿把毛巾放进浴池
- ③泡温泉前先清洗身体
- ④浴室禁止携带饮料食物进入
- ⑤浴室内请勿喧哗
- ⑥请勿在浴池里清洗身体
- ⑦擦拭干净再走出更衣所
- ⑧长头发要盘起来以避免接触温泉
- ⑨请勿独占洗浴处
- ⑩进入桑拿房前请擦拭身体
- ⑪脸盆和椅子用完请放回原处
- ⑫请勿让喷头对着他人喷水。

各种入浴法



淋水浴

突然进入浴池会导致血压上升，对身体负担较重，因此按脚→腰→肩的顺序淋热水，让身体先慢慢习惯。



瀑布浴

让高处流下来的热水打在肩、腰等处。能够改善血液循环，缓和身体酸痛。



躺浴

横躺在浅浴池里的入浴法。身体会因浮力上浮，放松效果好，适合消除压力。



足浴

只泡脚的温泉，因此对身体负担小。有改善冷寒症、浮肿、恢复疲劳的效果。



半身浴

仅泡下半身的入浴法。可以长时间慢慢享用，出温泉后也可以保持身体暖和。



全身浴

让热水浸泡到肩膀的一般入浴法。放松效果高，但是容易产生头晕现象，敬请注意。

日本全国遍布温泉！

人气的温泉胜地

日本有很多温泉，其特性因地而异。

在这里，为您介绍几处日本特别受欢迎的温泉地。

中国·四国的温泉地



26 道后温泉 (爱媛县)

泉质：单纯温泉 / 功效：神经痛、消除疲劳等

以日本最古老的温泉而驰名的道后温泉。在这里，您可以深切体会到历史悠久的温泉情趣。

ACCESS 从松山机场乘坐机场大巴约40分钟到道后温泉站

23 三朝温泉 (鸟取县) 泉质：放射能泉、盐泉

24 玉造温泉 (岛根县) 泉质：盐泉

25 金刀比罗温泉乡 (香川县) 泉质：单纯弱放射能冷矿泉

关西·北陆的温泉地



20 加贺温泉乡 (石川县)

泉质：硫酸盐泉，含盐化土类食盐泉等 / 功效：类风湿性关节炎、神经痛等

4处温泉地，自古以来为人们所喜爱，逐一尝试，比较一下泉质和温度吧。

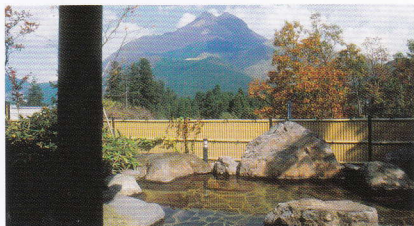
ACCESS 大阪站乘坐特急雷鸟号约140分钟至加贺温泉站

19 宇奈月温泉 (富山县) 泉质：单纯温泉等

21 城崎温泉 (兵库县) 泉质：盐泉

22 有马温泉 (兵库县) 泉质：盐泉、硝酸盐泉

九州の温泉地



27 由布院温泉 (大分县)

泉质：单纯温泉等 / 功效：神经痛、肌肉痛等

因晨雾缭绕的美丽街巷而闻名。周边有许多优雅闲致的去处，适于悠闲的漫步散心。

ACCESS 大分机场乘坐电车之井巴士约55分钟

28 别府温泉 (大分县)

泉质：二氧化碳泉、碳酸氢盐泉、盐泉等

29 黑川温泉 (熊本县)

泉质：单纯温泉、硫磺泉、硫酸盐泉等

30 雾岛温泉 (鹿儿岛县) 泉质：硫磺泉、单纯温泉等

31 指宿温泉 (鹿儿岛县) 泉质：盐泉等

32 南阿苏温泉乡 (熊本县)

泉质：单纯温泉、硫磺泉、盐泉等

33 嬉野温泉 (佐贺县) 泉质：碳酸氢钠泉



东



15 热海温泉 (静冈县)

16 修善寺温泉 (静冈县)

18 下吕温泉 (岐阜县)

北海道的温泉地



1 登别温泉

泉质：硫磺泉、食盐泉等
功效：慢性支气管炎、动脉硬化等

最大魅力是从名胜“地狱谷”涌出的9种泉质，可谓是能享受多种泉质的温泉百货店

ACCESS 新千岁机场乘坐道南巴士高速公路号约60分钟

2 洞爷湖温泉 泉质：硫酸盐泉、盐泉等

3 定山溪温泉 泉质：钠盐泉

4 阿寒湖温泉 泉质：单纯温泉、硫化氢泉等

东北的温泉地



6 乳头温泉乡·田泽湖温泉 (秋田县)

泉质：单纯硫化氢泉、碳酸氢钠碳酸氢泉等 / 功效：高血压、糖尿病等

被称为秘泉，是日本人最懂懂的温泉地。可在静谧的氛围中，慢慢享受温泉之乐。

ACCESS 从东京站乘坐JR新干线约170分钟

5 八甲田温泉·酸汤温泉 (青森县)

泉质：盐泉、含铝泉等

7 鸣子温泉乡 (宫城县)

泉质：单纯温泉、碳酸氢钠泉等

8 藏王温泉 (山形县)

泉质：硫磺泉

关东·甲信越的温泉地



14 箱根温泉

(神奈川县)

泉质：盐泉、硫酸盐泉等 / 功效：烫伤、烧伤、动脉硬化等

箱根温泉大致分为8个区域。可以一边游玩风光明媚的观光地，一边享受惬意的温泉之旅。

ACCESS 新宿站乘坐小田急浪漫列车约90分钟

9 鬼怒川温泉 (栃木县) 泉质：单纯温泉

10 地狱谷温泉 (长野县) 泉质：盐含有硫酸钾性苦泉

11 草津温泉 (群马县) 泉质：硫磺泉

12 伊香保温泉 (群马县) 泉质：硫酸盐泉

13 白骨温泉 (长野县) 泉质：单纯硫化氢泉

东海的温泉地



17 飞弹高山温泉 (岐阜县)

泉质：单纯温泉、盐泉等 / 功效：神经痛、肌肉痛等

自古作为城下町而繁荣的飞弹高山中的温泉。建议您不妨在拥有怀旧情调的复古街巷中，漫步感受一番历史的风味。

ACCESS 名古屋站乘坐特急Wideview飞弹约140分钟至飞弹高山站

15 热海温泉 (静冈县) 泉质：盐泉、硫酸盐泉等

16 修善寺温泉 (静冈县) 泉质：单纯温泉

18 下吕温泉 (岐阜县) 泉质：单纯温泉

日本旅馆的魅力

在日本旅游，当然想选择有日本风情的住宿设施“旅馆”。
这里独特的“和”文化，是在普通酒店里所体验不到的。



日本式的
竭诚服务

迎接

铺被子

准备晚餐

欢送

女将
(日本旅馆的
女店主)来
客房间候

如团体利用旅馆时等，有时会有很多女招待员在玄关一字排开迎接旅客的到来。像这样，旅馆会下很多功夫，让旅客能够轻松舒服、享受愉快的旅途时光。您可以在这样的氛围中，尽情感受日本式的竭诚服务。

何谓旅馆？

所谓旅馆，就是配备有和式建筑及设备的住宿设施。在洋溢着传统日本生活氛围的客房里，您一定可以经历一次日本特有的体验。不妨把自己想象成一名普通的日本人，来享受一下这个悠闲时光吧。



浴衣

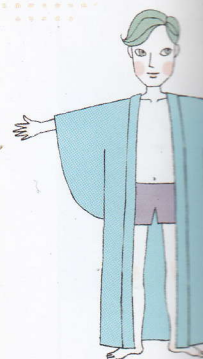
记住浴衣

说浴衣是利用旅馆的旅馆中，甚至可和花纹。



POINT
浴衣里头要穿上
贴身衣

披上浴衣
穿过两袖



NG

这种穿法

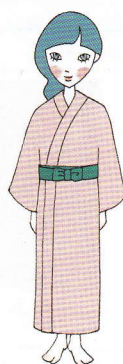
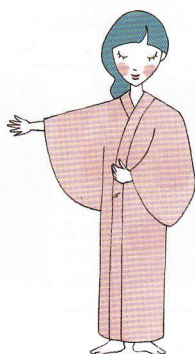


和服前面顺序

浴衣

记住浴衣的穿法

说浴衣是利用旅馆的一大精髓也不为过。在有的旅馆中，甚至可以挑选自己喜爱的浴衣颜色和花纹。



POINT

位置是女性
在中段腰部
男性在腰部

POINT

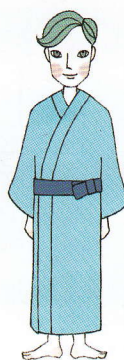
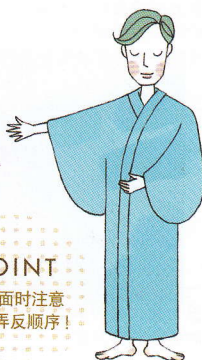
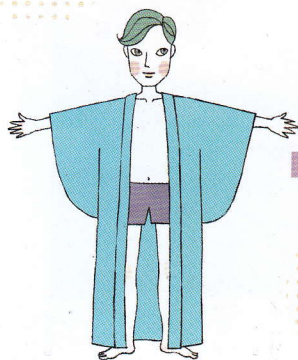
浴衣里头要穿上
贴身衣

披上浴衣，胳膊
穿过两袖。

按先右后左的顺序叠前
面。

用带子绕住身体，在前
面打结。

寒冷季节，可以在浴衣
外再穿上外褂或丹前（宽
袖棉袍）



POINT

叠前面时注意
不要弄反顺序！

POINT

多穿一件，
更有情趣！

NG 这种穿法不妥！



和服前面顺序叠反



胸口开太大



下摆不齐
敞开着

离开前
请叠好浴衣



确认这几点就放心了！

选择旅馆的10项指南

在这里介绍几点选择旅馆时最好知道，及知道以后必将受益的要点。预约的时候，在电话中或网站上务必确认清楚，选择一个打心里满意的旅馆吧！



01

了解费用变动的缘由

房间费用，在假日前天和繁忙期往往价格偏高，在平日和空闲期随着下降。每个房间的利用人数也会影响到单个人的费用。请事前确认清楚。

02

温泉税 & 服务费是什么？

为了保持温泉清洁，有时泡温泉的时候会加收“温泉税”。金额因每个地区不同而有所差异，敬请确认。服务费是为了答谢旅馆招待而付的谢礼费用。

03

浴池的种类？

事先最好确认一下旅馆里有什么样的浴池，各有多少个。有些旅馆的男女澡堂每天交换，因此第二天就能享用不同的浴池。

04

确认房间种类

旅馆设有配备榻榻米和被炉的纯和式客房、配备床垫的洋式客房、以及两者兼备的和洋客房等多种客房。如果有想利用的房间，请务必确认其是否有空房。

【日本旅馆检索网址】www.jnto.go.jp/ja-search/chs/

05

预约的时机？

如果是繁忙期的旅行，最好提前一个月就预约好旅馆。早、晚上等旅馆繁忙时间段可能来不及电话应答，此时推荐网上预约。受欢迎的旅馆可能一年前就预约满了，请尽早行动。

【日本旅馆检索网址】www.jnto.go.jp/ja-search/chs/

06

洗澡时间、规定的确认

部分旅馆各自设有规定，如洗澡时间段的限制等。为了能够住得舒适顺心，建议事先确认为好。几乎所有旅馆都禁止自带酒水及食品消费，敬请注意。

07

告知用餐要求

如果有过敏或不能吃的食物，请事先告知旅馆。旅馆会依此做出适当改动，让每一位旅客能够安心用餐。

08

有接送巴士吗？

一些旅馆设有接送巴士往来最近的旅客运输站。如果有巴士建议最好利用一下，行李较多、或车站离旅馆远等时候会非常方便。

09

不要忘记调查周边信息

可以询问旅馆周边有没有值得一看的地方。没准可以由此得到在导游书上找不到的、只有本地人才知道的有趣信息。

10

确认取消费

有些情况下，取消预约需要支付取消费。因各个旅馆不同，在预约的时候建议最好事先确认。如果人数可能变动，建议确认一下到什么时候为止可以更改。

极具价值

最受旅行者喜爱的旅馆。在这里介绍一些富有价值的旅馆。在这里介绍一些富有价值的旅馆。



富士山和湖山亭



所有房间富士山亭

稍微奇异旅馆



世界



吊桥四面环山之茶屋 www.yan

值得住一次！

极具风格的旅馆

最受旅行者喜爱的，当然是能从房间或澡池看到富士山的旅馆。在这里介绍几处值得推荐的旅馆。除此之外，还向您介绍一些富有特色的旅馆，供大家选择时作为参考。



富士山和骏河湾交织而成的绝景

松涛馆 www.shoutoukan.com/



能够看到
富士山的旅馆

最大亮点～可从露天浴池观看富士山

若草之宿 丸荣 www.maruei55.com/



所有房间都能够看到
富士山的旅馆

湖山亭产屋 www.ubuya.co.jp/



从河口湖畔观望雄伟的
富士

湖南庄 www.konansou.com/



在和室里边放松休憩
边观赏富士山

富士和湖之宿 多贺扇 www.tagaooji.jp/

稍微奇异色彩的 旅馆



世界最古老的温泉住宿

庆云馆 www.keiunkan.co.jp/



和式现代风格的旅馆

雨晴温泉 矶火花 www.isohanabi.jp/



吊桥深处，
四面环山的旅馆

山之茶屋 www.yamanochaya.com/



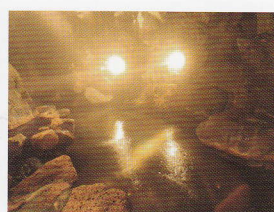
坐船才能到达的
秘境旅馆

大牧温泉观光旅馆 www.oomaki.jp/



提供带露天澡池客房
的旅馆

花之云 www.hananokumo.com/



带有洞窟温泉的
旅馆

旅馆 志美津 www.r-shimizu.jp/

只有在这里才能体验到！

旅馆的享受方式

多数旅馆会在晚餐中提供使用当地特产所做的料理来款待旅客。
在富有特色的温泉及温泉街散步，也不失一份雅兴。

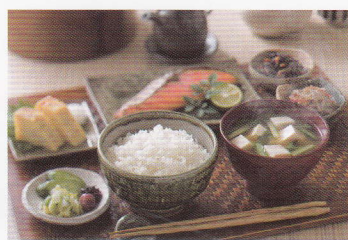


用餐

多数旅馆中，旅客可以享用到丰盛的晚餐料理。一般都会有生鱼片、天妇罗等菜单。和式早餐的米饭、烤鱼，还有味增汤也必不可少，有些旅馆可以提供以面包作为主食的洋式早餐。



洋式早餐



和式早餐

游玩温泉街的方法



温泉街中，到处可以偶遇在普通街巷不常见的新鲜事。在这里介绍几种常见的温泉特产，若有时间，建议您一定要体验一下。



设施



足浴

温泉街的足浴总是聚集了众多游人。若是看到足浴，建议您好好享用一番。

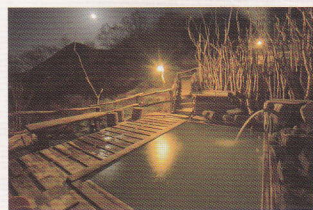


游乐场

旅馆内若设有乒乓球、游乐空间的话，亦可供游客享用。

奇特的人浴

在日本，边赏月边泡温泉叫做“月见浴”，边观雪边泡温泉则叫做“雪见温泉”。因为场景限定，机会十分难得，若有机缘请一定不要错过。此外，还向您推荐“不老不死温泉”，在这里您可以感受到一人独享眼前无边无际的日本海的气势。“沙蒸浴”则是把经过温泉蒸汽加热的沙子铺盖在身上。这些独特的温泉，都必将成为您旅途中最特异的难忘体验。



月见浴



雪见温泉



不老不死温泉



沙蒸浴



有名小吃

利用温泉蒸汽制作的温泉馒头和温泉鸡蛋。您可以一边趁热品尝，一边悠悠地漫步温泉街道。作为土特产也是不错的选择。



温泉票据

购买温泉票据，就能随意进入若干个指定的温泉。如果对住宿旅馆以外的温泉也有兴趣的话，建议一定尝试一下。



敬请享受日本的
温泉和旅馆



日本国家旅游局
Japan National Tourism Organization



观光厅
Japan Tourism Agency



日本国家旅游局



日本旅馆协会



日本旅馆的检索网址