

一个人泡澡

在家轻松享受
四季泡澡乐



高木直子 作品

陈其伶 / 翻译



SHI WEN BOX 绘本馆
百世文库

中国轻工业出版社

暖暖

不知为什么对泡澡
很有一套的熊猫，
还喜欢照顾别人。



我



由于很怕冷
所以对过冬很伤脑筋。
最喜欢悠闲自在地
享受泡澡。

NOHOHON-BURO

by TAKAGI Naoko

Copyright © 2004 TAKAGI Naoko

Originally published in Japan by SANGYO HENSHU CENTER, Co., Ltd., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights © 2007 by SHIWEN BOOK

(H.K.) Co., Ltd. arranged with SANGYO HENSHU CENTER, Co., Ltd., Japan

through Beijing International Rights Agency Co., Ltd.

All rights reserved.

J 2
124-C₁

一个人 泡澡



SHIWENBOX 绘本馆
百世文库

中国轻工业出版社

- 中国大陆中文简体字版出版 © 2007 中国轻工业出版社
 全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
 本书中文简体字版版权由北京版权代理有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

一个人泡澡 / (日)高木直子图文; 陈其伶翻译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5019-5955-6

I. 一… II. ①高…②陈… III. 小品文—作品集—日本—现代
IV. I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060225 号

责任编辑: 孙 千 责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 装帧设计: 阿 元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年5月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印 张: 4

字 数: 40千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5955-6/TS · 3473 定 价: 20.00元

著作权合同登记 图字: 01-2007-2384

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

70340SAX101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

前言

在寒风刺骨的日子里、汗流浹背的大热天里、奔波劳累一天而累得不行的日子里，

让人不禁会想：

“啊~~好想赶快回家泡个舒服的澡喔~。”

我也最喜欢泡澡了。

泡澡不但能洁净身体，

还能够恢复体力、养颜美容，让人充满幸福感，是很享受的一件事呢。

不过，你们知道“只用热水泡澡对身体刺激大”这句话吗？

由于一般的热水里含有杂质很少，导热较快，

反而会让身体更疲劳，

甚至有时还会让血压上升呢。

泡澡时加入泡澡粉则能预防这些情形。

不但能舒缓温润身体，

还可以减少对皮肤的直接刺激。

虽说，

只要去专卖店就能买到各式各样的泡澡粉，

其实家里面的一些东西或随处可见的花草，都能拿来放进浴缸当做是泡澡的好材料。

再说对于市面上贩卖的泡澡粉，

多少会担心色素或香料过量，

如果是自己动手做的话，

不但可以安心使用，也更简单经济呢！

这次，

除了体验各种对身体好，又环保又省钱的泡澡粉之外，

还尝试了不同的泡澡方式，

希望能当做各位泡澡生活的参考哦^^





樱花花瓣浴 / 8

绿茶浴 / 12

艾草浴 / 16

●小帮手专栏① “用茶树精油去除霉菌” / 20

宿醉时 / 24

便秘时 / 28

●附加资料 / 32

●泡澡的回忆① MUNEW MUNEW / 33



海带浴 / 38

盐浴 / 42

红茶浴 / 45

小苏打浴 / 48

●小帮手专栏② “用酸奶来敷脸” / 51

减肥浴 / 55

塑造光滑亮丽的脸蛋 / 59

●附加资料 / 63

●泡澡的回忆② 鸡蛋洗头法 / 64



牛奶浴 / 69

葡萄酒浴 / 74

醋浴 / 77

●小帮手专栏③ “泡澡知识” / 80

对抗肩颈酸痛 / 84

肌肤保养 / 88

●附加资料 / 92

●泡澡的回忆③ 自己动手做气泡浴球 / 93



清酒浴 / 98

米糠浴 / 102

蜂蜜浴 / 105

柑橘浴 / 108

●小帮手专栏④ “马油敷脸” / 111

驱寒对策 / 115

刚感冒时 / 118

●附加资料 / 121

●泡澡的回忆④ 和爸爸一起泡澡 / 122

春

天气一天天暖和起来
心情也不知不觉跟着开朗了。

真想悠闲地泡着澡
享受更暖和的感觉。



感受赏花气氛的……

樱花花瓣浴



泡浴方法

将叶子放在布袋(厨房用的滤水袋也OK),
花瓣直接撒在浴缸里,就可以直接泡澡喽。

功效

淡淡的香味能使心灵放松。
也能消除疲劳及帮助睡眠。
听说还可以预防感冒,更有养颜美容效果喔。

重点

樱花上常有虫附着。要仔细清洗干净。

不过~~
收集花瓣
不是很辛
苦吗?



想要感受
春天的气
息的话，可
真是不少
了樱花瓣
浴呀~



又不是
小偷!!



隔天早上

嗯~
那……
不然干脆
一大早
去好了，
那样就不
会被看到
了……



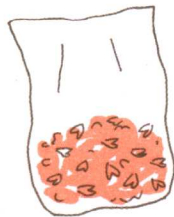
说得也对……



再说，
要是被
谁看到
的话，也
觉得有
点丢脸……



努力了15分钟左右，总算有了些成果。



那一定很棒吧……

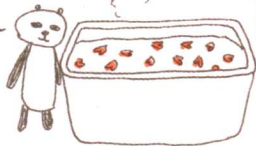
从露天
温泉池上面
缓缓地飘落
一片又一片的
樱花花瓣
……

~在里头的享受
啊能自然最了
其实是温泉那
要大的泡不过



会堵住的

可不能
就这样
把热水
流掉囉
~



呵呵……

幸福……



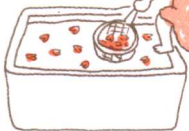
好舒服的
樱花浴
花瓣浴
♥哦!

还是吃薯
心的吧

大口咬



滤网



真是的,
春天的
气氛都
去了一半
啦~

满意度

★ ★ ★



收集花瓣
还是有点
辛苦……

宛如徜徉在春天的新绿中

绿 茶 浴



泡浴方法

布袋里放入约2大匙的绿茶茶叶，
然后放进浴缸。

功效

有美肤、驱寒、杀菌的效果。

重点

将煮浓的茶水直接倒入浴缸也可以喔。

那……
那要不要
试试绿
茶浴呢~



呼~
真是喝
新茶的
好季节
耶!



旧的!!

要泡澡的话,
把去年买来
却还没喝完
的拿来泡
吧!



这……
这个拿来
泡澡?



煮浓一点
呃……



直接将它
放进浴缸
泡澡也可以,
要是能煮煮
会更好喔。

在茶袋中
放入约2大
匙~



最后
直接放入
浴缸，就
是绿茶浴

嗯~
好棒的
绿茶香~



大~牧~场~
绿~草~ 微~风~
绿茵如海~ 吹呀吹~



像沉浸在
春天新绿
似的~变
得好想唱
歌喔~



泼
泼



从浴缸出
来后也最
好别冲洗
脸喔



由于绿茶有
美肤效果，
别忘了也
多让脸部
吸收喔。

真吵~



浴室
哗啦啦~
哗啦啦~
哗啦啦~



大~
大~
大~

真是太~~

泡澡后
舒服地
喝一杯



啊~
心情和
皮肤都
暖烘烘

少不了
茶呢~



呼~
日本人
还真是
.....

在这种
情况下
.....

可是没
有泡澡
粉耶~



真想泡
澡.....
可.....

去旅行
住在饭店的
时候

请试试
看喔!



旅行中~



可以消
除旅行
的疲劳
呢!

用放在房间里的
免费绿茶包来
享受绿茶浴
也很棒呦~



满意度



茶代表着
我的心

爸爸也非常喜欢!

艾草浴



泡浴方法

在滤袋中加入约2大匙的艾草末，然后放进浴缸即可。

功效

对腰痛、神经痛、关节痛、肌肉酸痛、痔疮、身体虚寒、湿疹、发炎都有效。

重点

建议有湿疹困扰的人可以将干燥艾叶来煮，做成lotion(洗液)喔。