

时尚·健康之道

全新健康理念 全面调节机能 重塑身体平衡 享受健康人生

(韩) 半身浴爱好者协会 主 编

(韩) 金贤秀 主审 徐红日 译

SIJI
BANSHENYU

四季半身浴



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

SIJI
BANSHENYU
四季半身浴

(韩) 半身浴爱好者协会 主 编
(韩) 金贤秀 主审 徐红日 译

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

版权合同登记号: 01-2006-4763 号

Copyright © 2004 by Comma ' n Dot

Simplified Chinese translation copyright © 2006 Beijing Publishing House (GROUP)

This translation has been published by arrangement with GIMM-YOUNG PUBLISHERS INC. through CARROT KOREA AGENCY, SEOUL

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

四季半身浴 / (韩) 半身浴爱好者协会主编; (韩) 金贤秀主审; 徐红日译. —北京: 北京出版社, 2006

ISBN 7-200-06433-5

I. 四… II. ①半…②金…③徐… III. 沐浴—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033267 号

四季半身浴

SIJI BANSHENYU

(韩) 半身浴爱好者协会 主编

(韩) 金贤秀 主审 徐红日 译

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京民族印刷厂印刷

*

890 × 1240 32 开本 4 印张

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-06433-5

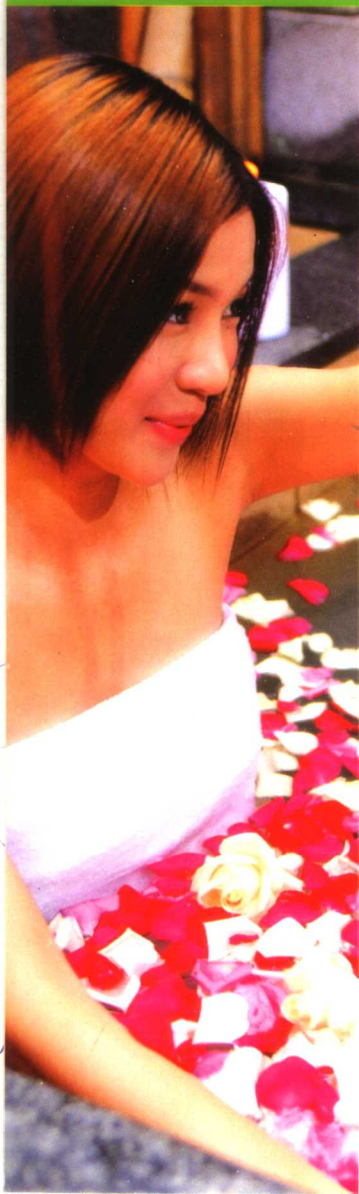
TS · 97 定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393



序言

introduction



如果你是一个十分关注健康的人，那么你肯定不会对20多年前开始流行起来的半身浴疗法感到陌生。我们为什么要再次提起半身浴呢？更准确地说，我们为什么要密切关注包括半身浴在内的许许多多的自然保健方法呢？众所周知，随着包括饮食习惯在内的人们生活方式的全面西化，我们的健康受到了很大的影响。所谓西化了的生活方式，就是指来自快速发展的现代文明社会的生活方式。而目前，这种西化了的生活方式对我们日常生活的影响正日益强烈，长此以往，将会对我们的生命健康造成无法挽回的后果。因此，作为医疗保健工作者，我们感到前所未有的压力，提倡健康的生活方式，普及简单易行的养生保健方法，我们责无旁贷。

在许许多多的养生保健方法中，半

身浴之所以备受关注，是因为其方法简单，效果明显。而且，沐浴是我们日常生活中必不可少的内容，因此，只要稍加改变就能获得健康的方法，我们没有理由拒绝。

众所周知，不管是在东方还是在西方，人们都以“头寒足热”来代表健康的身体状态。也就是说：为了保持良好的身体状态，体内的寒气应该向上走，而热气应该向下走。换句话说，就是如果头热足寒的话，身体就容易出现疾病。这样的状态如果用一句话来概括就是：

“体内产生了寒气。”而半身

浴的最重要目的就是从

我们的身体中驱除掉

这些寒气，让我们

获得健康。

每天或一周
进行三四次半身
浴，不仅能够享受
沐浴带来的快乐，
还能获得健康，延
年益寿，我们何乐而
不为！





目录

contents

Chapter 1 为什么叫它半身浴

1. 半身浴始于日本 / 2

为什么叫做半身浴 / 2

半身浴由来已久 / 4

2. 半身浴是包治百病的秘诀吗 / 5

正确认识半身浴是正确进行半身浴的前提 / 5

“不足”的预防和治疗 / 6

3. 半身浴在国际上的应用 / 8

半身浴在日本、中国、荷兰 / 8

头寒足热 / 9

4. 体温的不均衡 / 10

为什么中暑了身体还会发凉 / 10

冻伤与体温的不均衡 / 11

5. 什么叫做寒气 / 12

寒气是指体内的冷气吗 / 12

活人的身体是温暖的，死人的身体是寒冷的 / 13

寒气是体温的不均衡造成的 / 14

心理因素也可以使体内产生寒气 / 15

6. 寒气能导致血液循环障碍 / 16

寒气会使血管收缩 / 16

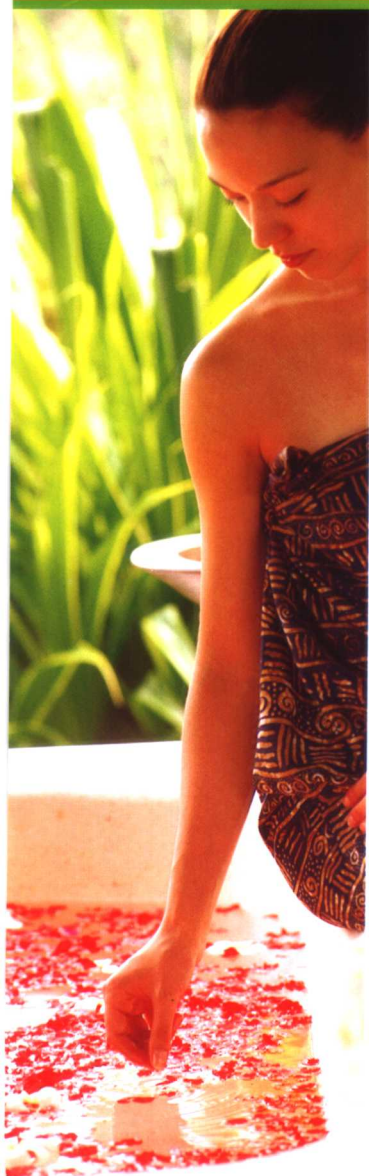
寒气会导致血液流动障碍 / 18

7. 消除寒气，就可以使身体健康起来 / 20

寒气多在下半身聚集 / 20

洗半身浴就像烤红薯 / 21

洗半身浴，无论是谁都会出汗 / 21





Chapter 2 半身浴应该这样洗

1. 泡到什么部位 / 24

泡到剑突下，两手应露在浴池外 / 24

2. 掌握好时间和温度 / 25

温度应调至 $37^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ / 25

不宜用滚烫的水进行半身浴 / 26

到底应该洗多长时间 / 26

不适合你的洗浴方式 / 27

3. 洗半身浴，身体状况就会如此改变 / 28

当然会出汗 / 28

晚上洗半身浴可以获得很好的睡眠 / 29

半身浴可以防治多种疾病 / 30

4. 不宜进行半身浴的一些情况 / 31

进餐前后请不要进行半身浴 / 31

剧烈运动前后不宜进行半身浴 / 31

饮酒之后不宜进行半身浴 / 32

一些特殊的人不宜进行半身浴 / 32

5. 其他一些细节问题 / 33

高血压患者也能洗半身浴吗 / 33

在哪里进行半身浴比较合适 / 35

一周适合洗几次 / 35

洗半身浴后为什么会感到头晕 / 36

洗半身浴后太热能不能脱去外衣 / 36

洗半身浴太寂寞了怎么办 / 37

什么作为入浴剂比较好 / 39



目录

contents

Chapter 3 比半身浴更为简单的足浴

1. 比半身浴简单的足浴 / 42

脚踝温水浴法和下肢浴、足浴 / 42

脚踝温冷浴法应该这样进行 / 44

2. 足浴的同时进行经络按摩，效果会更好 / 46

进行足浴的同时可以结合经络按摩 / 46

3. 养生防病的多面手——脚踝温冷浴法 / 48

脚踝温冷浴法不仅仅可以预防感冒 / 48



Chapter 4 半身浴能给我们带来什么



1. 半身浴的健康效果 / 50

刊登在日本《壮快》杂志上的半身浴 / 50

半身浴的八大健康作用 / 51

2. 半身浴可以治疗很多疾病 / 55

半身浴究竟有什么好处 / 55

循环障碍和寒气，半身浴和高血压 / 55

糖尿病与寒气——半身浴的效果 / 58

半身浴可预防食道静脉曲张的破裂 / 60

寒气影响五脏六腑 / 61

寒气、水分、痛证三者之间的关系 / 64

可以治疗肩周炎的半身浴 / 66

腰痛患者的半身浴法 / 67

要想治愈痔疮，就需要改善肛周血液循环 / 69

半身浴对子宫肌瘤和痛经也有辅助治疗作用 / 70

能预防和治愈感冒的半身浴 / 73

半身浴可以让白发变黑吗 / 75



目录

contents

Chapter 5 有助于半身浴的食物

1. 身体会跟着饮食走 / 78

所有的食物都有阴阳和寒热之分 / 78

阳性体质和阴性体质的自我判断方法 / 79

体质与食物的选择 / 81

2. 找到适合自己的食物 / 83

阴性食物、阳性食物和非阴非阳的平性食物 / 83

加热能把阴性食物转为阳性食物 / 84

适合于每一个人的健康食物——平性食物 / 85

能使身体立刻热起来的食物 / 86



Chapter 6 我是这样进行半身浴的

1. 半身浴是改善血液循环最有效的方法 / 88
 血液循环通畅是健康的起点 / 88
 半身浴和气的流动 / 90
 我做半身浴的方法 / 91
2. 常洗半身浴，让我远离肛肠疾病 / 93
 半身浴、坐浴和痔疮 / 93
 半身浴的目的就是使血液循环通畅 / 95
 我做半身浴的方法 / 96
3. 控制体内水火平衡的半身浴 / 98
 水是最好的医药 / 98
 头要凉足要热 / 101
 我做半身浴的方法 / 102
4. 可以同时刺激多条经络的完美方法 / 104
 水是维持生命的基本物质 / 104
 消除寒气是维持健康的必备条件 / 107
 我做半身浴的方法 / 108
5. 缓解心理压力的好习惯 / 109
 七年前，在前辈的推荐下开始了半身浴 / 109
 恪守原则，长期坚持，就会取得很好的效果 / 113
6. 半身浴可以稳定血压 / 116
 适宜于高血压患者的半身浴 / 116





chapter 1

为什么叫它半身浴

把身体的一半浸泡在温水中就是所谓的半身浴了。据说，半身浴可以使
人获得健康，但是，你可千万不要把它
看成能够包治百病的“秘方”哟！然而，
有一点是千真万确的，那就是如果我们
全面了解了半身浴，并且能在日常生活
中把它很好地利用起来，就能够使我们的
身体保持健康的状态。

- 1.半身浴始于日本
- 2.半身浴是包治百病的秘诀吗
- 3.半身浴在国际上的应用
- 4.体温的不均衡
- 5.什么叫做寒气
- 6.寒气能导致血液循环障碍
- 7.消除寒气，就可以使身体健康起来



1. 半身浴始于日本

为什么叫做半身浴

“什么是半身浴？”

“所谓的半身浴不就是把身体的一半泡在温水中吗？
与其把身体的一半泡在温水中，还不如把整个身体浸泡在
水中舒服呢。”

“不对不对，电视里说了，洗半身浴才对身体有好处……”

“半身浴不就是日本人喜欢的那种洗浴方式吗？”





半身浴讲起来很简单，做起来也不麻烦。众所周知，半身浴就是把身体的一半浸泡在温水中的一种简便易行的洗浴方式。最近，“半身浴”已经成为人们密切关注的热门话题。半身浴并不是源于西医学或东方医学的一种治疗手段，也不需要专家的指导，其中也没有什么秘诀，而且也并不是什么包治百病的秘诀。那么，半身浴为什么会这样让人着迷呢？

其实，早在20世纪80年代，半身浴就已在一定范围内流行起来，并在20世纪90年代中期风靡一时，跨入21世纪，算起来这已经是第三次流行了。

开始洗半身浴的人首先是那些对自身健康非常关注的人，或者是那些对医学有兴趣的人。特别是那些关心健康生活方式的人，早在20世纪80年代后期就已经开始洗半身浴了，他们是在日本人那里学到了这种养生保健的好方法。

懂得并接受半身浴理论的人大部分都会被半身浴的神奇功效所吸引。因此，有的人在初次接触半身浴后，就把它作为自己的一种常规保健方法坚持了下来，从此以后，就成了真正的“半身浴一族”了。





半身浴由来已久

日本的气候偏热，除北海道和本州的北部以外的地区，其气候特点和韩国的釜山基本相同，都偏于温暖。东京与釜山基本处于相同的纬度，一年四季很难碰到下雪的天气，本州的南部以及四国、九州等地都属于温暖的海洋性气候。

另外，日本的湿度比韩国大，所以日本人需要经常洗澡。因此，也就对洗浴方式表现出了非同一般的关心。我们知道，日本人在建造房子的时候首先要考虑的就是如何设置浴室。而且，在日本关于洗浴





或者洗浴文化的故事也很多。不仅如此，因为日本还是一个火山较多的国家，温泉很发达，对于日本人来说，洗浴就逐渐和医学紧密地结合了起来，并慢慢演变成为一种常用的养生保健方法。

与日本相比，韩国偏大陆性气候，湿度不如日本那么高，洗浴文化也就不如日本那么发达。不过，近年来韩国人也热衷于洗浴，家家户户都设置了浴盆，而且随着很多人经常到温泉或桑拿浴池去感受舒舒服服的洗浴文化，韩国人也对洗浴表现出了不一般的关心。特别是有益于健康的半身浴，在电视里被宣传了以后，就好像是可以包治百病的秘方一样受到了极为特殊的关注。

2. 半身浴是包治百病的秘诀吗

正确认识半身浴是正确进行半身浴的前提

有些正想进行半身浴的人往往会认为，通过洗半身浴可以取得像特效药一样的疗效，而且能够包

