ข่าวสด
หรรษา
วันอาทิตย์ที่ 21 ธันวาคม พ.ศ.2557 ขึ้น 1 ค่ำ เดือนยี่ ปีมะเมีย

สกู๊ปพิเศษ 10
'ปูติน'เริ่มหวั่นไหว?
มรสุมกระหน่ำรอบด้าน

'เบปปุ'คิวชู
เมืองบ่อน้ำพุร้อน

พูดถึงญี่ปุ่น ที่ต้องนึกถึง บ่อน้ำพุร้อน ญี่ปุ่น หรือ "ออนเซน" (Onsen) ซึ่งเป็นความโดดเด่นทางวัฒนธรรมของประเทศญี่ปุ่นมานานนับร้อยปี

แต่สำหรับคนญี่ปุ่นถึงบ่อน้ำพุร้อน เขาได้เลยว่าหลายคนจะนึกถึงเมืองเบปปุ (Beppu) ในจังหวัดโออิตะ บนเกาะคิวชู อันเป็นภาคใต้สุดของญี่ปุ่น

เนื่องจากเมืองแห่งนี้มีบ่อน้ำร้อนกว่า 1,000 แห่งทั่วเมือง และยังมีบ่อน้ำร้อนแบบหลากประเภทด้วย ส่วนขนาดก็แตกต่างกัน ตั้งแต่บ่อเล็กๆ หลังบ้าน ไปจนถึงโรงแรมใหญ่ๆ ที่มีบ่อน้ำพุร้อน 2-3 ที่ในอาคารเดียว

มีโอกาสเยือนเมืองเบปปุเมื่อต้นเดือน ธ.ค.ที่ผ่านมา ด้วยความอนุเคราะห์ของสำนักงานโครงการตั้งถิ่นฐานแห่งชาติประชาชาติประจำญี่ปุ่น หรือ "จูอันเซนิคัล" และองค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดโออิตะ

ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า การอาบน้ำร้อนแบบญี่ปุ่นแท้เป็นการอาบรวมกับคนอื่นๆ และต้องถอดเสื้อผ้าทุกชิ้นก่อนจะลงไปแช่ ดังนี้อาจจะเป็นเรื่องแปลกประหลาดสำหรับคนไทย (ฮา) แต่เป็นเรื่องปกติมากสำหรับคนญี่ปุ่น

บ่อน้ำพุร้อนแปะเป็นโรงอาบน้ำสำหรับชายและหญิง ให้สังเกตคำตรงประตู น้ำเงินหมายถึงชาย แดงหมายถึงหญิง (อย่าผลเผลอเข้าผิดเป็นอันขาด)

เมื่อเข้าไปในโรงอาบน้ำ จะมีห้องขนาดเล็กๆ ให้หนึ่งห้อง มีล็อกเกอร์ให้ใส่สิ่งของและเสื้อผ้าของเรา แล้วเดินถือกุญแจไว้ที่ข้อมือ หรือข้อเท้า แต่มีบางที่จะต้องเหรียญประมาณ 100 เยน แล้วจะได้เหรียญคืนหลังจากออกจากล็อกเกอร์

จากนั้นให้เดิน (ไหงๆ) เข้าไปในห้องอาบน้ำ พร้อมผ้าขนหนูเล็กๆ คนละหนึ่งผืน แต่ห้ามเอาผ้าขนหนูเข้าไปในบ่อน้ำร้อนเด็ดขาด

ก่อนลงแช่ต้องอาบน้ำให้สะอาดก่อน โดยระหว่างอาบต้องระวังไม่ให้น้ำไปสาดใส่คนที่อาบข้างๆ

นอกจากนี้ ชาวญี่ปุ่นยังแนะนำให้สักน้ำร้อนราดตัวจากเท้าไปถึงเข่า จากเข่าไปถึงเอว และราดจากข้อมือไปถึงข้อศอก จากข้อศอกไปถึงหัวไหล่ เพราะต้องการให้ร่างกายค่อยๆ ปรับอุณหภูมิ

หลังจากแช่จนรู้สึกเหงื่อออกตามใบหน้าแล้ว ให้ขึ้นจากบ่อน้ำพุร้อน เช็ดตัวและเป่าศีรษะให้แห้ง จากนั้นดื่มน้ำสองๆ และพักผ่อนประมาณ 30 นาที เพื่อคลายอาการเสียเหงื่อระหว่างแช่น้ำร้อน

ทั้งนี้ ผู้ที่ดื่มสุราไม่ควรลองแช่บ่อน้ำร้อน ส่วนผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหาร หรือเพิ่งเล่นกีฬาเสร็จก็ควรรอประมาณ 15-30 นาทีก่อนลงไปแช่บ่อน้ำร้อนเช่นกัน

โทชินิดสึ นินามิ หัวหน้าฝ่ายท่องเที่ยวของโออิตะอธิบายว่า น้ำพุร้อนที่เมืองเบปปุมีหลายหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีสรรพคุณต่างๆ กัน เช่น คลายกล้ามเนื้อ แก้โรคความดัน และช่วยอายุยืนขึ้นได้ด้วย

ดังนั้น วัฒนธรรมการแช่บ่อน้ำพุร้อนจึงอาจจะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ช่วยให้ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่มีอายุยืนและแข็งแรง

ขณะเดียวกัน ก็ยังมีปัจจัยอื่นๆ ด้วย อย่างอาหารญี่ปุ่นที่เน้นปลา อาหารทะเล ผัก และไม่ค่อยมีไขมันแบบอาหารฟาสต์ฟู้ดอย่างแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ ที่เป็นปัจจัยต่อโรคร้ายและอาการอื่นๆ

ทุ่งดอกไม้

น้ำตกโอโยเกะ

ยังไม่นับการนิยมเที่ยวชมธรรมชาติ ซึ่งเป็นการออดกำลังกายและรับอากาศดีๆ ในธรรมชาติไปในตัวด้วย

โทชินิดสึอธิบายอีกว่า เบปปุและจังหวัดโออิตะมีสิ่งเหล่านี้ครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นอาหารทะเลที่โด่งดัง และจุดชมวิวหรือเส้นทางที่สวยงาม อย่างสะพานแขวนโคโคโนเอะที่พาดระหว่างภูเขา หรือน้ำตกสายรุ้ง ที่มีความใหญ่โดดเด่นสวยงามจนได้รับการขนานนามว่าเป็นหนึ่งใน 100 น้ำตกที่ดีที่สุดของประเทศญี่ปุ่น

โทชินิดสึยังเผยด้วยว่า นักท่องเที่ยวไทยส่วนใหญ่ชอบเดินทางไปญี่ปุ่นจำนวนมาก ส่วนใหญ่ไปที่โตเกียว โอซาก้า หรือโยโกฮาม่า แต่ที่คิดว่าเบปปุให้ผลตอบแทนไม่ยากเย็นเลย บวกกับสายการบินต่างๆ ก็มีบินตรงมาที่นี่ เช่นกัน

สำหรับวิธีไปเมืองเบปปุ มีเครื่องบินจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิไปลงที่สนามบินเมืองฟุคุโอกะ (การบินไทยมีบินตรงทุกวัน ใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมง 30 นาที)

จากฟุคุโอกะ นั่งรถประจำทางไปยังที่เมืองเบปปุ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที หรือนั่งรถไฟด่วนจากสถานีฮากะตะ-ฟุคุโอกะ ไปลงที่เมืองเบปปุ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

ธีรนัย จารุวัสตร์

ภาพจากองค์การท่องเที่ยวจังหวัดโออิตะ