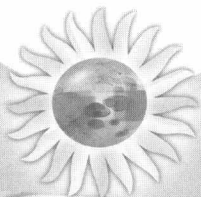




天天神采飛揚

自己做 SPA

林香君、劉俊麟◎著



生活視窗 36

天天神采飛揚

自己做SPA

林香君、劉俊麟◎著

李序



中華民國旅行業品質保障協會理事長
東南旅行社股份有限公司總經理

這是一個充滿競爭壓力的時代，因此生活中該如何妥善地調適身心靈，便成為現代人頗值得關切的一種課題。

本人從事旅遊業多年，並極力倡導國人正確的旅遊休閒概念，進而以提升旅遊品質為己任，在細閱本書中對於養生休閒的新概念中，亦導入各種休閒旅遊之法門，並結合海水、礦泉及溫泉之水療、音療、芳療及各種耳熟能詳的最新SPA各式療法，加上水晶、瑜伽、冥想及太極導引等運動，均可以非常清楚且淺顯地讓讀者瞭解到，如何在如大海撈針



般的活動中，尋求適合自己的休閒養生法，確實用功頗深而令人感動。

而作者夫婦一從事法律、一從事企業公關，兩人在工作閒暇時仍能注意養生哲學的研究，並不忘致力於向社會提倡正確的減壓保養良方供大眾參考，其對社會所做出的心力奉獻，著實令人欽佩。

經再細讀完本書後，不禁覺得燃起正如該書前言所謂：「輕鬆自在地養足面對現代壓力的充沛精神，您是否已經準備好擁有這些能源呢？那麼您不妨也嘗試跟隨這本書一起來優游文中的世界吧！」

林序

中華跨世紀企業家商品認證協會理事長



當一個企業經營到一個階段，便應該開始將過往的得失利弊做一番檢討，並進而透過品質認證制度來達到提升企業的形象及體質的穩健發展。

而人生的經營也復如此，其中健康更是主要的關鍵所在，本書結合目下最為流行的SPA水療風潮、溫泉療護、瑜伽、冥想及太極導引等運動的精髓，並加以提升至心靈境界來淨化身心靈的機能，以達到放鬆減壓、打氣養生的人生追求，這種將觸角延伸至對人生更深層的關注，絕



對是一種人性的大愛。

因此當一個人超越環境壓力的藩籬，進而能夠養精蓄銳的面對未來，此種將理想付諸實現與提升人類心靈的舉措，正好與協助企業品質認證的精神不謀而合。

本書的付梓，絕非一蹴可幾或事屬偶然，而是經驗的累積足以廣為流傳。細閱本書，您可以展現亮麗的人生風采，同時人生亦將過得更優游自在，特序文以表慶賀之意。

前言

經常聽到有人說「有壓力才会有進步」，那麼到底何謂壓力呢？

一九三〇年代，內分泌學先驅塞爾耶率先提出壓力一詞的概念，亦即對負面感官知覺或心理經驗具有生物反應的「壓力源」。其實更簡單的說：壓力便是身體為了保衛自己而形成的一種自然反應。

基本上這種本能在遇到緊急狀況時是有益處的，例如及時逃離迎面直駛而來的車，緊急時可以搬起平日無法舉起的東西，所以，一般來說這些外在壓力（如何逃避危險），是足以應付日常生活中的挑戰及改



變。但是，若是長期身處在這種支撐壓力之下，那身體反而會出現負面影響（抗體減少、荷爾蒙會變化），一旦當身體因無法再負荷持續的高速運轉，或者無法消耗多出的體力時，便可能會出現緊張、焦急、害怕、苦惱或恐懼不安的徵兆，則勢必將會進一步心氣耗盡而傷及人身。

因為當壓力無處發洩時，我們的心靈便會被蒙蔽，而無法看清當下的一切，進而更會迷失在對未來的憂慮及過去的悔誤中無法自拔，這是非常危險的，因此壓力的舒緩及釋放，便成為刻不容緩必須思索的課題。

同時因為每個人承受壓力的程度不同，也會造成一些不同的反應，例如同樣是退休或災害受難者，對甲可能會造成生活的混亂，甚至萌生輕生的念頭，但對乙卻完全沒有影響，甚至可能再造生活另一高峰。而同樣從政的官員或從商的老闆，有人變胖，有人變瘦，甚至積勞成疾者，比比皆是，究其原因，便在於壓力的無法紓解。本書之前的《天天

容光煥發——女性輕鬆減壓秘招》獲得廣大讀者群的厚愛，因此在讀者及出版社的鼓勵下，我嘗試根據心理學家及心理治療專家的研究歸納出四個原則：一、多元按摩；二、靜坐冥想；三、運動降低焦慮；及四、社會支持，衍生出近年來十分流行的水療及SPA，作為構築本書的整個架構。

談到SPA，簡單的說就是「溫泉療養中心」，在國外多半是在一個有山、水、溫泉的度假勝地，大家在那裡享受一兩天身心的完全放鬆；而現在這樣的放鬆，經由專業人員在一個小房間裡，透過新研發及傳統的技法，幫消費者進行做臉、身體護理、按摩、瑜伽、太極，在短時間內達到舒緩壓力與放鬆的功用。

由於現代人追求精緻生活的同時，更嚮往身心靈的平衡，所以融入對大自然中的植物、礦物的信賴與天地自然蘊含的哲學精神，發展出各種獨特的SPA養生療程。並透過諮詢健診、美容去角質、芳香按摩、瑜



伽減壓、太極導引、冥想放鬆等療程，而這如同溫柔般的毒藥，將會不斷挑逗您的癮頭，讓您在與世隔絕的舒適環境之下，徹底釋放負面能量。

相信在嘗試過一趟SPA之旅後，您的思緒將更敏銳、心情將更愉快，而且，絕對會上「SPA」的癮，當然此時你將在量身訂做的療護下，重新養護生息，面對各種壓力的挑戰。

過去溫泉之旅一直讓許多朋友十分嚮往，因為溫泉特殊且無法言傳的大自然療效，讓許多人趨之若鶩；而近幾年，歐美更流行一種稱之為SPA之旅的新旅程，便在其中加入和緩的養護生息，以達到養顏美容及紓解工作壓力，進而提升為本書所強調「打氣養生」的新興趨勢與概念。

有人將源自拉丁文Solus Por Aqua的SPA詮釋為一種自然計畫的評價（SPONTANEOUS PROGRAM ACCOUNTING），或許也可以讓我們

深思其所蘊含的一些真義吧！

另外，有人發現海水蘊含豐富對人體有益的物質，像法國人在大西洋沿岸發展的海水療法、以色列人發展的死海泥療法或冰島的深海泥療法，也都統稱為SPA。因此，後來凡是利用水資源來做健康的地方均稱為SPA「水療中心」。

事實上，多元化的水療應該是保健及提升精氣神的一種能量，其功能應較治療為重，而這種正確觀念必須要落實建立。如果真有病痛，絕不能光靠水療，還得配合醫師進行完整的診察；因此凡有高血壓、心臟病、低血壓、外傷、懷孕、感染性皮膚病等狀況的人，除不宜泡溫泉，以免弄巧成拙外，另外各種水療亦必須量身量力而精心設計才是。

接下來我們將探討到人類除了自然老化外，還包括心因性老化（即壓力、不良習慣、嗜好或過度疲勞等現象）的問題，因此如何建立全方位的抗老化（利用血液中顯現各種荷爾蒙濃度來判別）外，還包括強化



免疫系統的喝水保養開始，因此全方位的養生應該朝向身心全面的考量著手，以及認清養生必須無所不在的真諦。因此文末特別針對養生運動略有著墨，以達到真正天人合一，如老子《道德經》中闡述的真正養生法門。

最後提醒現代男女，既要求專業職場表現，又得兼顧家庭生活品質，在此多重壓力下追求健康的課題就益形重要。然而在健康美麗外表外，尚應注重混合按摩美療、水療的專業需求及運用精巧的各類穴道按摩技法，再輔以珍貴植物精油、海泥與藥草浴的使用，並配合輕柔和緩的音樂療法，讓每一位尋求打氣養生的現代人，透過它來恢復元氣，神采飛揚，以便開創除了容光煥發的新面容外，更輕鬆自在在地養足面對現代壓力的充沛精神，所以現在您是否已經準備擁有這些而開始雀躍不已呢？那麼不妨嘗試跟著我們一同來優游其中吧！

目次

李序／(1)

林序／(3)

前言／(5)

第一章 活水與養生／001

何謂水療／006

水療的四大循環功效／011



第1章

水療與休閒SPA／047

水療入浴之方式／013

何謂SPA／021

如何自我進行SPA／028

專業SPA整體療程解析／031

何謂按摩／036

所謂治療的按摩／037

按摩的類別／039

都會休閒型／049

死海休閒型／054

親海休閒型／062

海濱型／065

島嶼型／068

第二章

水療與溫泉

／079

山岳休閒型／074

何謂溫泉／079

溫泉的種類／080

溫泉原湯介紹／089

日本九州

龍頭溫泉顯威名——別府溫泉／092

加拿大

歷史地標雪山堡——班芙溫泉／096

紐西蘭

南半球天人合一——玻里尼西亞溫泉／101

捷克

海中仙山不老泉——卡羅維瓦利青春泉／107



第四章

芳香、藝術、冥想、運動／117

匈牙利

神奇古城療效浴——布達佩斯溫泉／111

芳香、沐浴及藝術／118

精油系列之基底油／121

精油小秘方／124

精油與十二經脈／125

療程須知／128

水浴與泡澡品一覽／131

水晶與靜坐冥想／138

瑜伽可運動養生／152

第一章 活水與養生

現代化日益加快的步調，使得身心疲憊、壓力負擔與生活劃上了等號，因此當強調營造氣氛以達到紓緩情緒、活絡筋骨的水療與SPA推出後，短期內即蔚為生活時尚，並攫取現代人無助的心，再配合上周末双休日制的逐步成形，勢必將構成一股全新流行的時代風潮；因此凡有經驗的企業家必然懂得「做事要找著力點；紓壓要尋釋放帶」之道，而這也正是現代化養生最佳詮釋的方向。

所以根據市場調查發現，建築業目前跨足水療休閒市場的土地開發