

木屋·香草·蒸氣：芬蘭浴

01-03

對於芬蘭人來說，芬蘭浴是生活中很重要的一部分，而且可供享受芬蘭浴的桑拿間到處都是。桑拿間常見於住家、公寓、辦公室、樹林裡、湖邊甚至芬蘭國會大樓內。家人、朋友、生意夥伴會一起享受芬蘭浴。在這個人口只有五百萬，而桑拿卻高達兩百多萬間的國家，這個活動很顯然是芬蘭文化中很重要的一個層面。

洗芬蘭浴時，必須褪去衣物然後在桑拿間裡面坐一段時間。裡頭的溫度介於攝氏 60 到 100 度之間，而常和芬蘭浴聯想在一起的蒸氣，是在柴火爐燒熱的石頭上灑水所蒸發而成。通常人們會以一束緊綁的白樺樹枝輕拍身體以放鬆肌肉。當芬蘭浴開始讓人覺得不舒服時，人們就離開桑拿室然後跳入冷水中。冷浴的形式可能是淋浴、游泳池、湖泊或海洋。一般來說人們接下來會用浴巾裹住身體，與同行者小口啜飲著飲料，然後再重複整個程序兩三遍。

在芬蘭洗芬蘭浴給人一種群體的感覺，很容易讓人打開話匣子暢談不已。不過，由於桑拿間對於芬蘭人來說是個相當神聖的地方，所以不允許任何吵架爭辯和口出穢言的行為。芬蘭浴除了有助於社交以外，據說對健康也有許多益處，其助益範圍相當廣泛，不論是慢性疼痛或是青春痘皆有療效。然而，洗芬蘭浴還是有些風險，所以你如果想體驗香汗淋漓的快感，請記得先向你的醫師諮詢。