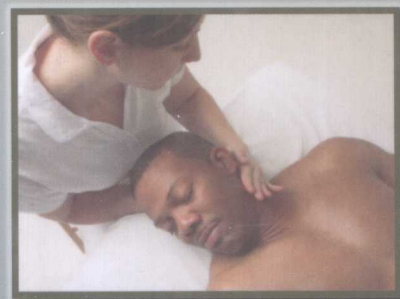
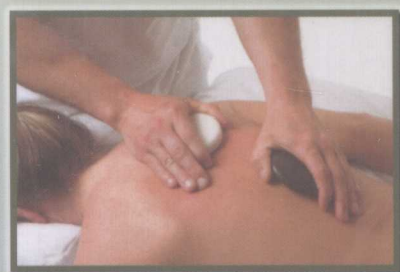
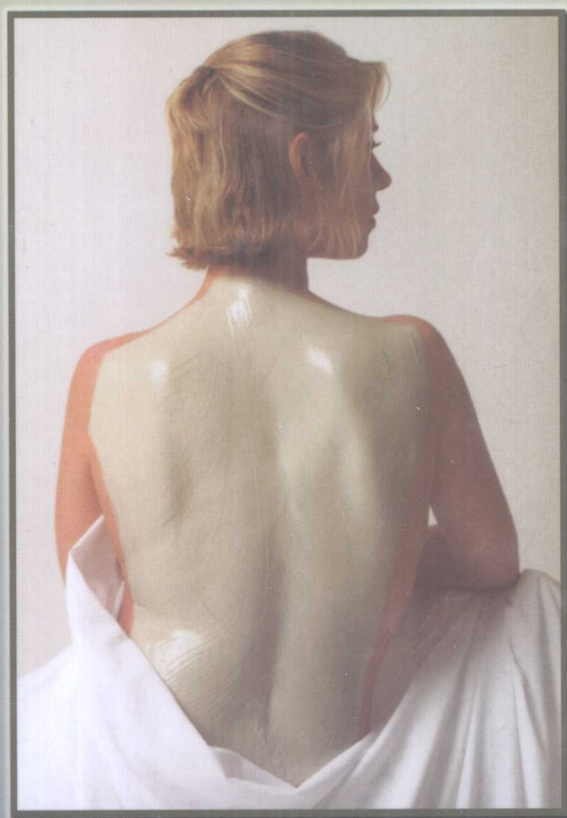


西方现代临床按摩系列

Spa Bodywork A Guide for Massage Therapists

Spa按摩疗法



〔美〕 Anne Williams 著
徐健 译



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

西方现代临床按摩系列

Spa Bodywork

A Guide for Massage Therapists

Spa按摩疗法

[美] Anne Williams 著
徐 健 译



LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS INC. 授权
天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2006-76

图书在版编目(CIP)数据

Spa 按摩疗法/(美)威廉姆斯(Williams A.)编著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2008.1

书名原文:Spa Bodywork: A Guide for Massage Therapists

ISBN 978-7-5433-2215-8

I .S... II. ①威... ②徐... III. 按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165205 号

Copyright © 2007 by Lippincott Williams & Wilkins Inc.

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Lippincott Williams & Wilkins Inc.

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 16 开本 20.75 印张 600 千字 配图 350 幅

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 198.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

本书是为学习按摩的学生准备的Spa课程教材。对于已经开业的按摩师来说,如果想在自己的服务项目中增加Spa治疗的内容,或者想投身于Spa行业,本书也很适用。从更广泛的意义上说,美容师也可以利用本书中的内容来充实有关护肤用品的知识,或者从中发展出一套新的“全身”护肤技术。

就像本书的书名所暗示的,本书的目的在于阐述按摩与Spa治疗之间的密切联系。从书中所提供的普通治疗方法的背景中,作者揭示了许多Spa治疗用品也经常使用在美容当中,它们具有与按摩相同的生理作用,或者与按摩技术配合使用。以海草为例,它具有促进循环和淋巴流的作用,并且支持体内的排毒治疗。海草中许多有益的矿物质可以通过皮肤吸收。海草疗法对甲状腺有着显著的影响,所以使用起来应当特别小心。这就需要具备有关治疗用品本身和使用方法的丰富知识。像死海矿泥和摩尔矿泥这样的治疗用的矿泥也一样,因为它们具有消炎作用,所以在欧洲,一直用它们来治疗关节炎和其他肌肉骨骼方面的疾病。还可以用这样的治疗用品来帮助放松和缓解紧张,或者作为创伤康复治疗计划的一部分。

本书把每一种Spa治疗都仔细分解成易于理解的一系列步骤,这些步骤经过了精心设计,专门为开业者提供高效的治疗程序,为顾客提供足够的体验。本书中除了提供正规的标准治疗方法以外,还提出了一些富有创意的选项,如果按摩师在工作中采用了这样的选项,就会给顾客带来不同的感觉。在这些情况下,这里的治疗服务专门采用天然的治疗材料,例如矿泥、海草、乳木果油或者其他香精油与按摩治疗结合起来。顾客不必放弃按摩来享受Spa治疗。

在本书的前几章,阐述了基本概念和实用的操作方法,这是为以后各章节中讲述的更为高级的治疗技术打下一个基础。Spa治疗的所有方面在本书中都有所阐述,其中包括该项治疗的适应证和禁忌证、所需要的设备、治疗用品的选择、广告宣传、该项治疗与其他治疗的结合,以及在治疗过程中的顾客管理。

虽然本书第3章和第4章中讨论了湿室治疗(一种依赖于昂贵的水疗设备,如维希式淋浴器的治疗方法),但本书强调的是在干室中进行的Spa治疗,也就是说不用淋浴器的Spa治疗。这就使本书有了更为广泛的用途,更适用于不同的环境,因为一般认为无法在干室中使用的治疗技术,例如海草和矿泥疗法,本书中都一一展示其干室中使用的方法,说明它们可以在日间Spa和小私人诊所中使用,而不需要昂贵的设备。

教材的组织与本书的结构

本书内容广泛,实用性强。例如讲授Spa课程的讲师可能会发现,本书中的材料门类清晰、裁选得当,既容易查找,又容易按照教学的要求选取信息。学生可以在指导下学习治疗中的注意事项和治疗程序,而进修的按摩师则可以在本书中找到关于Spa用品的实用背景知识。本书可以分为三大部分。

第1部分:Spa基础 这一部分为按摩师探索Spa世界提供了一个框架。第1章“Spa行业概览”讲述了Spa行业的历史,以及目前在美国常见的Spa馆分类。第2章“开展Spa治疗前的准备工作”,说明了开展Spa治疗所需要的设备、所执行的卫生规范、文件管理程序,以及Spa治疗的禁忌证。虽然在美国大多数州里,皮肤护理不属于按摩师开业的范围,但是在Spa行业中工作的每一个按摩师都应该具备关于皮肤的基本知识。这些知识在第2章中,“关于皮肤和Spa用品,每位治疗医师都应该知道些什么”这一小节里讲述,这一小节同时还介绍了Spa用品的类型和重要的术语。

第3章“Spa日常治疗的基本技术”,传授了以后各章中详细阐述的各种治疗方法的核心技术。其中包括Spa的覆盖技术、顾客在接受Spa用品涂敷时的体位、干室和湿室清除技术、Spa按摩,以及强化治疗的方法(如拉紧面部皮肤的按摩技术以及矿泥浸蜡等)。在第4章“水疗法”中,讨论了水疗法的基本原理,同时还介绍了

像维希式淋浴器和水疗浴缸这样的湿室设备。

在Spa行业中工作,具备有关芳香疗法知识的坚实基础是非常重要的。本书第5章“Spa馆中所用芳香疗法的初步介绍”中,全面阐述了香精油的生理和心理效用,说明了使用香精油的基本方法,以及在其他各种治疗中添加使用香精油的简单方式。治疗医师为加强治疗效果而采用的香味组合。这里提出了明确的概念以及产生组合香味和调配混合香精油的实用方法。

第2部分:Spa治疗 在第一部分中学到的知识,是进一步学习更高级技术的基石。大多数Spa馆中常用的治疗方法,在第6章“去皮屑治疗”和第7章“裹法治疗”中,针对每一个步骤都做了详细介绍。在第8章“Spa足疗”中,阐述了足部的反射疗法、足部按摩技术,以及各种用品,其中包括黏土和海草,用来缓解疼痛和消除疲劳。在后面的“治疗举例”中,分门别类地说明基本治疗能够以怎样的方式和不同的治疗概念相结合,以及如何撰写广告词来推广准备提供的服务。

矿泥疗法,就是利用黏土、矿泥和泥炭来治疗,在第9章中专门讨论了这个问题,这一章题目就是“矿泥疗法”。该章首先着眼于矿泥疗法在欧洲的传统用法,然后提到了矿泥疗法在美国的改进。在讨论如何使用矿泥来治疗急性和亚急性炎症之前,首先讲的是较为流行的利用矿泥来放松的方法。

第10章“海洋疗法”,从海草制品与多种流行的治疗服务的关系这个角度,探讨了海草制品的医疗价值。在以上各章中,传统的治疗方法总是和技术上的改进以及富有创意的新方案放在一起讨论,这些改进和创意适合于具有特殊技巧的按摩师。

第2部分的最后两章是第11章“印度草医学”和第12章“石块按摩”。在这两章中描述的技术,需要我们注重细节的精神和接受新观念的意愿。印度草医学是具有5 000年历史的医学体系,它把精神的力量和实用的治疗方法结合在一起,致力于提高人的健康水平。读者首先学习支持印度草医学独特治疗方法的核心概念,然后学习这些独特的治疗方法,其中包括按摩、穴位按摩、印度式头部按摩、灌顶(用很细的油流浇灌前额),以及草药糊按摩。

石块按摩是Spa馆和按摩诊所中流行的按摩方式,风靡全美。进行石块按摩,需要按摩师具有认真负责的精神,注重细节的执著,以及熟练的按摩技术。第12章先讲述石块按摩的基本要素,然后再讲述需要练习的高级技术。其目标是用石块超出轻抚法按摩的范围,提供一种更加舒适的身体疗法的形式,其中包括深层组

织按摩在内的各种按摩技术。

第3部分:全面管理 从第13章“治疗设计和Spa馆的特色治疗”讲起,读者可以从中学到如何开展自己最初的治疗服务,以及如何把Spa治疗工作当做一门艺术。第14章“Spa的职业规划”首先鼓励读者建立自己的Spa哲学观念,然后就用这种哲学观念去确认自己的Spa工作,或者为自己的按摩诊所或Spa馆撰写Spa工作计划。本章的实用内容有,如何撰写Spa馆的菜单,如何开展营销活动,Spa馆中的零售以及预算等。

教学特色

为了方便学习,本书中每一章的开头处,都列出了本章的提纲,然后是关键词以及关键词的定义。在专门讲治疗的各章中,具有相同的内部结构,这样就便于读者快速查阅各种信息。每一章中都有下列附件:

■ **介绍:**在每一章的开头,都要介绍本章的主题,以及治疗程序的框架。如果本章中的治疗方法具有独特的历史,例如海洋疗法那样,也提供简介。如果本章涉及的范围很宽泛,例如第11章中的印度草医学,介绍部分提供了概述,并对专题做了安排。在这一部分中,有时也会安排一些对治疗用品细节的阐述,例如在第9章的这一部分里,阐述了一系列不同的矿泥,而且每一种矿泥都有着自己的治疗效果。当治疗医师开发一种新的治疗方法时,他应该具备足够的知识,去选择最有可能达到预期疗效的矿泥。

■ **治疗中的一般注意事项:**这一部分里讨论适应证、禁忌证以及其他在提供每一种治疗方案时应该顾及的特殊问题。例如在裹法治疗中,幽闭恐惧症一直是个问题。即使顾客没有幽闭恐惧症的病史,在把他包裹起来以后,也会感到惊慌失措。这一部分给出了实际的建议,以避免发生这种情况。



■ **摘要:**在摘要中,治疗医师可以快速找到各种治疗的适应证、禁忌证、所需备品以及治疗步骤。这种摘要大大方便了那些喜欢简明扼要和快速查找信息的人。

■ **治疗程序:**每一个治疗程序,首先说明如何准备该项治疗,以及治疗开始时顾客的体位。然后把该项治疗分解成容易理解 and 学习的各个步骤,同时配以照片,图解说明顾客处于什么体位,如何使用治疗用品。在合

适的情况下,也讨论治疗方法的各种变化、要使用的设备、顾客的体位、每种治疗的时间限制,以及该项治疗的增强措施、该项治疗与其他治疗的衔接。虽然本书中也简要说明了湿室治疗,但本书中所提到的所有治疗均可在干室中完成。



■ **卫生提示:** 卫生提示出现在治疗程序这一部分,用来提醒治疗医师有关清洁和消毒等事项。也说明了清洁所需的设备等问题。



■ **扩展知识窗口:** 有几章出现了“扩展知识”这样的窗口,在这些窗口里提供的是关于Spa治疗的更为广泛和深入的知识。有些窗口着重介绍在其他国家中使用的独特治疗用品(如在欧洲所使用的矿泥),而另一些则是美容师所用的治疗技术(如什么是面部美容)。

■ **治疗举例:** 在全面治疗观念的框架内,描述基本治疗程序或基本治疗程序的改进型。广告宣传和预先调配的治疗用品,为在原有的Spa治疗服务的基础上新增按摩服务提供了有价值的资源。利用主要的治疗服务作为起点,然后不断添加其他治疗元素,治疗医师可以学会快速发展原创的Spa治疗服务。

■ **复习题:** 每章的结尾都附有复习题,让学习Spa课程的学生自行测试对知识的掌握程度。

在本书的附录部分,提供了香精油的植物学名称和供货商的名单,以及Spa用品和设备的供货商名单,目的在于帮助治疗医师在开展本书中所描述的治疗业务时,获得必需的设备 and 材料。同时还提供了Spa行业

联合会的清单,这也非常有用。

结束语

近十年以来,各种各样的补充疗法,例如按摩、传统中医、针灸、沉思冥想、瑜伽以及水疗,都为广大公众所接受。与此同时,职场的紧张在持续发展,导致许多疾病的发生率极高,其中有反复发作的肌肉骨骼伤害、心脏病、高血压以及恐慌发作。这是开展Spa治疗的前所未有的大好时机,而Spa行业的持续繁荣,就是强有力的证明,从古代文明中Spa的起源,从它在欧洲的兴起,都表明Spa是一种不断吸取各种疗法之精华而形成的庞杂的保健体系。Spa治疗可以改变顾客的生命进程。Spa治疗远不是一种豪华的享受,而是向着更加健康的生活迈出了勇敢的第一步。Spa行业的未来掌握在具有献身精神的治疗医师和具有发展眼光的Spa馆业主手里,他们有能力为顾客提供空间,使顾客在接受异乎寻常治疗的同时,享受到平衡而值得庆贺的生活。

我希望,本书能够鼓励按摩师在他们的开业诊所中增添Spa治疗的内容,或者在充满挑战和机遇的Spa行业中找到一份工作。我相信,本书各章节中所介绍的治疗用品和治疗程序,将会给人们带来更好的保健效果。我非常希望能够有机会与愿意投身于这个神奇的职业的天才的治疗医师,或正在学习Spa治疗的学生们共享他们的经验、创意或建议。大家可以发E-mail到 anne@Spabodywork.com。

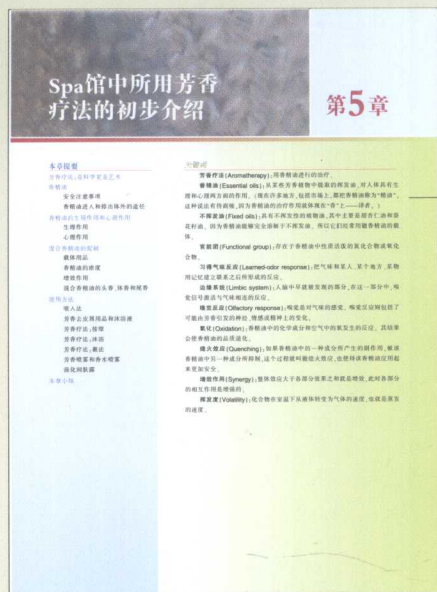
Anne Williams

用书指南

Spa按摩疗法:详细描述了实际治疗过程中的每一个步骤,从适应证和禁忌证的考虑,到法律法规对开业范围的限制、所需的材料和设备、治疗室的准备工作以及一些特殊步骤的提示等,都对按摩医师有很好的指导作用。同时还为按摩医师提供了整体按摩技术的思路、Spa用品和强化手段,以便制定出独特的治疗方案。

本书特点:

350幅彩色照片清晰显示了各种
Spa治疗技术的操作过程。▶



◀每一章节都列出了“本章提要”和“关键词”,方便读者查找文章内容。

扩展知识窗口提供了一些额外的信息和替代疗法。▶



目 录

第 1 部分

Spa 基础

1

第 1 章

Spa行业概览

3

- Spa简史 4
- Spa馆的基本分类 7
- Spa的顾客群 10
- Spa行业的未来 11
- 本章小结 13

第 2 章

开展Spa治疗前的准备工作

15

- 基本的干室设备与装备 16
- 卫生规范 19
- 基本的文件管理 21
- 禁忌证 21
- 关于皮肤和Spa用品,每位治疗医师都应该知道些什么 25
- 本章小结 37

第 3 章

Spa日常治疗的基本技术

39

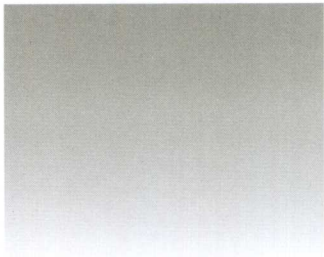
- 对Spa行业执业范围的思考 40
- Spa的覆盖技术 40
- 顾客在接受Spa用品涂敷时的体位 44
- 涂敷的基本技术 46
- 干室清除技术 46
- 湿室清除技术 50
- Spa按摩和治疗的增强剂 52
- 本章小结 60

第 4 章

水疗法

63

- 水疗法的基本原理 64
- 热效应 65



常温效应 65

冷效应 65

冷热转换的效应 66

水的机械效应 66

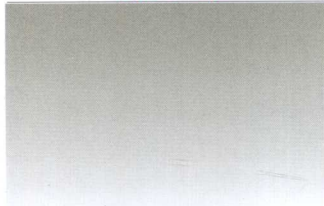
水的流体静力学效应 66

水疗的禁忌证 66

实施水疗的常用方法 67

本章小结 72

第 5 章



Spa馆中所用芳香疗法的初步介绍 75

芳香疗法:是科学更是艺术 76

香精油 77

香精油的生理作用和心理作用 82

混合香精油的配制 91

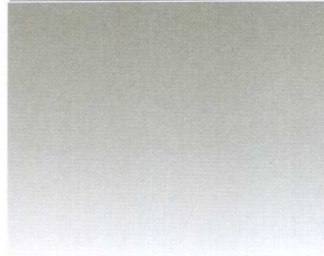
使用方法 94

本章小结 98

第 2 部分

Spa 治疗 101

第 6 章



去皮屑治疗 103

去皮屑治疗的类型 104

一般治疗中应该考虑的事项 105

皮肤干刷 106

盐或糖磨光 109

全身抛光 112

身体搓擦或用丝瓜筋搓擦 116

皮肤染色 116

本章小结 123

第 7 章



裹法治疗 125

治疗中的一般注意事项 126

热被单裹法 128

蚕茧式裹法 134

紧裹法 142

本章小结 147

第 8 章

Spa足疗

149

治疗中的一般注意事项 150

Spa足疗的组成部分 151

Spa馆足疗程序举例 166

本章小结 174

第 9 章

矿泥疗法

175

矿泥疗法在欧洲 176

矿泥疗法在美国 177

矿泥疗法中治疗用品的种类 177

治疗中的一般注意事项 182

全身矿泥蚕茧式裹法治疗 182

背部矿泥疗法局部治疗程序 183

头皮和颈部的矿泥治疗程序 186

用矿泥治疗肌肉和骨骼的损伤和疾病 189

本章小结 195

第 10 章

海洋疗法

197

海洋疗法简史 198

海草对全身的疗效 199

治疗中的一般注意事项 200

海草蚕茧式裹法做塑身治疗的治疗程序 203

海草乳房治疗 206

其他海草治疗 208

本章小结 211

第 11 章

Spa馆中用到的印度草医学简介

213

核心概念 214

治疗中的一般注意事项 225

印度式按摩 225

灌顶疗法 240

草药糊疗法 242

本章小结 245

第 12 章

石块按摩

247

治疗中的一般注意事项 248

设备与用具 249

核心技术	251
石块按摩的基本手法	253
身体上特殊区域的石块按摩手法	255
全身石块按摩的基本程序	260
本章小结	267

第 3 部分

全面管理

269

第 13 章

治疗设计和Spa馆的特色治疗

271

个性化治疗方案的设计	272
Spa馆中的特色治疗	283
本章小结	288

第 14 章

Spa的职业规划

291

确立你自己的Spa哲学观念	292
在现有的Spa馆中工作	294
Spa行业中的其他职业	299
把Spa治疗带入按摩诊所或私人诊所	300
本章小结	315

附录

317

复习题答案	317
-------	-----

第 1 部分

SPA基础

Spa行业概览

第1章

本章提要

Spa简史

18世纪和19世纪的欧洲Spa

现代欧洲Spa

Spa在美国

Spa馆的基本分类

特色Spa馆

度假Spa馆

便利Spa馆

医学Spa馆

日间Spa馆

温泉Spa馆

流动式Spa服务

Spa的顾客群

面向女性的Spa馆

面向男性的Spa馆

面向家庭的Spa馆

面向青少年的Spa项目

Spa行业的未来

本章小结

关键词

美容师 (Esthetician):这个词在英语中不同于“aesthetician”(美学家),后者来源于单词“aesthetic”,是研究自然美的一门哲学学科。美容师是指接受过300~750小时培训的,从事美容的专业人员。他们的工作范围包括皮肤护理、发型设计以及化妆品应用。

伊斯兰式公共澡堂 (Hamam):这种公共澡堂的特点是,上有穹顶,下有带浮雕的平台,叫做Hararat,是按摩和搓澡的地方。

德国式医保体系 (The kur system):德国医保体系把Spa作为更广泛的保健体系的一部分而纳入了医疗保障范围。在德国,Spa治疗需要由医生开具处方,并由国家医保体系付款。

豪华Spa馆 (Luxury spa):这种Spa馆里有住宿的条件,有全套的治疗手段、最新的Spa治疗技术、完备的“湿室”设备,还有训练有素的从业人员。

氡 (Radon):自然界存在的一种具有放射性的气体元素。它随着岩石和土壤中的铀元素裂变而产生并释放出来。在欧洲,人们利用微量的氡来治疗关节炎和哮喘。

Spa馆 (Spa):一种提供保健治疗的商业机构。

Spa疗法 (Spa therapy):是一种广泛采用的Spa治疗方法和技术的总称,是由不同的专业技术人员采用不同的设备实施的,目的在于保持和促进身体健康。

Spa治疗 (Spa treatment):是一种用水、专门的产品和各种不同的技术进行的治疗的总称,使人放松,致力于病理学方面的治疗,或改善全身的健康状况。

温泉浴 (Terme):用温泉水进行热水浴。这个词来自希腊语的两个词,“therme”和“thermai”,前者的意思是“热”,后者指的是温泉。

温泉矿泥 (Thermal mud):来自温泉附近的矿泥。它既可以在当地和矿泉水一起乘热使用,也可以烘干后运送到任何地方使用。

现在的Spa行业是一个正在发展中并不断改变着的行业,非常难以定义和分类。从业人员的专业也很广泛,其中包括内科医师、脊柱按摩疗法医师、印度草药医师、按摩师、美容师、健身教练、生活方式顾问、饮食专家、瑜伽教练、精神指导者、皮肤科医师、整容专家、整形外科医师、自然疗法医师、催眠疗法医师及其他专业人员。在“Spa”的题目之下,可以把许多不同的治疗方法编排成套提供给顾客。在本章中,我们先对Spa行业的历史做一个简单的回顾,解说它在美国的发展史,然后对形形色色的Spa馆做一简单的分类,并说明他们的顾客群体。最后,预测Spa行业的发展前途,特别说明它在未来的一个更为广泛的医保体系中可能扮演的角色。

Spa简史

很难说Spa疗法是什么时候开始出现的。很可能在历史上第一个文明出现以前很久,人们就已经用矿泉水和温泉矿泥来治疗疾病了。例如在芬兰,游牧民族很早就知道在地窖中放入烧热的石头,再用防水材料盖住窖口。用这样的办法给地窖加温,让人们有个洗澡的地方^[1]。这些早期的“桑拿浴室”同时也是圣地,出生和死亡的仪式都在这里举行。北美印第安人也用同样的方法来加热独立的茅屋,或者是半地下的发汗屋。他们把大石块在火上烧热后放到茅屋里,然后往上面浇水。许多早期的文明都有自己独特的Spa洗浴方式,那是当时社会上各种清洁方式综合的结果。俄罗斯蒸汽浴,我们现在仍然可以在欧洲找到它的踪迹,它把热空气和锅炉产生的蒸汽混合起来。浴室内的空气十分潮湿,其目的是促使身体连续不停地出汗,一直到洗完澡以后的一段时间内仍是如此。

从传统上说,阿拉伯人只在冷水中洗澡,也从不用浴盆,因为浴盆会使洗浴者受到自身不洁物的污染^[2]。清洁的要求和伊斯兰教的精神交织在一起。公元600年左右,穆罕默德提倡洗蒸汽浴后,伊斯兰式的公共澡堂便开始盛行。由于此后它们取得了宗教上的重要意义,所以就建筑在清真寺附近。当阿拉伯人征服了叙利亚,他们很快就采用了罗马和希腊的洗浴方式,即热水和蒸汽混用的方式,冷水浴慢慢变得不再时兴。而伊斯兰式的公共澡堂也演化成社区中心,不仅提供了精神上休憩的地方,也提供给朋友们交往的场所。和罗马式的

穹顶不同,伊斯兰式的穹顶开了花窗,可以让自然光线透过来,投射在沐浴者身上,看起来更为庄重。沐浴者在进入加热的大理石浴室之前,先在一个叫做“Camekan”的小庭院里停留一下。这个庭院四周围绕着各式各样的小隔间,中间是一个喷泉。然后进入浴室,在叫做“Hararat”的大理石高台上接受各种按摩和“Kese”,就是用粗毛巾搓澡。大理石高台下面是用来加热的木柴炉子或煤炉。

现在,尽管伊斯兰式的公共澡堂正在衰落,但是到伊斯坦布尔旅游的游客仍然能享受到全套土耳其浴,其中包括搓澡和简单但令人爽快的按摩。一些具有历史意义的伊斯兰式公共澡堂,例如Beyoglu的Galatasaray公共澡堂,则给来访的游客看到了奥斯曼帝国辉煌灿烂的一抹余光。

也许最著名的古代Spa在罗马帝国,在那里公共澡堂是整个文化的一部分,在社会生活中起着重要的作用,然后才是一种清洁卫生的手段。Spa在罗马文化中扮演了重要的角色,这使得水疗法得到了日益广泛的应用,当时的军事要塞都围绕着温泉来建设,以便于士兵治疗他们的战伤。公元43年,罗马公众把沐浴当做保健和休闲的手段,而到了公元五世纪的早期,仅在罗马一地就有900家公共澡堂。虽然并不是每一个人都能付得起按摩的费用,但每个阶层的人都能进入公共澡堂。澡堂本身也分成不同的部分,一般有社交中心、餐馆、健身中心、酒吧及表演中心,不少人都到这里来消遣,他们当中有变魔术的,有音乐家,甚至还可能有哲学家。

18世纪和19世纪的欧洲Spa

在18和19世纪,欧洲人把水疗法叫做“取水”,他们利用水疗法来治疗一些像风湿和呼吸道感染这样普通的疾病。Spa通常建在偏僻的山区小镇,游客们在此可以欣赏壮观的景色,呼吸新鲜干净的空气,并进行自然散步式的锻炼。在当时,Spa流行的趋势是雇用一些专业医务人员对每位游客的治疗情况进行监测,甚至还扩展出许多附属设施,其中包括餐馆、赌场、剧院、跑狗场以及其他娱乐场所。这类温泉城镇之一是比利时的斯帕(见图1-1)。自从16世纪开始,王公贵族、富商巨贾和社会名流们就不断造访这里的温泉。作家维克多·雨果就是这里的常客,而且还是斯帕温泉水治疗作用的提倡者。斯帕这座小镇,坐落在一个树荫密布的山谷里,被起伏的山峦围绕着,遍布着富含矿物质的温泉与河流。现在这个小镇仍旧是那些寻求休闲和娱乐的人

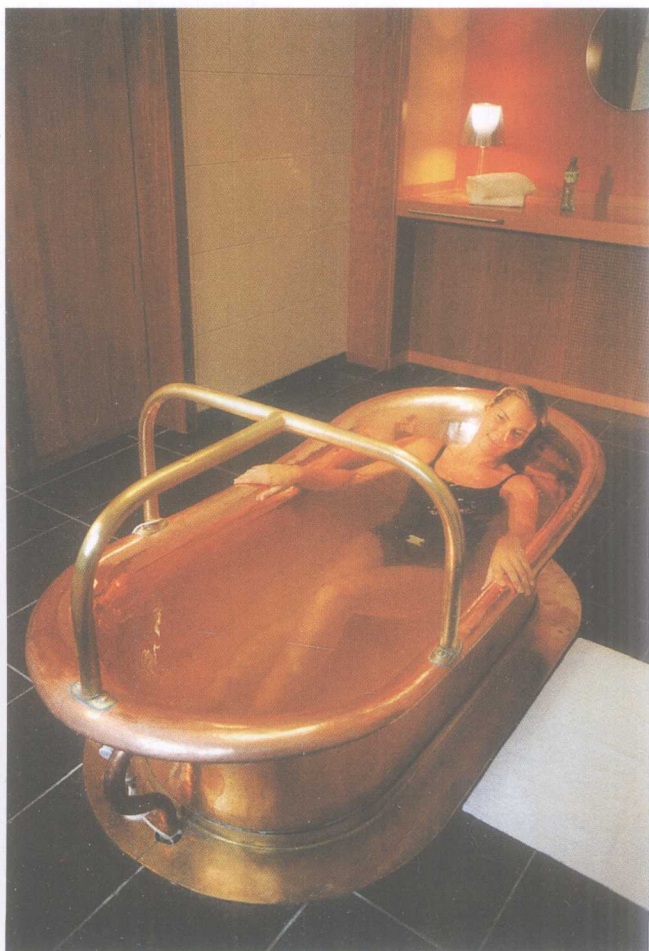


图1-1 比利时斯帕镇。图中的铜浴缸的历史可以追溯到19世纪,现在还在Termas de Spa馆中使用着(比利时Termas de Spa馆免费提供)。

喜爱的目的地。有些人猜测Spa这个词就是从这个镇的名字得来,但这个词更可能来自拉丁语“espa”(源泉)和“sparsa”(起泡)。还有人说来自拉丁语“sanus per aquam”三个词的缩写,意为“通过流水获得健康”,或者是“solus per aqua”的缩写,意为“只要有了水”。

长期以来,水一直是Spa疗法的中心,这是因为在富含矿物质的水中洗澡,能够对身体健康起到促进作用。在欧洲,矿物质对水疗法的良好作用经两位在19世纪初发展了自己理论的自然疗法的医疗者提倡而普及。第一位是奥地利人,文森特·普里森尼茨(1799-1852),他提倡“冷水疗法”。这种疗法包括大量饮用冷水,在冷水中沐浴,恪守简单的食谱,以及坚持参加户外运动。普里森尼茨利用这套“冷水疗法”甚至还治愈了一位被当时医生认为无法医治的身体损伤病人。1826年,普里森尼茨在西里西亚山区的格拉芬堡开了一家冷水疗法的医疗机构。在那里他的理念被许多优秀的医生所接受^[3]。

第二位自然疗法的治疗者是德国神父塞巴斯蒂

安·耐普(1824-1897),他通过在冰冷的多瑙河里沐浴和“震动”身体治愈了自己的肺结核。在他许多著作中,有一本叫做“我的水疗法”(1894)。在书中他这样写道:“作为一名神父,无论是生还是死,求得永恒灵魂的救赎是第一位的目标。然而在过去的三十或四十年里,照顾尘世的肉体却占据了我相当的时间和精力。”^[4]耐普没有把时间和精力花费在病人的葬礼上,而是用水和草药去治疗病人。耐普的治疗体系包括身体锻炼,简单的食物,水疗法还有草药,形成了现代物理疗法的基础。他本人也因为“湿睡衣”疗法而广为人知,这种疗法要求接受治疗者穿上事先用盐水或用干花泡的水浸透的湿睡衣。

现代欧洲Spa

欧洲现代的Spa行业仍然遵循着普里森尼茨和耐普所制定的水疗法原则。例如,去奥地利Bad Hofgastein的游客,可以在舒适的旅馆里享受热水池浴,池子里的热水是从山上引入的泉水。Spa馆同时还提供冲浪浴、桑拿、土耳其蒸汽浴、矿泥疗法、按摩、氦浴,还有一个带壁炉的酒吧。关节炎患者还能接受“盖司廷疗法”,其中包括进入拉德哈斯堡山区富含氦的山洞中休息一段时间,这种疗法看起来对关节炎、鼻窦炎、慢性哮喘有很大的疗效(见图1-2)。氦是一种在自然界中存在的具有放射性的气体,通过铀元素裂变而产生,并从岩石、土壤和水中释放出来。在湿度为70%~80%的山洞深处,人体通过呼吸和皮肤吸收入极低剂量的氦。在欧洲,利用环境中微量的氦来治病并不是独此一家。实际上,有许多研究结果显示,利用吸入氦气和利用含氦的水沐浴,对哮喘、高血压、骨关节病和糖尿病患者是有益的^[5-8]。

在法国奥弗涅山区的拉蒙特多尔是个温泉小镇,造访那里的游客可以用“鼻饲法”吸入富含氦的空气,也就是用一根软管插入一侧鼻孔,吸入从附近天然温泉中抽取的空气。虽然这种空气中含有大量的二氧化碳,但是氦气的浓度也大大高于平均水平。人们认为,氦气具有促进血液流动,抗过敏,改善消化功能,以及刺激免疫系统的功能^[9]。

在意大利威尼托行政区的尤金尼恩山东北广阔的绿色平原上,分布着一系列温泉小镇,这就是阿巴诺、蒙格洛托、格茨纳诺和巴特格利亚,它们都因拥有古老的温泉而出名。在蒙格洛托镇上的Spa可以追溯到古罗马时代,古罗马公共澡堂的遗迹至今可以在那里看到。