

现代水疗与中医

主 编 徐关兴 朱婉萍 孔繁智



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

R656.5
J0141

阅 览

现代水疗与 中医

- 主编 徐关兴 朱婉萍 孔繁智
主审 金国健
编委 陈慧卿 浙江科学技术学院
徐红娟 杭州东方文化园旅业集团有限公司
陈明 浙江省立同德医院
彭丽丽 (兼学术秘书) 浙江中医药大学
吴明亮 浙江省绍兴文理学院附属医院
万晓青 浙江医院
李效贤 浙江中医药大学
张春椿 浙江中医药大学
刘露 浙江中医药大学
吴伯校 杭州市萧山区新塘街道卫生院
蔡路 浙江省台州市黄岩第三人民医院
王璟 浙江省金华市中医院
池志勇 浙江省台州市黄岩区宁溪中心卫生院



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代水疗与中医 / 徐关兴, 朱婉萍, 孔繁智主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-18104-4

I. ①现… II. ①徐…②朱…③孔… III. ①水疗法
IV. ① R454.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256630 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

现代水疗与中医

主 编: 徐关兴 朱婉萍 孔繁智

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11 插页: 10

字 数: 197 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18104-4/R · 18105

定 价: 32.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



中医药与水疗有着天然的结合，传统的中医药理论为水疗提供了新的思路，而水疗为中医药现代化提供了新的途径。随着时代的发展，国际沐浴设施源源不断地涌入中国，西方的水疗文化也逐渐渗透到中国，与传统的中药汤剂、中药熏蒸、推拿、针灸、足疗、音乐相结合，中国水疗业呈现“文艺复兴”时期的状态。而且近年来随着生态环境的改变，生活节奏的加快，疾病谱的改变，亚健康人群的不断增多，将传统中医药与现代水疗结合，不仅能使我国传统中医药文化发扬光大，更能满足广大人民群众的健康需要。

杭州东方文化园



现代桑拿浴



温泉浴

水，这份大自然的馈赠，在世界各国文化中，都被赋予圣洁的意义；水，乃生命之源，是人类生活必不可少的物质之一，亦是医学治疗活动中的重要物质。中医学中，不论是内服的汤剂，还是外用的擦洗剂，均以水为载体；在古代西方医学中，水疗则是医疗活动的重要组成部分，并带有浓重的宗教色彩；而在现代医学中，水疗是物理疗法的分支。

现今，随着社会经济发展、生活节奏加快及人口结构的改变，人类疾病谱出现了很大的变化，如：亚健康、老年性疾病、自身免疫疾病和代谢性疾病的发病率逐年升高，单纯药物对这些疾病的治疗效果欠佳，而水疗在这些疾病的治疗中取得的良好效果却逐渐凸显出来。同时，根据现代科技及健康理念，水疗结合药物、深度超声、电磁波、微波、红外线、泥疗等方法，则进一步丰富了其内涵。

编者近年在开展传统水疗、泥疗治疗应用与作用机制的研究过程中，重点关注了中草药有效成分在水疗、泥疗中的作用，以及中草药有效成分透皮吸收的效应研究，尤其中药中脂溶性成分、挥发油等独特生物活性物质对人体皮肤、关节等多种相关疾病的治疗效果。并且，使用甲壳素、壳聚糖及其衍生物与海藻酸等多种海洋生物原料制备成的“人工泥”，作为中药水疗、泥疗的载体，能使人体更加充分地吸收利用中药的活效成分，以达到预防和治疗疾病的目的。因此，水疗与中医药的结合成为中医药现代化的重要内容之一，亦成为现代广大人民群众健康生活的重要组成部分。

编者将现代水疗与传统中医药结合，编著本书，希望在推进现代水疗与中医药治疗的结合工作中尽一份绵薄之力。

在此感谢浙江省杭州市东方文化园·水世界和浙江中医药大学提供的水疗相关资料及精美图片。

现代水疗与中医



目 录

第一章 水疗发展史 / 1

1. 古代水疗法（? —公元 1299）/ 1
2. 现代水疗（公元 14 世纪至今）/ 5
3. 中国水疗发展史 / 10

第二章 水疗概论 / 16

1. 概述 / 16
2. 水疗用水的分类 / 17
3. 水疗的原理 / 19
4. 水疗的分类及应用 / 30

第三章 中药浴 / 49

1. 概述 / 49
 2. 药浴的作用机制 / 49
 3. 药浴的使用方法 / 52
 4. 药浴的分类 / 53
 5. 药浴的功效及应用 / 55
- 附：瑶族药浴 / 64

第四章 足浴 / 69

1. 概述 / 69
2. 足浴的作用机制 / 70
3. 足浴的方法 / 72
4. 足浴的分类 / 73
5. 足浴的功效 / 73
6. 中药足浴的方剂及应用 / 74

7. 足浴的注意事项 / 77

第五章 桑拿浴 / 79

1. 桑拿浴的起源 / 79
 2. 桑拿浴的作用机制 / 80
 3. 桑拿浴的方式 / 81
 4. 桑拿浴的步骤 / 82
 5. 桑拿浴的注意事项 / 83
- 附：熏洗疗法 / 83

第六章 温泉浴 / 87

1. 概述 / 87
2. 温泉的形成 / 88
3. 温泉的功效 / 90
4. 泡温泉的步骤及注意事项 / 92

第七章 SPA / 95

1. 概述 / 95
2. SPA 的种类 / 96
3. SPA 的功效及应用 / 98
4. SPA 的注意事项 / 100

第八章 理疗在水疗中的运用 / 101

1. 概述 / 101
2. 理疗的生理作用 / 103
3. 理疗学在现代医学中的应用 / 104
4. 理疗的分类及适应证 / 104

第九章 音乐疗法在水疗中的运用 / 110

1. 概述 / 110
2. 中国传统音乐疗法——音乐本草 / 112
3. 欧美音乐疗法 / 115
4. 音乐疗法适宜人群 / 119
5. 音乐疗法在水疗中的运用 / 120

第十章 水疗在婴幼儿保健中的应用 / 122

1. 概述 / 122
2. 婴幼儿水疗的原理 / 123
3. 婴幼儿水疗的方式 / 124
4. 婴幼儿水疗的功效及应用 / 125
5. 婴幼儿水疗的注意事项 / 127

第十一章 水疗在亚健康中的应用 / 129

1. 概述 / 129
2. 亚健康状态的原因 / 132
3. 亚健康的临床特征 / 137
4. 亚健康的诊断及治疗 / 139
5. 水疗在亚健康中的应用 / 143

第十二章 水疗在康复治疗中的应用 / 146

1. 概述 / 146
2. 现代康复医学 / 147
3. 中医康复学 / 149
4. 常用中医康复疗法 / 151
5. 水疗在康复治疗中的应用 / 159

参考文献 / 169

附录：人体结构图 / 171

sano” (a healthy mind in a healthy body), 意为: 健全的精神寓于健全的躯体。罗马人于公元前 2 世纪在庞培 (Pompeius) 建造了最早的公共浴室——史塔宾浴室 (Stabian baths), 它反映了当时的这种健康理念。公共浴室最初的目的是为了预防和治疗疾病, 后来演变成为流行的社交场所。公共浴室出现之前, 洗浴是露天进行的, 在公元前 440 年的陶罐上, 我们还能看出当时的洗浴情景, 人们围着水盆, 把水淋到身上, 然后用金属制成的刮身器刮去身上的泥沙。当时的人们认为, 热水会让身体柔软无力、冷水可以锻炼身体, 磨炼毅力。

公元前 500 年, 在公共浴室中, 希腊的先知们探讨超越时空的哲学问题, 碰撞哲学观点。被称为“医学之父”的大哲学家希波克拉底 (Hippocrates, 公元前 460—公元前 377) 就曾使用冷水浴和摩擦法治疗了一些急慢性疾病。此期, 亦有记载显示人们利用水的镇静作用来治疗某些精神失常性疾病。与此同时, 热气流浴开始为公众所用, 热水和蒸汽成为公共浴室的主要元素。

不可一世的凯撒大帝 (Julius Caesar, 公元前 102—公元前 44) 主宰罗马帝国时期, 罗马城内涌现出近 200 处浴室, 用于战后士兵的恢复治疗。因此, 有人说“公共浴室是罗马帝国强盛的原因之一”。

公元前 69 年, 被后世誉为“埃及艳后”的克利奥帕特拉 (Cleopatra, 约公元前 69—公元前 30) 将沐浴作为美容保健的重要手段。女王每日用驴乳沐浴, 沐浴时还要用到 15 种不同气味的香水和香油, 之后还要用散沐花涂染手脚, 成为当时上流社会贵妇们的时尚。

公元前 25 年, 欧洲有史以来最大的浴室——泰尔玛 (Thermae) 在罗马竣工。该浴室由当时的皇帝阿格里帕 (Agrippa, 公元前 63—公元前 12) 下令建造, 历经六载, 采用大理石、黄金和白银装饰, 为直径 25 米的圆形建筑, 成为真正意义上的独立洗浴空间。泰尔玛配备有全套的洗浴设施, 水从引水渠中抽进, 进入锅炉房, 加热后顺着地板和墙体内部的暖气管, 形成热循环。浴室由公共更衣室、冷水浴室、温水浴室、热水浴室、健身场组成。并与休闲、会客、餐饮、沙龙、图书馆、剧场等连为一体。人们用刮身器刮净身体, 用香料瓶、小舀子进行涂油, 然后按摩。罗马人更多关注健康、清洁、消遣。他们把沐浴放在首位, 运动场只是为了热身、出汗, 以至于后来被温厅取代。此时, 锻炼身体的目的已经在沐浴文化中退至第二位。从史料的梳理中发现, 沐浴也是罗马人庆祝的一种方式, 因而公共浴室成为罗马人欢庆的场所之一。这种公共浴室的模式迅速得到推广, 之后不久, 舒适的浴室成为社交和娱乐的首选场所, 标志着沐浴文化进入了新纪元。

尼禄皇帝 (Emperor Nero, 37—68) 是罗马历史上第一个把公共浴室建设纳入国家计划的皇帝。公元 43 年, 英格兰巴斯 (Bath) 的第一家罗马式公共浴室正式亮相, 它是神庙的一部分, 其恢宏的殿堂式风格冲击了原本单调的沐浴文化。英语中“沐浴”(Bath) 一词就是来自这座英国古城。在如今的巴斯, 这座罗马时代的大浴室经过重建恢复了原样: 碧莹莹的温泉水荡漾在长方形的石砌水池里, 冒着袅袅的热气, 水池下的铅制防水层仍沿袭两千年前古罗马时代的风格。

公元 3 世纪, 卡拉卡拉皇帝 (Caracalla, 186—217) 决定公共浴室通宵开放, 还允许男女混合洗浴, 轻浮世风盛行。教会开始干预, 公元 320 年禁止妇女去公共浴室, 到公元 4 世纪, 最终封杀了所有公共浴室。公元 4 世纪后期, 随着西罗马帝国的覆灭, 东侵十字军强烈地抵制当时的沐浴文化, 沐浴的传统暂时消失。

在公元后第 1 至第 4 世纪期间, 历代罗马君主都大兴土木, 想建造更大的浴室来彰显君威。罗马的皇帝和建筑师总要把公共浴室的穹顶抬得高之又高, 装饰极尽奢华: 花岗岩的墙柱、白色大理石的地板、精雕细琢的石质水盆, 彩色玻璃窗, 精美的镶嵌画、银制的水龙头、拱廊、花园小径、喷泉、优雅的音乐等, 组成的奢华氛围使罗马的沐浴文化遥遥领先于同期其他的沐浴文化。考古学家至今已经发现了其中三座公共浴室的废墟, 最大的可同时容纳 6000 人。罗马帝国的军队所向披靡, 公共浴室的模式随着帝国版图的扩张得到更大范围的推广。

到公元 5 世纪, 由于早期基督教徒崇尚灵魂、否认身体, 欧洲人早已抛弃了罗马人和希腊人沐浴的习俗, 人们用香水和化妆品取代洗澡。公共浴室和私人浴室均不被提倡, 尤其在寒冷的北欧, 人们认为沐浴是没有必要的行为, 甚至会损害健康; 而尘土则是圣洁的勋章, 不沐浴被看作是对上帝虔诚的象征。并且, 在中世纪的欧洲, 当权者们更关心的是城市的防御工事而不是水的供应和排放, 因此城市中很多地方杂乱无章, 一些早期的医疗保健设施遭到毁坏。尽管很多社区提供公共浴室, 但这些设施的名声并不好, 所以这个时期的欧洲人很少沐浴。此期仍然保留沐浴习惯的只有犹太人, 宗教信仰要求他们经常沐浴。肖恩·康纳利 (Sean Connery) 主演的电影《玫瑰之名》(Name of the Rose) 就是反映了当时的欧洲人对健康和科学的认识: 思想停滞不前, 宗教和魔术取代了科学知识; 书籍被毁, 产婆和草药医生冠以巫婆和异教徒的罪名被烧死。迷信和恐惧是这个时期大多数欧洲人的写照, 沐浴文化进入发展的低潮。

到公元 6 世纪, 沐浴文化在宗教势力的夹缝中, 得到了一定的发展。此时沐浴一般分为公共洗浴和私人洗浴, 或根据洗浴方式又分为浸入浴和

蒸汽浴。蒸汽浴室的具体方式为：传统的蒸汽浴室远离住房，在一间小木屋里，地上挖个火坑，用树枝把石头烧热，然后泼上水，放出蒸汽，这就是我们现在所说的干蒸汽浴。后来，这种干蒸汽浴方式流传到俄罗斯，称作“俄国浴”。随后，芬兰人开始流行与这种洗浴方式相似的“芬兰浴”，后称桑拿浴。在芬兰，桑拿房往往是人们婚后第一个考虑要建的房子。桑拿房常是小木屋，内放长凳。沐浴开始时用水喷在加热的石头上，产生热气腾腾的蒸汽，使浴者出汗。然后用水浸泡身体，摩擦皮肤，用白桦枝抽打局部皮肤，最后全身扎进水里或雪中。桑拿房即是沐浴和治疗疾病的地方，也是婴儿出生及死后出殡前遗体放置的地方。后来，干蒸汽浴征服了整个欧洲。这个时期在俄国和芬兰，沐浴已经不仅是一种清洁身体的方式，更具有了水疗法的精神内涵和社会性质。

在小亚细亚，人们根据干蒸汽浴和罗马式公共浴室，创造了湿蒸汽浴，也叫摩尔浴或土耳其浴。土耳其浴的产生，要追溯到土耳其人的祖先到达安那托利亚之前。经过罗马帝国、拜占庭帝国和奥斯曼帝国三个时代演变，土耳其浴逐渐成为土耳其文化的精髓。公元7世纪前后是土耳其浴室最兴盛的时候，伊斯兰教先知穆罕默德鼓励其追随者经常沐浴。他认为，水不但有清洁的作用，还有治疗作用，放松地沐浴能激发灵感。后来的浴室中有了专门的服务人员，他们兼向导、按摩师、保镖于一身。传统的土耳其浴室一定与清真寺修建在一起，因此也被称为伊斯兰水庙。这样的布局体现了土耳其浴的最原始用途：穆斯林做礼拜前要求信徒们进行净身，来彻底清洁身体。土耳其浴室也被当地人称为“哈曼”。它的意义不仅是清洁皮肤，而且已经深入到每个人的生活中，仅巴格达就拥有三万多浴室。土耳其浴早期是男女分开，一千年后才演变成男女共浴，共浴时人们多半赤裸上身，下身围一块浴巾。在土耳其人眼中，浴室是圣洁之地，在里面清洗身体是没有任何顾忌和邪念的。和罗马公共浴室一样，土耳其浴室也是非常好的社交场所，在等待搓澡和按摩的时候，人们会边排队边聊天，古代妇女更是利用沐浴的场合为孩子挑选配偶。与俄国浴和芬兰浴相比，土耳其浴更加明确地提出了水具有治疗疾病的作用。

公元8世纪，随着阿拉伯人的入侵，土耳其浴被传入西班牙。13世纪，又借助十字军骑士传入西欧，最终传遍了巴尔干地区和匈牙利。据法国人费朗索瓦丝·德·博纳维尔（Francoise De Bonneville）在《沐浴的历史》（Le Livre Du Bain）中阐述：“蒸汽浴室的广泛使用反映了一种观念、一种哲学思想、一种宗教的种种告诫。”而希格弗莱德·吉迪恩（Siegfried Giedion）在《机械源流》（La mécanisation Au Pouvoir）中论述：“沐浴在当时社会文化中所扮演的角色可以揭示人们对休闲和保健的态度，也可以

作为衡量人们健康程度的标准，是当时社会生活不可缺少的一部分”。

2. 现代水疗（公元 14 世纪至今）

文艺复兴是 14 世纪至 16 世纪在欧洲兴起的一个思想文化运动，带来一段科学与艺术革命时期，大众的思想和文化如岩浆般喷发，为保守和禁锢的年代画上休止符，揭开了现代欧洲历史的序幕，被认为是中古时代和近代的分界，也成为沐浴文化和水疗历史的分界线。此时的浴室设计风格带有文艺复兴时的华丽，对它们的主人来说，装饰比洗浴功能重要得多。

中世纪的整个欧洲，蒸汽浴室大有风靡之势，公共浴室是该时期平民生活的一部分，但渐渐成为寻欢之地，浴室里的放纵加速了它的衰落。15 世纪末，各国教廷纷纷下令关闭公共浴室，加上鼠疫和梅毒的流行，法国在 15 世纪关闭了公共浴室，奥尔良、德国也相继关闭了公共浴室，此后将近两个世纪中，公共沐浴文化在欧洲销声匿迹，人们似乎遗忘了“沐浴之乐”，被后世戏称为“欧洲二百年不洗澡”。文艺复兴之后，中世纪那样纯朴的裸体消失了，人们要求卫生的天性似乎也消失了，洗浴成为私下、局部的行为，主要有脸和手。但仍然有人在河水中享受沐浴，人们依然渴望与水的亲近。这样的情况一直持续到启蒙运动时期，即让·雅克·卢梭（Jean Jacques Rousseau, 1712—1778）提出“回归大自然”要求的 18 世纪中叶。

在公共浴室暂时休克期的 16 世纪至 18 世纪，SPA 开始崭露头角，并最终风行欧洲。1326 年，比利时亚耳丁山脉附近，一家新建成的小镇被命名为：Sanitas Per Aquas（希腊语，意为健康源自水），今天的 SPA 即由这个拉丁短语的首字母组成。

从 15 世纪末起，欧洲的民众喜好用水作为媒介来预防、治疗疾病，对水疗开始有浓厚的兴趣与信心，当时，许多天然热矿泉附近的浴场开始被重建为不同温度的浸泡池，在这些 SPA 浴场中，有专属的医生为患者治疗风湿、麻痹及外伤后遗症等，这是世界专业水疗机构的雏形。正是公共浴室的暂时休克，促发了现代 SPA 概念的产生。

16 世纪中叶，当时的哲学家们对 SPA 水疗开始表示浓厚的兴趣，并专门撰文赞美。同期，矿物泉水的药用价值被医学家公认，矿泉或温泉成为众人向往之地。

17 世纪，由于温泉治疗人体酸痛的功效卓著，温泉疗养馆开始风靡欧洲各国。德国政府斥资兴建温泉疗养馆，极力鼓励国民前往度假、疗养、休闲，并由政府补助保险费，当时德国全国平均每年有八千二百万人次受惠。约翰·弗劳伊（John Freud, 1649—1734）撰写的《冷水浴和热

水浴的历史》影响颇大。1749年这本书被译成德文，约翰娜·西格蒙德·哈恩（John Sigmund Hahn，1696—1733）据此制定了德国的水疗原则。

18世纪初，英国、法国、德国与意大利的一些医生开始倡导内外兼具的水疗观念：例如方法论的创造者约翰·韦斯利（John Wesley，1703—1791）认为冷水浴可以治疗近50种病，尤其在治疗发烧方面；并强调要注意“清洁与节俭”，认为“清洁近似于圣洁”（Cleanliness is next to Godliness）。

1725年，科学家蒙特·厄普代克（Monte Updike，生卒年代不详）向公众推荐治疗狐臭的SPA方法：“消除腋下狐臭的最佳做法是用干玫瑰花的碎屑揉搓腋下皮肤。”

18世纪40年代，以蒸汽机为标志的工业革命在英国始发，铁路及火车等交通工具出现，世界开始变小，SPA不再是贵族的特权，普通大众开始加入SPA的消费群。具有讽刺意味的是，在经过了一千多年后，欧洲人才重新发现早被摒弃和破坏掉的古罗马城市给排水系统的科学和卫生，欧洲人直到工业革命之后才开始真正建立城市的给排水系统，从而为家庭沐浴开了方便之门。

18世纪末，德国的医学研究者古费兰德（1762—1836），力主洁净身体的沐浴式洗澡，他说：“所有洁身沐浴的民族，身体都比不洗澡沐浴的民族强壮。”

19世纪初，欧洲公共浴室重新开张，公共浴室唤醒了人们对水的迷恋。随着自来水进入到有钱人的家里，私人沐浴开始发展，公共浴室转而成为清洁大众的设施。供水系统的发明为洗浴增添了更多的发展空间，私人梳洗间逐渐演变成专用的新型私人浴室。19世纪中期，英国的工人区最先出现了洗衣和沐浴结合的公共浴室，并渐渐失去了娱乐概念。大众淋浴的概念产生于19世纪70年代的德国，公共浴室随后逐渐发展到盆浴淋浴浴室阶段。法国、美国等国家建设了大量“盆浴淋浴浴室”，将受众普及到平民，并逐渐向私人浴室时代过渡。到了19世纪下半叶，随着自来水管被连接到家家户户，中产阶级开始在建造新房屋时加上一间浴室。家庭浴室的日益流行，增加了对锡制和锌制浴缸的需求，随后又出现了配有暖气的浴缸设备，铸铁镀釉的浴缸也在1890年首次出现。伴随西方国家沐浴的私家化，公共浴室渐渐退出了历史舞台。

很快人们又发现了新的乐趣——游泳池浴室，接着，温泉浴、海水浴、阳光浴、沙浴相继出现。巴黎人先是沿河露天洗浴，进而出现过滤河水的船，形成了付费的浴室，最终出现了豪华的浴船。塞纳河上的超级豪华大船，有172个带浴缸和床位的单间，不但可以提供所有传统服务，有俄国蒸汽浴室、烟熏浴室、淋浴室、下面喷水淋浴室、组合淋浴

室、卫生浴室、脱毛室等；还有迷人的女招待、考究的饭菜、精美的葡萄酒。著名的巴黎香榭丽舍水上运动馆，玻璃天棚下，有巨大的游泳池、运动馆、餐厅、咖啡厅，还有台球室、阅览室、聊天室、带浴缸的房间、休息床位等。欧洲的贵族成群结队造访各地的 SPA 胜地，成就了德国巴登（Baden）等疗养胜地，在那个理性的时代，人们开始回归自然，追求个人精神上的感悟。

英国人大卫·厄克特（David Urquhart）最先尝试将东方浴引进欧洲。东方式浴室开始风靡伦敦、巴黎甚至纽约，东方式浴室采用具有中国特色的装饰风格，最重要的是有从中国进口的化妆品、浴用针织品等。

捷克格拉芬堡（Graefenberg）的宫廷御用医师文森特·普里斯尼兹（Vincet Priessnitz）大力宣扬水疗，并在捷克杰森尼克山区付诸实践：将客人全身缠满湿布，放置在上下都有高压喷头的浴池里接受按摩，再浸于冷水，引起各地水疗馆效仿。

19 世纪 40 年代到 50 年代，水疗法在美国得到了迅猛发展。美国人乔尔·舒（Joel Shew, 1816—1855）最早提出水疗的概念，他出版的《水疗杂志》发行量达 5 万册。他因在工作环境中过度接触汞、碘、镍等化合物而患病，但是经过几年的水疗后，他的身体状况得到了明显的改善。拉塞尔·撒切尔·切尔（Russel Thatchel Trall, 1812—1877）是乔尔·舒的同事，他反对当时激进的水疗师提出的：所有的疾病都可用水疗来治愈。在他著的《水疗百科》中，介绍了包括医学指南，电疗、运动、体操、饮食和水疗对疾病的治疗作用。并在纽约创建理疗学院。19 世纪中叶，J.H. 普鲁特（J.H.Plute, 1811—1884）和 H.P. 盖切尔（H.P.Gatchell, 1815—1889）两位著名的理疗师联合出版了《美国顺应疗法和水疗法杂志》。玛丽·戈夫·尼科尔斯（Mary Gove Nichols, 1810—1884）和丈夫托马斯·罗·尼科尔斯（Thomas Low Nichols）根据当时的水疗原则创建了美国的水疗学院，并作为医疗教育学院。

1856 年，土耳其宫廷御医理查德·巴特尔（Richard Bartel）在爱尔兰建造了第一间土耳其浴复健中心，大力推广矿石浴的治疗保健作用。1862 年以后，土耳其浴已广泛出现在英国、德国、美国、澳洲，改良式的土耳其浴、罗马浴后被统称为蒸汽浴。如今，北欧地区和中东地区仍然存在大量的蒸汽浴室。

1867 年，法国疗养胜地阿卡雄（Arcachon）的巴纳迪医生首度将海洋疗法运用到 SPA 疗程，开创了海水的医疗用途。1899 年，路易斯·巴诺特医生（Dr.Louis Barnes）在法国罗斯科夫（Roscoff）创立了第一家海洋疗法中心。

奥地利人文森特·普利斯尼茨 (Vincet Priessnitz, 1799—1852), 在水疗方面颇有成就。1830年, 他发明了一套户外冷水浴及冷湿敷布 (普利斯尼茨敷布) 的方法。并教人们利用水、空气、饮食和锻炼方法来治病, 被世人熟知。尽管他被当时医疗管理部门迫害, 判他施行巫术罪, 但仍然有很多人长途跋涉去他家学习这些疗法。普利斯尼茨是最早精心整理并把水按应用形式归类的欧洲人之一, 对后世水疗学影响很大。

继普利斯尼茨之后, 最具影响力的人当属被称为欧洲水疗之父的塞巴斯蒂安·克奈圃 (Sebastian Kneipp, 1821—1897)。他25岁时曾患当时认为是不治之症的肺结核, 医生也放弃了治疗。他读了哈恩写的水疗原则后, 在冬日寒冷的河水中每星期做3次冬浴, 竟然神奇般地恢复了健康。他进一步完善了普利斯尼茨和哈恩的水疗理论, 把热水浴、冷水浴、足浴、坐浴、蒸汽浴、淋浴引进了水疗中, 并把这些疗法与自然疗法相结合。1854年当地暴发了一场霍乱, 克奈圃凭借自己的理论治愈了42人, 慕名来治病的人越来越多。他的患者包括皇室成员如威尔士王子 (Prince Wales)、爱德华八世 (Edward VIII)、巴伦 (Baron Rothschild), 以及教堂里的头面人物, 但他从不收费。克奈圃推崇健康五大疗法: 水疗法、草药法、饮食疗法、运动疗法、生活方式控制法, 至今中南欧的德语系国家、意大利北部、荷兰与法国仍然普遍使用克奈圃的这种水疗方式。他1886年出版的书《我的水浴疗法》被翻译成多国语言而驰名世界, 对美国推行水疗法影响很大。克奈圃曾说过: “大自然已经慷慨地赐予我们保持健康的每一样东西。”

1891年, 本尼迪克特·路斯特 (Benedict Lust) 把克奈圃的水疗方法带到美国, 并影响了约翰·哈维·凯洛格 (John Harvey Kellogg) 和弗雷德里·W·柯林斯 (Frederick W. Collins)。柯林斯是水疗师鼻祖兼《水的简单治疗法》作者, 他的水疗法包括热敷、冷敷、全身沐浴、健康浴、蒸汽浴、灌肠法、感染部分冲洗、降体温包、感冒包、坐浴、擦洗等方法。克奈圃的治疗方法应用很广, 可治以下疾病: 腹部痉挛、关节炎、风湿病、哮喘、膀胱感染、结石、出血、发炎、癌症 (治疗目的是祛除人体内的不洁, 维持元气)、霍乱、说胡话、骨节脱位和扭伤、醉酒、白内障、发烧、胃病、头痛、心脏病、髋关节发炎、歇斯底里、失眠、腰部风湿痛、狼疮、精神病、周期性偏头痛、肌肉萎缩 (神经系统不健康的改变影响血供, 最终影响肌肉健康——此治疗是加强循环)、神经感染、神经病、麻痹、坐骨神经痛、颈椎僵直、梅毒、静脉曲张、外伤、手指痉挛或书写痉挛。

约翰·哈维·凯洛格 (John Harvey Kellogg, 1852—1943) 创建了著名的密执根贝特里克疗养院。这所疗养院在当时非常受人欢迎, 世界各国