

美容

排毒



盐浴、光波浴、
耳烛、热石——

6大SPA完美体验
排毒新主张
太空仓、机能调整仪、纤体仪

轻轻松松另类仪器排毒
享受SPA Step By Step

感受美容科技革命
最前沿的时尚资讯
美丽和健康就是这么简单

小小口袋里装着钻石般的内蕴
用60分钟看书
美容排毒全精通



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美容排毒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第3辑, 排毒号)

ISBN 7-5442-3166-6

I. 美... II. 深... III. ①美容—基本知识②毒物—排泄—基本知识
IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第000353号

SHISHANGJIE (28)

时尚街(28)

PAIDUHAO —— MEIRONG PAIDU

排毒号 —— 美容排毒

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版) (0898)65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755)84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3166-6

定 价 80.00元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755)83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

如果你是个时尚先驱，应该不会不知道SPA！
如果你是位崇尚自然的人，木桶浴、光波浴、耳烛排毒、热石排毒对你而言也一定不陌生！

本书详细介绍了各种时尚美容排毒的方法，同时配有大量步骤图，是不可多得的美容排毒参考书。

在此特别鸣谢法国迪兰深圳总店，该店是一间占地面积一千多平方米的大型高档美容会所，设有各种特色美容美体房、水疗区、健身区、形象设计区及各种高科技仪器（超豪华太空舱），贵族维琪浴、光波浴房、德国原装进口最新智能3C海藻敷体仪、机能调理仪、纤体仪、回春仪、BIO等等。

本会所秉承“以人为本，诚信经营”的理念，以专业的技术，一流的服务，量身定做的美容美体套餐，让您享受尊贵的待遇。

美丽热线：0755-83476667

地址：深圳市福田区天安数码城时代大厦主楼裙楼二层202A单元



时尚街·排毒号

(共 10 册)

21. 运动排毒
22. 药疗排毒
23. 茶饮排毒
24. 饮食排毒
25. 水果排毒
26. 瑜伽排毒
27. 精油排毒
28. 美容排毒
29. 刮痧排毒
30. 拔罐排毒



F时尚街S 排毒

美容排毒

Eliminating toxin for beauty



南海出版公司

目录

Contents

Part1 美容排毒，提上日程

- 毒素从何来6
排毒新体验——美容排毒7

Part2 排毒新主张

- SPA时尚排毒10
让你认识SPA10
返璞归真——木桶浴排毒14
时尚新宠——盐浴排毒18
让美丽和健康如此简单——光波浴排毒22
“热石”排毒25
热石排毒的起源及原理25
热石排毒功效26
热石排毒程序27
小小耳烛显神奇排毒功效30
关于耳烛排毒疗法30
耳烛排毒的原理及功效32
耳烛排毒的操作步骤33
耳烛排毒的注意事项36
轻轻松松另类排毒37
纤体仪排毒法37
豪华时疗太空仓排毒法38
机能调整仪排毒法38
智能维琪浴排毒39
皮肤护理排毒40
皮肤护理五步曲40



Part3 告诉你不知道的 美容内幕

- 热石是怎样炼成的52
SPA水疗与星座53
白羊座55
金牛座55
双子座56
巨蟹座57
狮子座57
处女座58
天秤座59
天蝎座60
射手座60
摩羯座61
水瓶座61
双鱼座62
完美体验SPA的7个秘诀63





Part 1



美容排毒，提上日程

Eliminating toxin for beauty, Proposes the program

你可能从来没意识到自己正处于毒素的包围当中：食物经过消化分解会产生毒素；空气污染物、化学污染物会随你的呼吸长期滞留体内；生活压力的增大也会迫使身体生成毒素。身体排毒其实刻不容缓！

你可以通过食疗，也可以通过运动疗，还可以是茶疗或是刮痧疗排毒。但是你了解现在风行于白领一族的美容排毒吗？请随我们走近美容排毒吧，我们将给你一个新奇的世界！

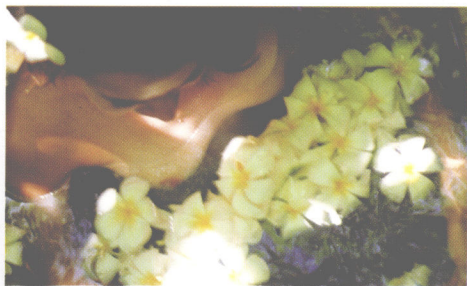


毒素从何来

从饮食中来： 人体时时刻刻的新陈代谢过程中，脂肪、蛋白质、糖等物质都会产生代谢废物。也就是说食物经过消化分解后产生毒素。食物中的添加物及残留农药等等更是毒素的来源。而喜爱肉类等油腻食物甚至暴饮暴食。这些都有碍消化系统的功能，体内毒素无法正常排出体外。

从环境中来： 污染的大气、生活环境周围的各类化学物质、重金属等都会直接或间接地通过呼吸进入人体内产生对人体极为有害的毒素。

从生活习惯中来： 现代城市人生活节奏快，缺少运动，生活不规律等都破坏了各器官的正常功能及平衡，身体自身的排毒能力下降。有研究表明，压力蓄积时，人体内会生成一种类似荷尔蒙类物质的毒素。

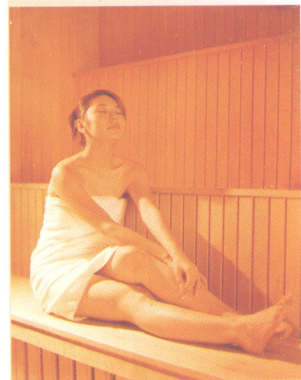




排毒新体验——美容排毒

人体的健康在于各器官功能的协调，机体内各种毒素排出的关键在于疏通，因此，保持体内各种生物管道正常的生理机能，使之有效地发挥作用非常重要。同时，也要做好抵御外毒的工作。我们认为，健康人排毒不应依赖于各种保健品、排毒药物，而应着眼于健康的生活方式，用顺其自然的方法来排毒才是最好的。下面我们要向你推荐的是近几年风行于白领一族的排毒新法——美容排毒。

放松的SPA排毒，新奇的耳烛排毒，神秘的光波浴排毒，还有刺激的维琪浴排毒、热石排毒，细致的皮肤护理，传统与现代相结合，给你轻松愉快的排毒之旅。





Part 2



排毒新主张

New opinion of eliminating toxin

随着SPA排毒的兴起，热石排毒、耳烛排毒、盐浴排毒、光波浴排毒以及各类纤体仪排毒纷纷登场，成为白领一族热衷谈论和体验的对象。

脸部是女人最直观的名片，因此，美容排毒的最后一步——面部护理也不可轻视，从洁面、蒸脸到去黑头、按摩、爽面、润面，按部就班，给你美丽好心情！



SPA时尚排毒

让你认识SPA



SPA的起源

SPA一词源于拉丁文(Solus Par Aqua), Solus是健康, Par为经由, Aqua是水的意思, 所以SPA就是健康之水。比利时烈日市有个小镇叫SPA, 古罗马时, 居民发现此处涌出许多泉水, 盐分低, 饮用或沐浴对人身体都有益处。居民以这种泉水治疗疾病, 这便是SPA的发源。

17~18世纪, 欧洲开始流行SPA, 目前风靡全世界。人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香熏来促进新陈代谢, 满足人体听觉(疗效音乐)、嗅觉(天然花草薰香)、视觉(自然景观)、味觉(健康餐饮)、触觉(按摩呵护)和冥想(内心放松)等6种愉悦感官的基本需求, 达到一种身心畅快的享受。2000年, SPA开始登陆上海。2002年, SPA在中国专业美容市场上一路攀升, 被誉为“2002年美容第一消费”。



SPA八大门派

一般人最熟悉的SPA可能是附设于饭店或度假村内的SPA和都市中的Day SPA。其实，SPA还有很多不同的形式。

(1)Classic SPA：像欧洲庄园，专为贵族、明星设计的别墅型SPA。

(2)Resort SPA：饭店或度假村型：东南亚近几年兴起的SPA多属此类。颇受好评，并成为目前海外旅游的新宠。

(3)Day SPA/City SPA：针对都会男女所设计的Day



SPA，目前在世界各地如雨后春笋般地兴起并受到欢迎，近两年遍及台湾。这种在一天之内就可完成享受的SPA，能够一周一次或两次就近造访，花2~3个小时即可获得全方位的呵护与放松，真可称之为“水泥墙中的乐园”。

(4)矿泉型SPA：在世界各地的“泡汤”场所，利用水疗和泥浴等较浮动的辅助设计来完成疗程。例如，日本温泉区、以色列或加州的泥浴以及台湾岛的北投、阳明山等。



(5) New Age SPA: 专门针对年轻人口味推出。配合高科技仪器设计出运动式疗程, 如竞走、水中有氧等。连想晒出一身均匀肤色, 也只需躺在日光浴机中即可。美国加州就开设了配合户外活动设计的SPA。

(6) Health SPA: 德国、瑞士一些提供活细胞、胎盘素的疗程的养生中心。选择Health SPA, 就要有当苦行僧的心理准备, 低卡低盐的三餐食谱及8小时的健康课程。

(7) Aquamedic SPA: 德国、法国沿海一些利用海水来设计疗程的水疗中心。

(8) Luxury SPA: 这是一种至少花费10万, 历时一周的单人疗程, 有专业的疗师一条龙服务。

享受SPA step by step

享受SPA是一个放松身心的过程，因而你一定要找个比较宽松的时间，去感受SPA带给你的舒适与美好。

首先，沐浴净身，热度适中的蒸汽，能促进血液循环、排除毛细孔的污垢。较高档次的美容院会为你提供高低温烤箱3~5分钟的服务，具有减肥的作用。如果你愿意，你可以进入冰水池，这样可以迅速收缩肌肤，增强细胞组织的抵抗力。

在条件好的水疗中心，你能享受到许多专门的水疗池，会为你的肌肤提供更健康的服务。比如，超声波按摩池，水中亿万个氧分子能抖擞精神，对酸痛、风湿神经麻痹均有益处；漩涡池，它强烈的漩涡水流，让人造成回转效果，体验身心舒畅的感



觉；伞形流瀑，它的流泉冲击，对人的头、肩、背部做柔性拍击，具有舒缓紧张情绪的效果；脚底按摩池，它用密集水流刺激脚底穴道，能促进血液循环，强化体内器官的功能。另外，还有涌泉浴、漂浮浴、躺椅气泡浴等，各有特点和益处。

水疗的最后环节，你会获得按摩服务。专业的按摩手法，会让你的疲劳消失殆尽。

SPA的注意事项

做SPA水疗疗程时，有几种情况必须注意，就医学观点，一般而言在做SPA水疗之前，下列身体状况必须考虑：

- 严重心脏病：不可作水疗疗程
- 高血压：水温保持低温
- 低血压：客人起身前必须特别注意
- 癫痫：不可作水疗疗程
- 近期伤疤：有疤痕的区域；避免做水疗
- 月经期：特别小心胃部区域
- 怀孕期：不可做水疗疗程
- 如有不确定的身体情况或是第一次做水疗，应将疗程时间缩短10~15分钟。
- 水疗前一个小时及水疗后1个小时，不建议使用蒸气浴，桑拿或按摩池。
- 做完水疗后必须休息20~30分钟，这点非常重要，最好前往休息区放松。



返璞归真——木桶浴排毒



木桶浴的起源

木桶浴是一种古老的沐浴方式，在我国可谓源远流长。从皇宫贵妃杨玉环，到民间女子潘金莲，她们每天都要在木桶里泡一泡。近年来，城市里的人们越来越崇