

Muyu.

Kangfu.

Jianmei

A stylized illustration of a person in a shower. The person is shown from the waist up, with their head tilted back and eyes closed. They are wearing a white towel or cloth around their waist. The background consists of vertical stripes in shades of brown and tan. The title '沐浴 康复 健美' is written in large, bold, green characters with black outlines, slanted across the middle of the image. The publisher's name '人民体育出版社' is written in black characters at the bottom right.

沐浴 康复 健美

中央社
图书馆
★藏书★

人民体育出版社

R 166/ 65:20

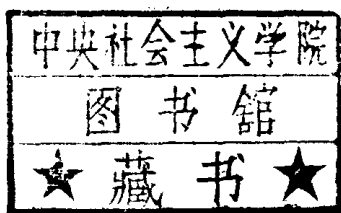
沐浴·康复·健美

阿久津邦男 著

王 勋 编译



200241988



人民体育出版社

沐浴·康复·健美

阿久津邦男 著 王 勋 编译

人民体育出版社出版 新华书店北京发行所发行

河北省零五印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 80千字 印张 $4\frac{12}{32}$

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷

印数：1——14,500册

统一书号：7015·2328 定价：0.75元

责任编辑：骆勤方

前 言

我们的周围有各式各样的浴室和公共澡堂。嗜好洗澡的人，每天都有入浴的习惯。甚至有些人利用洗澡来达到再瘦些、再美些、睡好些、消除疲劳、保持健康等效果。可是，他们却不关心洗澡时的水温、洗澡时间、洗澡间隔以及可产生疗效的洗澡方法等等。

从洗澡方法来说，虽有温水浴、热水浴、蒸气浴、热气浴（即高温干燥空气浴）等等的区分，但有人却认为越能坚持在最高温度中蒸洗，就越有疗效……

对于时刻想再瘦些，想消除疲劳，想去掉因肩胛发板而苦恼的人来说，“洗澡得法”将会逐渐达到他们的目的。德意志联邦共和国诺埃纳尔温泉和瑯海姆温泉都配备专门医生研究洗澡方法。到那里去学习科学洗澡方法的医学生、医生每年总共达一万人。今天，世界各地患成人病等似病非病的半健康的人有增无已，因此研究有效的洗澡方法来满足想健康、求健美的人的愿望，已是时代的潮流。

对那些因为缺乏运动而致肥胖、高血压、糖尿病、两肩发板、腰痛、心脏病的人以及想修饰和美容全身的爱美者来说，都应当把有效的洗澡方法当作能使身体健康、美丽的捷径来看待。

本书第一章介绍人体在15度低温浴水到45度高温浴水的若干不同水温中洗澡时所发生的变化，并测定其结果。

第二章对肥胖、高血压、失眠等健康状况和洗浴方法进行考察。

第三章探讨一般家庭的洗澡方法以及如何利用家庭洗澡来促进健康、增进美容。

第四章是分别论述热气浴室、家用热气浴的使用方法。

第五章是从健康出发，介绍欧洲的温泉保健疗养系统。

写作本书时曾得到各界人士的指导、支持和帮助，在此一并表示感谢。

阿久津邦男

目 录

一、对洗澡的医疗效果，要刮目相看

- 1 重新认识洗澡的妙用…………… (2)
- 2 洗澡的三种刺激…………… (2)
- 3 发汗可以改善植物神经的功能…………… (3)
- 4 洗澡效果决定于选择时机…………… (4)
- 5 洗澡能升血压，也能降血压…………… (5)
- 6 温热刺激可以减轻体重…………… (5)
- 7 静水压力可以激活呼吸肌…………… (6)
- 8 可利用浮力洗“康复浴”…………… (7)
- 9 浴水温度从15度到45度…………… (8)
- 10 探索人体反应规律…………… (9)
- 11 生活中的水温…………… (10)
- 12 随着温度和时间而变化的需氧量…………… (11)
- 13 致疲劳的洗澡温度，不致疲劳的洗澡温度… (11)
- 14 热水浴中的腹部呼吸…………… (12)
- 15 洗高温浴、冷水浴，可使脉搏跳动加快…… (13)
- 16 心脏负担不了的浴水温度…………… (16)
- 17 在不感受温度的浴水中洗澡，能降低血压… (16)
- 18 体温上升1度，便开始出汗…………… (18)
- 19 测定肌肉温度可判明浴水冷却的原因…………… (19)
- 20 洗温水澡可治怕冷症…………… (20)

21	舒适的浴水温度，不舒适的浴水温度·····	(22)
22	高温浴能镇痛·····	(23)
23	高温浴可有效治疗胃酸过多·····	(24)
24	微温浴最适宜于高血压患者·····	(25)
25	微温浴可软化神经·····	(26)

二、开个适合于您的洗澡处方

26	设计目的不同的洗澡方法·····	(28)
27	保持健康要靠自己·····	(28)
28	您果真健康吗·····	(29)
29	洗澡可消除半健康状态·····	(30)
30	不洗澡，就不能消除疲劳·····	(30)
31	疲劳的三种类型·····	(31)
32	洗澡可消除肉体疲劳·····	(32)
33	排除疲劳物质“乳酸”·····	(32)
34	擦身可以提高洗澡的效果·····	(33)
35	洗澡可以消除精神疲劳·····	(33)
36	温水浴可建立休息节律·····	(34)
37	肩胛发板、腰痛是神经感觉疲劳·····	(35)
38	洗澡可消除神经感觉疲劳·····	(35)
39	猛增中的“缺乏运动病”·····	(36)
40	洗澡可消除缺乏运动病·····	(37)
41	洗热水澡有跑步后的舒适感·····	(38)
42	切勿积攒紧张·····	(39)
43	消除紧张的洗澡方法·····	(40)
44	高温浴可消除用脑者的紧张·····	(40)
45	减肥就是保持人体健康美·····	(41)
46	落汗可减轻体重·····	(42)

47	用体脂肪率来确定肥胖度·····	(42)
48	脂肪细胞是肥胖的罪魁祸首·····	(43)
49	东方人的五种肥胖类型·····	(44)
50	落汗减肥法·····	(46)
51	每月减重 4 公斤·····	(46)
52	瘦人“想胖”·····	(47)
53	洗澡增进食欲, 使人变胖·····	(48)
54	增温浴可加速分泌激素·····	(48)
55	洗澡可使皮肤“水灵”·····	(49)
56	洗澡可滋润肌肉·····	(50)
57	药物澡可滋养肌肉·····	(51)
58	水果和蜂蜜的效果·····	(51)
59	洗澡可治萝卜脚·····	(52)
60	水压可消除肿胀·····	(52)
61	局部洗澡也可以消除腿脚疲劳·····	(53)
62	洗澡可使您干得带劲, 睡得香甜·····	(54)
63	洗暖身澡的方法·····	(54)
64	“失眠”使人苦恼·····	(55)
65	洗澡可消除失眠症·····	(56)
66	温泉疗法·····	(57)
67	洗澡可降低血压·····	(58)
68	洗澡可治高血压·····	(59)
69	养成“洗微温水澡”的习惯·····	(59)
70	洗澡可治低血压·····	(61)
71	洗澡可治糖尿病·····	(61)
72	洗澡可治胃酸过多·····	(62)
73	洗澡可治胸口发烧、胃下垂·····	(63)

74	洗澡可治腰痛·····	(64)
75	洗澡可治闪腰·····	(64)
76	洗澡可治肩胛发板·····	(65)
77	洗澡可治四十腰酸、五十肩不举·····	(66)
78	洗澡可治植物神经失调·····	(66)
79	洗澡可治妇女怕冷症·····	(67)
80	洗澡可预防神经过敏症·····	(67)
81	洗澡可治神经症·····	(68)

三、对人体有益的洗澡方法

82	夏季、暑天的洗澡方法·····	(71)
83	冬季天冷的洗澡方法·····	(71)
84	“蜻蜓点水式的洗澡”无效·····	(72)
85	饭前洗好，还是饭后洗好·····	(73)
86	请洗前阴后庭·····	(74)
87	洗澡可使皮肤健美·····	(74)
88	洗头发的水温应比体温低·····	(75)
89	洗头发不痛的方法·····	(76)
90	有效的擦身法·····	(76)
91	防止洗澡发生脑贫血·····	(77)
92	防止洗澡着凉的诀窍·····	(78)
93	浴室也要精心安排·····	(79)
94	老年人为什么不宜洗头遍澡水·····	(80)
95	婴幼儿必须洗温水澡·····	(80)
96	喝酒后怎样洗澡·····	(81)
97	洗澡可治感冒·····	(82)
98	脉搏次数是预防事故的标志·····	(83)
99	不能洗澡的时候·····	(84)

100	药物澡的效果,柚子澡、菖蒲澡·····	(85)
-----	---------------------	------

四、热气和冷水保健疗法

101	名目繁多的温热保健设施·····	(88)
102	芬兰式洗澡保健疗法·····	(88)
103	洗蒸气浴也要遵照洗澡处方·····	(89)
104	蒸气浴的效果在于温热作用·····	(90)
105	关键是控制温度·····	(92)
106	同时洗水浴和冷水淋浴·····	(94)
107	蒸气浴可消除疲劳·····	(94)
108	蒸气浴可减轻体重·····	(96)
109	长期洗减肥浴的注意事项·····	(98)
110	全身美容浴·····	(98)
111	蒸气浴可改变情绪·····	(99)
112	蒸气浴可治疗高血脂·····	(100)
113	蒸气浴可治疗植物神经失调·····	(101)
114	蒸气浴的安全管理·····	(102)
115	超声波澡·····	(103)
116	红外线澡·····	(103)
117	泥沙澡·····	(104)
118	冷水澡创造了英雄艾基利斯·····	(105)
119	冷水擦身法(第一、二法)·····	(106)
120	冷水擦身法(第三、四、五法)·····	(106)
121	冷水擦身法(第六、七法)·····	(107)
122	冷水擦身必须从第一法做起·····	(108)
123	冷水擦身可增强抵抗力·····	(109)

五、欧洲的洗澡保健疗法

124	西德的温泉活用法·····	(112)
-----	---------------	-------

125	接受专家们的指导.....	(112)
126	为了保持健康.....	(113)
127	从碳酸温泉浴到蒸气浴.....	(113)
128	巴萨克水治疗法.....	(114)
129	德国最早的温泉.....	(115)
130	预防成人病.....	(116)
131	用水压来训练呼吸肌.....	(116)
132	用机械刺激辅助水中治疗.....	(117)
133	温度刺激可改变血流量.....	(117)
134	碳酸温泉不感觉温度是33度.....	(118)
135	天然碳酸温泉可降低高血压.....	(119)
136	形形色色的浴缸.....	(119)
137	温泉水的饮用疗法.....	(120)
138	饮用矿泉水的药物学效用.....	(120)
139	温泉也可治疗贫血.....	(122)
140	温泉疗法可治循环器官疾病.....	(123)
141	温泉饮用疗法可治消化器官疾病.....	(123)
142	芬哥疗法可治疗运动器官疾病.....	(124)

译后记

一 对洗澡的医疗效果，要刮目相看

一天终结之后，洗个澡来痛快痛快，已是人们的生活习惯。洗澡的温热刺激、静水压力和浮力会使人体发生种种变化。如能选择适宜的洗澡方法还能治病。因此，对洗澡医疗效果，要刮目相看。



1 重新认识洗澡的妙用

有人嗜爱洗澡，每天都得洗一遍。在有洗澡设备的人家，不是每天洗澡，就是隔一日洗一遍。每天去公共浴室洗澡的，也大有人在。也有隔一两天或好几天去洗一次的，情况各不相同。

究竟人们洗澡的目的又是什么呢？不言而喻，是为了洗掉身上因出汗而产生的污垢。也是为了解除一天的疲劳和紧张，换句话说，就是纠正人在生活中的别扭状态。

洗澡还有更妙的效用。天天洗澡，对似病非病的人来说，起增进健康的作用。利用洗澡方法可以治疗各种病症。

这个说法，果真吗？我想准有人会怀疑。洗澡充其量不就是一桶热水；然而，洗热水澡对人体有很大影响。长久生活在空气中的人，把身体浸泡在热的液体中会使人体功能发生变化。问题在于人体可通过洗澡的巨大反应来促进健康，但是需要讲究科学，并在实践中收到效果。

2 洗澡的三种刺激

人洗澡时受到的作用是各种各样的。首先是温热作用。由于人的皮肤是内外关系的界限，给予温度刺激，即温热刺激，会给人体以莫大刺激，特别是现代人在夏天有冷气设备，冬天有暖气设备的舒适环境中过着娇惯生活。对他们来说，洗澡的温热作用的意义就更重大了。

再者，温度对人的皮肤的影响，即气温、湿度、风、辐射等等是随着季节的变化而不相同的。东方人通常洗42~45度的温水澡。洗45度的高温澡，其影响是不同的。必须领悟：洗澡方法的不同，洗澡既可能是一剂良药，也可能是一味毒

品，对健康既会有益，也会有害。

另外，人浸泡在水中受到物理性的静水压力，人体必然会受到水这一重质物体的压迫，这点因浴池深度等因素而有所不同，但仍需把它作为洗澡的影响之一加以考虑。另一方面，洗澡还伴有浮力现象。传说阿基米德在洗澡时发现身体所感受到的浮力作用，就象把某一物体放在水中，水的重量只相当于该物体的容积，而该物体的重量却变轻。科学地考虑洗澡问题时，这点也具有重大意义。

那么就让我们就温度、静水压力、浮力等问题来研究洗澡对人体的效用吧！

3 发汗可以改善植物神经的功能

浴池里的温水，首先对皮肤起作用。

人的皮肤上有汗腺和皮脂腺，赋予皮肤以滋润的柔软的美感。与此同时，皮肤千方百计地保护着身体内部，排泄汗水，调节体温。另一方面，皮肤的这种功能又把污垢、皮脂、汗水、细菌等附着在它的表层上。

洗澡的目的，一般是洗掉皮肤上积聚的污垢。然而，洗澡时的温热作用还能发汗，洁净皮肤，排除因皮肤污垢引起的刺激。这些与身体表面增加的热辐射相辅相成，造成洗澡后的爽快感。

排汗是人体的体温调节机能在作功。如果在不冷不热的适当温度中生活，总是缺少体温调节功能作功，即缺少植物神经功能作功。洗澡就能恢复这个功能，促进身体健康。此外，皮肤洁净后，就充满水分，加以温暖，使之扩张血管，可望收到容貌变美的妙用。



4 洗澡效果决定于选择时机

谁都有这样的亲身经验，跳到热水里，肌肤会微微发红。这是温热作用使皮肤、肌肉的血液循环加速的缘故。这样，肌肉运动所产生的乳酸等疲劳物质就会被运走，而肌肉的疲劳和疼痛也为之祛除。为了消除疲劳而洗澡的人，就是利用洗澡的这一功用。

但是，接近皮肤和肌肉等体表的血管一旦扩张，血流便会增强，内脏的血液都被动员起来，汇聚到身体表面。甚至肝脏和胰脏中积储的血液也暂时释放出来，以至内脏中的血液显著减少。

如果饭后马上洗澡，就会妨碍消化和呼吸。因为刚吃过饭后，血液都集聚到肠胃中进行消化和吸收的工作。这时候洗澡所产生的温热作用会使内脏中的血液扩散到体表，从而影 响 消化和吸收。本来是为了消除疲劳而洗澡的，这样一来，效果则适得其反。洗澡必须考虑选择时机和钟点。

5 洗澡能升血压，也能降血压

这是理所当然的，关键是浴水的温度。一般地说，浴水温度越高，温热作用对人体的影响就越深，越大。浴水温度升高，化学反应必然加快，新陈代谢就加速。但是，新陈代谢的加速，就会给心脏增大负荷。目前，心脏病患者日益增多，应充分考虑浴水的温度。

跳到热水里洗澡，常常会使脉搏急剧加快，比入浴前快一倍，心脏中输出的血液量也增多，同时，血压上升。随着洗澡时间的延长，体表的毛细血管逐渐扩张，血流加速，暂时上升的血压隔不一会便降落。有时候，洗澡后的血压比安静时的血压还要低。

因此，从浴池中走出来，急着淋冷水，常常会突然发生脑贫血而倒地这类事故。另外，血压高的人也有为了降压而求助于洗澡的。这种以洗澡来影响心脏功能和循环功能的做法，对严重高血压患者是危险的。但是，它对大部分似病非病的健康人还是有用的，可列入保健措施。

6 温热刺激可以减轻体重

跳进浴池不一会儿，血液温度升到38度左右，人便开始出汗。这种汗水可加大皮肤干燥时气化热的散发，并消耗卡路里（热量），收到减肥变瘦的效果，可以把它当作减肥变瘦的保健洗澡疗法来使用。

再者，洗澡时呼吸次数增多，吸收和呼出的空气量增大，可以从中吸取大量氧气。由于受水的压力的影响，一次呼吸量虽然没有显著增加，但只要洗高温浴，呼吸量可接近洗澡前的一倍。消耗80—90%的氧气，借以消耗体内的能量。如果

洗澡方法不得当，不用说消除疲劳，连解乏都不可能。与之相反，洗澡的方法得当，自然可用来消除运动不足所造成的后果。

另外，洗热水澡，就植物神经来说，可增强交感神经的紧张程度。就是说，植物神经失调的人，利用洗澡可以收到好的效果。另一方面，温水浴能起镇静作用，可当作失眠者的安眠浴。

7 静水压力可以激活呼吸肌

身体一旦浸在热水中，体表便受到四周围的水所施加的压力。这个压力叫做静水压力。

当然，静水压力的大小对身体各部分来说，多少有些不同。胸廓受到70%的水压，横膈膜以下，包括胃肠等在内的腹腔受到80%的水压；上、下肢体受到85%的水压（见下图）。



静水压力

更具体地说，洗澡时，腹围可缩小2.5~6.5厘米，胸围缩小1~3.5厘米。胸部浸泡入水1厘米时，相当于加压5公