

风靡全球的健康 美丽生活全图解

白冬雁 许愿 / 编著

自己做 SPA

香烛、花瓣、涓涓流水，在家做 spa，享受一段爱自己的时间。用最经济的方式做最美妙的事情，女人的生活本该如此

图书在版编目 (CIP) 数据

自己做 SPA / 白冬雁, 许愿编著. — 北京: 农村读物出版社, 2004.11

ISBN 7-5048-4570-1

I. 自... II. ①白... ②许... III. 沐浴 — 保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111823 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京日邦印刷有限公司印刷
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	4
字 数	80 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

自己做

SPA

白冬雁 许 愿/编著

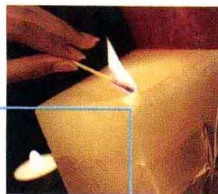
谢宜珊/摄影



农村读物出版社

序：做女人，做 SPA 006

目 录



第一章 何为 SPA

SPA，那一种古老奢侈的享受 012

SPA，你有几种面孔 015

世界著名的 SPA 018

第二章 就这么爱上 HOME SPA (家居 SPA)



HOME SPA，在家做女皇 024

HOME SPA 中的五感疗法 027

完美 HOME SPA 营造之营造秘诀 032

第三章 脸部 SPA

脸部 SPA：实现你关于肌肤的所有愿望 036

脸部 SPA 的准备工作 037

HOME SPA 之脸部护理步骤 038

脸部 SPA 的精油选择 041

脸部 SPA 5 分钟简易 DIY 043

贴心私语：11 项芳香精油使用安全守则 045

第四章 胸部 SPA

胸部 SPA: 美胸宛若天成 048

是什么影响了你的胸部尺寸 048

HOME SPA 之美胸护理步骤 049

贴心建议: 这些习惯让美胸 053

胸部 SPA 准备工作 049

胸部 SPA 5分钟简易DIY 052

第五章 臀部 SPA

臀部 SPA: 水疗与美臀的绝对关系 056

HOME SPA 之美臀护理步骤 058

臀部 SPA 贴心私语: 记住这些美臀的小细节 063

臀部 SPA 准备工作 057

臀部 SPA 5分钟简易DIY 062

第六章 腿部 SPA

腿部 SPA: 你的美腿修炼课堂 066

腿部 SPA 准备工作 067

HOME SPA 之腿部护理步骤 069

贴心私语: 养成这些锻造美腿的好习惯 070

腿部 SPA 5分钟DIY 068

第七章 手部 SPA

手部 SPA: 用优雅守护美丽 074

手部 SPA 准备工作 075

手部 SPA 5分钟DIY 079

手部 SPA 的三大适应症 074

HOME SPA 之手部护理步骤 077

贴心私语: 随时随地手 SPA 081

第八章 足部 SPA



足部 SPA：与健康的第一次亲密接触 084

足部 SPA 准备工作 085

HOME SPA 之足部护理步骤 086

足部 SPA 5 分钟简易 DIY 088

贴心私语：生活中的美足细节 089

第九章 秀发 SPA

秀发 SPA：给秀发一个健康的理由 092

不同发质的 SPA 关键提示 093

秀发 SPA 准备工作 093

HOME SPA 之秀发护理步骤 095

秀发 SPA 五分钟简易 DIY 097

贴心私语：生活中的秀发 SPA 099

第十章 身体 SPA

和身体谈一场 SPA 的恋爱 102

身体 SPA 准备工作 102

HOME SPA 之身体护理步骤 103

身体 SPA 5 分钟简易 DIY 106

身体 SPA 贴心私语 107

第十一章 办公室 SPA

办公室 SPA 三部曲：工作也要芳香四溢 110

办公室 SPA 第一部：OFFICE 情调花草茶 110

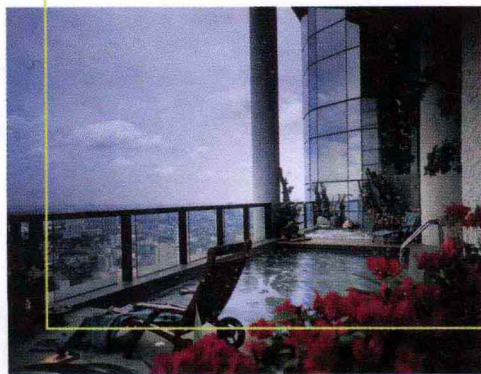
8 种适合办公室饮用的花草茶 111

办公室 SPA 第二部：浪漫的盆栽香草 114

办公室 SPA 第三步：12 条 SPA 随身经 115

贴心私语：出公差时的 SPA 保养 119

附：家庭常用芳香精油
功能简介 120



告诉你，SPA 是一件。

做女人 做SPA

初识SPA，即让我惊诧了它改造女人的巨大魅力。那是在一个朋友家里。很久没去她家了，一进门就觉得有什么东西跟以前不一样，是什么，却说不清。房间还是那个房间，却变得温馨可人，到处都充斥着女性浪漫柔美的气氛。

再看旁边的这个女子，以前就是和我等一样在繁忙工作、纷扰家事中挣扎的憔悴妇人。如今竟然滋润得像雨后海棠，那一种娇艳真的无法让人相信这是个芳龄35的女人。

赶紧逼问，才知道人家“做SPA”。

从此，我开始慢慢注意这个神奇的SPA。

一回看到报纸上说，SPA是一种水疗，把身体完全浸泡在特别的矿泉水里，能放松神经，还能促进新陈代谢。那不就是泡澡么？我心里说。还有一回在美容院，不经意间发现一间装饰特别的房间，里面水清花艳，芳香怡

人，还有按摩师在轻言细语地给女士做按摩。服务小姐说，那是SPA房。这么说来，SPA难道是芳香疗法？或者就是按摩？至于后来一次给朋友打电话，对方告诉我说她正在开始做SPA——在太空舱，我便彻底晕了。

这个SPA到底是什么呢？

其实，SPA 是一种健康概念。

朋友是美容院的老板，我专程去拜访她，让自己找到了一个免费的老师。

于是，我知道了很久以前的一个名叫SPA的美丽的欧洲小镇，那里的矿泉水有着神话般奇妙的作用，人们都纷纷去那里，用泉水浸泡自己的身体，果然，皮肤病没了，代谢正常了，人也精神了。从此，SPA名声大震。

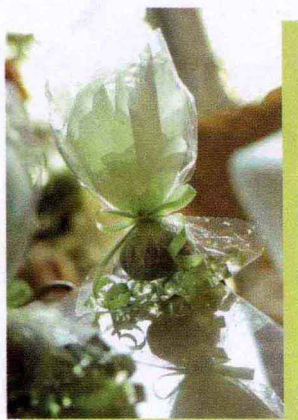
后来一些不服气的科学家开始研究SPA的泉水中到底有什么秘密，不久真相公开，泉水之所以有神奇疗效，是因为水中富含了矿物质和各种花草的精华，

它们结合在一起，就有了让人心旷神怡的SPA浴。

欧洲各地的人们都开始向往这个既能放松身心，又能医病的SPA。然而去一次SPA镇路途那么遥远，于是有聪明人开始想到模拟泉水。几百年传下来，人们不断地研究试验，如今我们已经先进到买一包SPA浴盐，再买一瓶香精油就能够得到一池模拟SPA泉水的地步。

然而SPA却不仅仅是泡个澡那么简单。

为了让我充分了解SPA的



魅力，金女士帮我选择了一个SPA疗程，并且强调说，这个就是专门为你们这种只知道为工作玩命的铁女人准备的。

于是我领略了平生的第一次SPA。

躺在柔软的床上休息，身边是郁郁葱葱的绿色植物，不远处还有淙淙流水，合着似有若无的淡淡音乐，有点不知身在何处的感觉。闭上眼睛，心里很安宁。按摩师柔软的手指在身上轻按，每个地方都恰到好处，身上有花草油的清香缓缓散发，几十分钟后，竟然睡着了。

醒来时，身边已经点起了香烛，一种更为沁人心脾的花香在空气中蔓延。调理师一边轻声说笑，一边告诉我在为我做茉莉与绿茶的营养素，它让我的皮肤更加滋润，白嫩，并且留下淡淡花香。

终于泡在水里的时候，心里想，杨玉环为唐玄宗死了也值吧，他让她能天天泡这样的澡。

这是混合了牛奶、草药以及蜜糖的矿泉水，是否能赶上古朝的华清池水，不得而知，但是它的神秘芳香和水面上漂浮的粉红色花朵，已经让我颇有醉意。女人，真应该多爱自己一点点。

做完SPA出来，面色红润，皮肤水透，人变得很轻松，之前的心浮气燥也一扫而空！

金女士告诉我，这样的SPA在家里也可以做，不过要自己动手准备。对于女人来说，即使准备也是件感受颇佳事情。

没错，朋友的巨大变化不就是从家庭SPA来的吗？

那么，为什么SPA让人感觉这么舒服呢？

金女士笑道，现在的你，是不是感觉平衡了？



原来SPA的本意就是取得一种平衡！

不管是水疗也好，按摩也好，瑜伽也好，或者是高科技的设备，无论那一种手段，相互的

结合相互影响，让我们的心灵得到净化，达到身心的平衡，就是SPA。

金女士的笑有些暧昧。

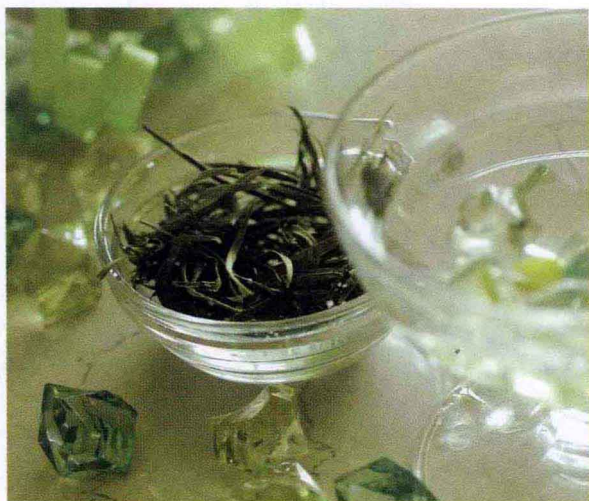
明白了，经过几百年的变迁，SPA 的概念是不断延伸的，不知道将来还会延伸出多少更深更广的含义？

不管了，既然做了女人，有这么享受又健康的SPA，先做了再说。

为何那么多人说，到SPA去是一种难以抗拒的享受；他们又为何觉得，一旦接触了SPA，就像上了瘾般难以自拔。根据科学家的研究，今日SPA风的盛行，是因为SPA让人有种与生俱来、沉浸在母爱中的感受，那种依恋的甜蜜无法言喻，那种放心的温暖，更足以令人回味无穷。

为了让居家女人无需到奢侈的美容院也能感受这般的甜蜜，我们作了这个居家SPA，希望你们能轻松享用。

感谢Banyantree、淑媛会、金可丽雅美容机构提供的珍贵资料 and 大力协助。



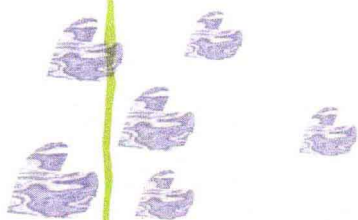
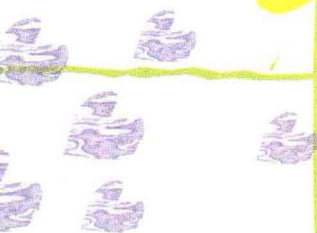
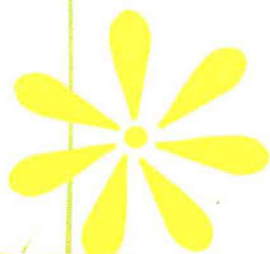
第一章 何为 SPA

SPA，那一种古老奢靡的享受

SPA，你有几种面孔

世界著名的 SPA





SPA可理解为是一种针对人体的治疗方法,也称“水疗法”,即以水作为媒介,利用人与水的接触,使水中含有的一些特殊的对人体的健康或健美有益的成分通过亲和渗透作用进入人体,达到治疗或美容美体的目的。现在的SPA概念又有较广的涉及,有人称其为“五感疗法”,即通过人体的五大感觉功能:视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉的感知来达到一种

身、心、灵皆俱舒畅的感觉。水疗是SPA的最普遍的形式。

想深入SPA之美,不能不先了解SPA自古以来被赋予的意义。

SPA,此字最早出现于公元1610年。“SPA”一字源于拉丁文SolusPor Aqua, Solus = 健康, Por = 经由, Aqua = 水,所谓SPA就是“经由水来产生健康”。这极可能是她最原始的意义。



“Solubrious Par Aqua”

意为“平衡健康之水”，也是SPA字意的一种说法。

另外，在比利时有一罗马帝国时代即闻名遐迩的小镇“SPA”，镇中有一温泉，因泉水中含有丰富的矿物质和芳香精油成分，经常在水中泡浴，人就会变得特别舒畅，皮肤变得雪白光滑，身材会变得匀称、丰满，且能消除很多疾病，用泉水洗脸，能消除色斑，增加皮肤弹性与光泽，使皮肤变得又白又嫩。一时间，小镇成了“天使的故乡”，许多人不远千里慕名而至，连彼得大帝也带皇后及王妃们来此洗浴，以治疗疾病和获得美丽。久之，人们便称这种水疗环境和方法为“SPA”，只到近代，科学家才揭开了温泉的秘密，水中的精油成分则来源于当地山上成千上万种花卉草本在水源上层的浸积而形成的。

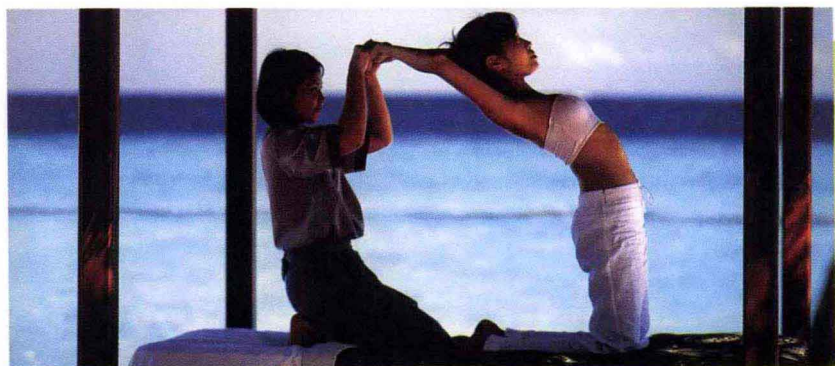
现在的都市中因难以找到自

然的水疗环境及特殊水质，因此，常常人为地模拟建造一些水疗及适合的美丽环境，适用一些特殊物质溶于水或作用于人体，或刺激感官、神经及大脑，使其对人体具有健康或健美的作用，即为现代的“SPA”。

应该这么说，其实，SPA是一种概念，更是一种文化，它教育健康、教人如何应用自然疗法来达到身强体健、长命百岁；更是一处可能让身心结合感受的地方，利用五种感觉—视觉、味觉、触觉、听觉、嗅觉，引领人们的心灵达到释放的境界，可说是抗疲劳中心，也是抗压力量的泉源。有了SPA，就能让我们的精、气、神，永远在巅峰状态。

而在参与SPA复杂且多元的过程中，“水疗”，便是其中重要的一环，可以直接使人感觉身心放宽，灵魂也得到健康的调适。

就SPA天然温泉水治疗的



方式而言，目前有了更加多元且先进的发展，其中包括了国内常见的桶浴、湿蒸、干蒸、淋浴及水力按摩浴等，还有较为特别的水下灌洗、漩水浴、灰泥浴、气泡浴、悬浮浴、海水浴等，配合各种精致的服务，如各式各样的按摩、指甲修剪、脸部保养、身体保养、美发、芳香治疗、减肥瘦

身、营养调理、断食及运动疗法、音乐疗法、光疗法、花香疗法、瑜伽、禅定、太极……琳琅满目。“SPA”通常具有以下功效：美容美颜、美体塑身、放松人体、舒缓身心，健康皮肤、治疗疾病等。此外，在SPA里，为医疗、养生之目的而推广的饮水文化，也受到相当直接的推荐及鼓励。

刚

刚在资料上接触 SPA，可能会有些糊涂：为什么有的资料说 SPA 是在山清水秀的世外桃源，有的则说 SPA 在家里也可以，到底 SPA 有几种面孔呢？

如今的 SPA，已经演变成一种人人都可享受，并且集休闲、美容、解压于一体的休闲健康新概念。事实上，这样的演变，是随着时代潮流的推进以及现代人对休闲生活的日益重视而形成。

认识了 SPA 的起源及演进后，更须对它的类型多所知悉。在科技的发展和技术研发之下，SPA 的形式有着更多元的呈现，基本上，可就其“地点”与“功能”来加以分类。

就地点来说，可分为目的地 SPA (Destination SPA)、度假 SPA (Resort SPA)、城市 SPA (City SPA 或 Day SPA)、



家居 SPA (Home SPA)；就功能来说，可分为以美容保养为专门的 Beauty SPA、以医疗复健为专门的 Medical SPA、以休闲度假为专门的 Vacation 或 Holiday SPA 及以减肥健身为专门的 Slim & Fitness SPA。虽然如此分类，但其相互间的区隔并非绝对，往往具有许多重叠性，若要真正区别，则应以其专