

亚欧时尚 SPA 大全

(上册)

(英)金戈尔·李著 陈永群译



辽宁科学技术出版社

亚欧时尚 SPA 大全

(上册)

(英)金戈尔·李著 陈永群译



辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

亚欧时尚 SPA 大全. 全 2 册 / (英) 金戈尔 · 李著 ;
陈永群译. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5591-0548-6

I. ①亚… II. ①金… ②陈… III. ①浴室—介绍—
世界 IV. ① TU241.044

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 302596 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)
印刷者: 辽宁新华印务有限公司
经销者: 各地新华书店
幅面尺寸: 200mm×240mm
印 张: 28
插 页: 4
字 数: 300 千字
出版时间: 2018 年 3 月第 1 版
印刷时间: 2018 年 3 月第 1 次印刷
责任编辑: 胡嘉思
封面设计: 李 莹
版式设计: 李 莹
责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5591-0548-6
定 价: 258.00 元

联系电话: 024-23280367
E-mail: 1207014086@qq.com
邮购热线: 024-23284502
<http://www.lnkj.com.cn>

目 录

简介

8

SPA 疗法

中国 · 印度 · 印度尼西亚

日本 · 泰国 · 新亚洲

国际化

亚洲 SPA 传统，自然治疗方法和护理处方

10

SPA 膳食

中国 · 印度 · 印尼

日本 · 泰国 · 越南

新亚洲 · 欧陆风情

亚洲主要国家菜肴中的健康饮食选择

88

SPA 指南

柬埔寨 · 中国 · 印度 · 印尼

马来西亚 · 马尔代夫 · 菲律宾

新加坡 · 泰国 · 越南

亚洲顶级 SPA 指南：地点，护理和疗法，设施，服务及联系方法

122

亚欧时尚 SPA 大全

(上册)

(英)金戈尔·李著 陈永群译



辽宁科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

上架建议：室内设计

ISBN 978-7-5591-0548-6



9 787559 105486 >

定价：258.00 元

亚欧时尚 SPA 大全

(上册)

(英)金戈尔·李著 陈永群译

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

亚欧时尚SPA大全. 全2册 / (英) 金戈尔·李著 ;
陈永群译. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5591-0548-6

I. ①亚… II. ①金… ②陈… III. ①浴室—介绍—
世界 IV. ①TU241.044

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302596号

出版发行: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)
印刷者: 辽宁新华印务有限公司
经销者: 各地新华书店
幅面尺寸: 200mm×240mm
印 张: 28
插 页: 4
字 数: 300千字
出版时间: 2018年3月第1版
印刷时间: 2018年3月第1次印刷
责任编辑: 胡嘉思
封面设计: 李 莹
版式设计: 李 莹
责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5591-0548-6
定 价: 258.00 元

联系电话: 024-23280367
E-mail: 1207014086@qq.com
邮购热线: 024-23284502
<http://www.lnkj.com.cn>





Rose
Mawar

Rose
Mawar

目 录

简介	8
SPA 疗法	亚洲 SPA 传统，自然治疗方法和护理处方
中国·印度·印度尼西亚	10
日本·泰国·新亚洲	
国际化	
SPA 膳食	亚洲主要国家菜肴中的健康饮食选择
中国·印度·印尼	88
日本·泰国·越南	
新亚洲·欧陆风情	
SPA 指南	亚洲顶级 SPA 指南：
柬埔寨·中国·印度·印尼	地点，护理和疗法，
马来西亚·马尔代夫·菲律宾	设施，服务及联系方法
新加坡·泰国·越南	122

简介



上图：媚阳沙丽度假村的爱诗玛热带 SPA，入口处的蜡烛整日燃点着，蜡烛的光晕中弥漫着香气。

下图：AlamKulKul 度假村伽姆传统 SPA 中的伽姆原料，在进行治疗前几分钟才可调配，以确保其新鲜。



《亚洲 SPA 风尚》是一本介绍全亚洲 46 家最豪华 SPA 的权威指南。这不是一本摆在桌上做装饰的厚册子，无论您是 SPA 的忠实追随者，还是正在计划进行首次 SPA 体验，对于您来说，这都是一本为您精心设计的书。从各种护理和膳食方面，为您介绍亚洲 SPA 的特色。

SPA 疗法

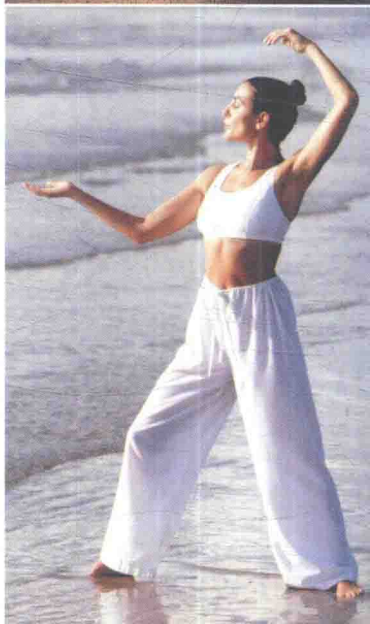
当您了解了现代 SPA 疗法在亚洲传统治疗体系中的根源时，您就会加深对 SPA 的理解。有关具体疗法的细节能够帮助您选择最适合您需要的。另外，还附有一些简单易学的方法，您可以在家中轻松地尝试。

SPA 膳食

在这一章节里，您可以找到亚洲顶级 SPA 和饭店中健康膳食的食谱。每个部分都介绍了亚洲主要国家民族膳食喜好，包括开胃菜、汤、主菜、甜品和饮品。这些膳食都是低脂肪、低盐分、低胆固醇的。每篇食谱都配有热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪含量供您参考。

SPA 精粹

这篇是亚洲顶级 SPA 指南，为您介绍了 46 家 SPA 中独具特色的各项护理疗法、设施和服务。配有图片和简要介绍，能够帮助您选择





出最适合您需要个性和喜好的 SPA。所列 SPA 以国家和字母顺序排列。

每个 SPA 介绍后都配有详细的“SPA 统计表”，使您能够很快了解每个 SPA 的重要特征——包括占地面积、设施、特色服务、特殊饮食供应、活动、服务、服务范围和联系方式。

如果您想和伴侣一起进行 SPA 体验，这里也有有关情侣特供疗法和设施以及婴儿看护的信息，甚至折扣信息。

然而，请注意，有些宾馆或度假村的 SPA 中所提供的设施、活动和服务只为住店客人、健康俱乐部会员或 SPA 会员开放，而不接受未经预约的 SPA 客人。

左图（自上而下按顺时针）：普吉悦榕度假村中的 SPA 凉亭将泰式的典雅融于自然的传统氛围中；索尼沃海岛度假村，在跳台上可以远眺印度洋；奇瓦颂健康主题度假村海滩上的太极；阿瑞塔 SPA 的足部反射疗法会使您恢复活力、精神焕发。

下图：椰棕榈度假村的鸚鵡螺 SPA 中的 SPA 配料给治疗增添了许多色彩。







SPA 疗法

亚洲的医疗传统采用健康的方法，将身体、头脑与精神视为一体，解决问题从其本源入手，认为身体是可以自行治愈的。这些传统建立在一种以“生命力”为基础的原理上，认为“生命力”在人体内流动，它的不平衡就是疾病的原因。

下面的文字讲述了构成亚洲地区许多SPA治疗基础的古代治疗实践。“亚洲新疗法”集中叙述了传统医疗手段的更新与变化；“国际化”则将目光集中在亚洲SPA里提供的国际性的治疗方法上。

每个章节都附有一些简单的疗法，您可以在家里进行尝试。试着自己动手或者和您的伴侣一起做吧。



阴 阳 与 气

平衡中国人的生命力量



当

世界卫生组织（WHO）第一次开始认可传统医疗体系时，中医就名列榜首。众所周知，中医的影响比当今任何其他医疗手段都深远。

您在亚洲享受到的许多SPA治疗手段都能在中医医疗理论中找到根源。各个国家间的临床治疗差别非常小，这是因为所用的材料和医师的治疗手法都是相近的，所采纳的基本概念也几乎是一样的。

中式SPA里的治疗师们精通中医理论。您若是第一次去，那里的中医治疗师通常会花些时间通过切（切脉）、望（观察）、觉（直觉）来检查您的健康状况。他也会问您一些有关身体与精神健康方面的问题。当治疗师对您的医疗史和当前的身体状况有了全面的了解之后，他会建议您进行诸如针灸、按摩或日常锻炼等治疗方法。此外，您还可以得到怎样提高生活质量的建议。治疗师会向您介绍一些可增进您健康的中草药疗法和饮食上的注意事项。中医治疗手段的关键就在于它的个体性——您可以得到一个依照您的具体需要而制定的独一无二的治疗方案。

上图：阴阳图案象征自然界两种物质势力的相互依赖：此消彼长，又彼此包含。

对页图：在过去，触碰异性的身体被认为是极不道德的。因此，医生们创造出深奥的诊断方法——切脉，用来诊断病人的身体状况。