

新e代养颜美体系列丛书

晶莹美人

芳香泡浴

Spa

享受家庭SPA 泡出健康&美丽

养颜美容 纤体瘦身
消除疲劳 舒解压力

简芝妍◎编著

芙蓉美人
瘦身浴

安徽科学技术出版社



<序>

轻松泡出健康与美丽

泡澡是轻松舒服的享受，也是许多人在冬天喜欢进行的娱乐。泡澡可以有效地放松身心，具有消除疲劳与压力的作用，因此，近年来泡澡成为许多家庭中重视的活动。若自家条件不允许泡澡时，许多人甚至会开车到温泉胜地享受泡澡的快乐，顺便调节一下身心。而运用泡澡来美容、治病似乎是新鲜事，最近可以看到一些温泉度假胜地纷纷推出各种养生泡浴，运用各种特殊的中草药，推出符合现代人需求的药浴，一时之间蔚为流行。

其实，运用药物搭配泡澡本不是新鲜事，这是古人就已懂得的传统治病方法。用热水或冷水浸泡身体，对人体本就具有一定的疗效，除了舒缓精神与消除疲劳外，因为水中本就存在着一定的压力与浮力，因此前者可以帮助强健心脏与肺部的功能，而后者对于各种身

在家
做
SPA

体的酸痛与肌肉损伤具有复健的疗效。基于这种原理，在原本的热水泡澡中，再加入各种特殊的材料配方，如各具疗效的中草药，或是具有神奇疗效的各种水果蔬菜等，因为材料本身就具有一定的属性，溶解在热水中得以快速地将材料本身的属性释放出来，因而可迅速被细胞有效地吸收，使身体获得更好的治疗。

而泡澡本身也因为人体需要治疗的部位不同，或是需要治疗的程度不同，因而也衍生出各种形式的泡澡法，比如针对手部酸痛的手部泡浴，针对脚部保健的足部泡浴；操作手法上更有淋浴、泡浴、擦浴、干浴、湿敷浴等，对于身体发挥不同程度的治疗效果。无论是材料上的多元，还是泡澡手法的变化，您都将在本书中发现泡澡本身真是一门多彩多姿的学问，泡澡的世界远远超过我们原本的想象。泡澡是一种生活享受，更是一种治疗身体疾病的好方法，也是安慰与纾解心理情绪的治疗手段。泡澡能够发挥的作用，可说是全面而多元的！

通过本书的介绍，您会发现当我们碰到生活中的

小病痛时,除了服用一些现成的药物外,还可以用各种有效的泡澡配方,来帮助我们消除病痛,如各种腹泻、头痛、便秘、胃肠消化不好、口腔溃疡等。您将惊讶地发现这些小病竟然也有合适的泡浴可以帮助您来舒缓病痛。另外,对于一些慢性病来说,泡澡也是一种有效的辅助疗法,可搭配着原本已在进行的药物治疗。您可以咨询医生的意见后,选择合适的泡澡配方来有效地进行慢性病的保健与治疗。

人类身体中有70%以上是由水分构成的,因此从远古到今天,人类一直与水保持着亲密的关系,喜好亲近水。而泡澡就是一种亲近水的具体表现,透过水的抚慰与治疗,我们得以放松身心,进而有效治疗病痛、调整情绪,使我们得以重新出发。在泡澡中可以获得的好处真的是太多了,您不妨试试我们的建议,一起来享受舒服的泡澡吧!

序 轻松泡出健康与美丽 /1

第一章 泡澡知识入门篇

- 第1节 药浴泡澡小历史/2
- 第2节 神奇的药浴泡澡原理/3
- 第3节 药浴与现代生活的关系/5
- 第4节 药浴的浸泡部位大解析/8
- 第5节 泡澡方法全面了解/12
- 第6节 药浴有哪些具体的疗效?/14
- 第7节 泡澡材料面面观/18
 - ※泡澡应该注意的事项/22

第二章 泡澡治疗慢性病篇

- 第1节 泡澡治疗高血压/26
 - ※有效改善高血压症状的泡澡秘诀/33
 - ※泡澡如何治疗脑血管疾病?/33
- 第2节 泡澡治疗痛风/34
- 第3节 泡澡治疗心脏病/37
 - ※泡澡如何防治慢性肝病?/38



在家

做

SPA

第三章 泡澡治疗小病篇

第1节 泡澡治疗感冒/40

※消除疲劳、预防感冒最佳的方法/41

※另类泡澡法——擦浴/48

第2节 泡澡治疗咳嗽与气喘/50

※泡澡效果加倍的小道具/54

第3节 泡澡消除疲劳/56

※多种疗效的热水足部泡浴/62

第4节 泡澡帮助消化/63

※明星泡澡材料——乌龙茶/68

第5节 泡澡改善便秘/69

第6节 泡澡改善胃痛·呕吐·腹泻症状/72

※明星泡澡材料——花瓣/79

第7节 治疗口臭·口腔溃疡与牙痛的

漱口浴/80

※运用天然材料泡澡的好处/88

第8节 泡澡消除失眠/90

※适合在泡澡时进行的小运动/95

第9节 泡澡治疗头痛/96

第10节 泡澡消暑气/100

※有趣的四季泡澡法/107

第11节 泡澡改善全身酸痛·腰痛/108

※明星泡澡材料——醋/113

※配合泡澡进行的按摩法——毛巾按摩/113

第12节 泡澡增加抵抗力/115

※增强抵抗力的冷水足部泡浴/117

※淋浴可以增强抵抗力/118

第四章 泡澡治疗皮肤病篇

第1节 一般皮炎与痱子/120

※增强皮肤抗病能力的葡萄酒泡浴/129

第2节 泡澡治疗皮肤瘙痒/130

※改善皮肤症状的芦荟/134

第3节 泡澡治疗荨麻疹/135

※洗浴用的清洗剂须知/141

※防止泡澡中的晕眩症状/142

第五章 泡澡治疗肌肉筋骨篇

第1节 泡澡治疗颈部与肩膀扭伤/144

※另类的泡澡按摩法——干擦法/148



家

做

SPA

第2节 泡澡治疗肌肉损伤/149

※另类的泡澡——海水浴/156

第六章 泡澡美容篇

第1节 肌肤润泽美白浴/158

※明星泡澡材料——牛奶/165

第2节 泡澡帮助瘦身/166

※美体的秘诀/175

第3节 泡澡保养手足/176

※对身体大有帮助的足部泡浴/183

※明星泡澡材料——盐/184

第4节 消除体臭的泡澡/185

※明星美容泡澡材料——番茄/191

第5节 泡澡治疗脱发现象/192

第6节 驱寒、改善血液循环的泡澡法/199

※生理期间如何运用泡澡温热身体/201

第一章

泡澡知识入门篇



第 1 节

药浴泡澡小历史

几千年前，古老的中国就已经开始运用药浴来进行养生。早在《黄帝内经》中就有记载运用煮过后的生姜、辣椒、酒与肉桂等材料来清洗与擦洗身体部位，并且还明确地指出此方法具有治疗关节疼痛的疗效，可以说运用泡澡来治疗各种疾病的历史渊源已久。

古代运用各种中药植物浸泡身体，夏天具有解暑作用，冬天具有防寒疗效，更有各式各样搭配养生的疗效汤方。像大家耳熟能详的端午节艾草泡浴，便是兼具养生与除邪的民间药浴习俗。

古书中更有记载，当感冒引起全身酸痛时，可运用热牛奶涂抹全身，然后浸泡热水的有效治疗方式。药浴是一种治疗的方法，更是千百年来中国人用来防病保健的保养良方。

在西方的古罗马、希腊与埃及，人们也是早在几千年前就懂得运用芳香的材料来进行泡澡。直到今天，日本都还保留着冬至时期要泡柚子浴，而5月5日要泡菖蒲浴的传统习俗。可以说泡澡不仅源远流长，同时还广泛地为各民族所接受，是一种跨文化的优良保健传统。

第2节

神奇的药浴泡澡原理

运用药物的泡澡到底有什么神奇的功效呢？药浴是结合热敷、水疗与药物的一种传统综合疗法，将植物浸泡在热水中，植物的药效成分透过肌肤，被身体各细胞所吸收，经由经络血脉，到达内脏各器官。由表面而深入肌肤里层，有效地改善身体各部位的症状，达到一定的治疗效果，这就是有名的药浴法。

当我们洗澡时，热水的冲淋本来就能够有效地促进血液循环；而在泡澡时，全身浸泡在热水中，这样的方式可全面地使毛细孔张开，热水中的中草药成分可通过开放的毛细孔而被有效吸收，以达到健身与治疗的目的。

另外，由于使用的中草药大多散发天然的芳香气息，因此，一边泡澡一边可有效舒缓精神，达到放松紧张情绪的疗效。



在家

做

SPA

1. 煎煮药浴法

将植物的叶子、果实或外皮予以煎煮,把煮好的药汁放入热水中,然后直接浸泡。煎煮法主要适用于那些必须运用热水的高温煎煮,才能有效地将药效成分释放出来的植物。

2. 药材直接浸泡法

将新鲜的植物叶子、果实或外皮直接放入热水中,这是运用植物新鲜的香气发挥药效,可以帮助治疗身体的疾病症状。

3. 精油浸泡法

将各种具有特殊疗效的精油滴入热水中,可以有效帮助舒缓身心,同时治疗各种不同的疾病症状,尤其是感冒、腰酸背痛或皮肤病等病症。其中,薰衣草精油与柠檬精油对于治疗失眠,具有显著疗效。

第3节

药浴与现代生活的关系

随着科技的发达与医药技术的进步，过去导致人类死亡的重大疾病，现今对人类的威胁也慢慢地减少了。看起来人类似乎可以过得比以往还要健康快活，实则不然。现代社会中大多数人将所有的精力放在追求事业的成功上，激烈的竞争使得我们没有时间看病。然而也因为过度的工作，使多数人忽略了自己身体内在系统的健康。

一份调查显示，现今多数人的生活所得虽然比从前来得高，但是身心的压力与快乐感却远远不及从前。现代人睡眠质量非常糟糕，工作时间也增长，而休闲时间却少得可怜。

这说明，很多人在身心放松与自我调整修养上所花的努力少得可怜。因此，在这几年我们频频从媒体中得知许多自杀的新闻，或是过度疲劳致死的不幸消息，



在家

做

SPA

甚至年纪轻轻就已经得了许多慢性病的病例。这些都说明许多人对自己身体的关注度不够，对自己内心与精神状态的健康也不够警觉；而过度向钱看齐的社会价值观，也使得大多数人只追求工作而不重视休闲与生活品质，因而忽略了自己的健康。

许多人表面上看起来什么病症都没有，但身体内部却潜伏着许多病症，这些都会变成看不见的杀手，随时虎视眈眈地袭击着我们的健康。

而根据调查报告显示，这群人的年纪在20岁~45岁，也就是正值年轻力壮的年纪，这正呼应了先前所提到的，这群人不断地追求工作成就，却在饮食与运动调节上疏忽，也没有正视心理的健康，因而导致这群人普遍身体健康状况欠佳。

因此在当今社会中提倡有效的药浴，对于大多数人而言是一种福音，因为药浴普遍具有良好的医疗性与保健效果，透过药浴的浸泡，能够激发身体自身的调节作用，除了治疗局部的病症外，还能够整体提高身体

的代谢能力与抵抗能力，对于舒解身心压力与消除疲劳更是绝佳的帮手，同时也是现代人宣泄压力的良好方法。

药浴对于患病者的病情具有疗效，而对一般人更具促进健康的效果。在健康意识逐渐提高的今日，运用药浴的确是一种广泛有效的保健措施，对于身体疾病、心理健康，都具有全面性的提升作用。



第4节

药浴的浸泡部位大解析

泡药浴的方式非常多，除了我们平常所认知的身浴以外，还有许多有趣的泡澡方式：

1. 全身浴

全身浸泡在浴缸中，透过热水的温度使精神放松，这种全身泡澡法特别具有治疗情绪的疗效。另外也由于人体在水中浸泡时会承受水压的作用，水压会使得人体的腹围缩小，促进身体表面静脉血液与淋巴液回流，如此就造成心脏负荷的增加。

因此，进行全身泡澡的水压作用，可以有效帮助锻炼心脏功能，对于那些平常不喜欢运动的人来说，特别有帮助。

2. 半身浴

坐在浴缸中，腰部以下的部位能充分浸泡，特别适用于气温过低，需要穿上衣服泡澡的情况；而膝盖关节

的疾病,也可运用半身浴来护理。

3. 足浴

足浴可说是近几年来非常流行的一种局部泡浴方式,由于足浴准备起来非常简便,同时又经济实惠,效果也很好,因此受到养生爱好者的欢迎。为什么选择足部来浸泡呢?主要是因为人体的足部上面布满了各种穴位,这些穴位各自掌控着人体各器官的健康,光是足部上的穴位就约有66个,占全身穴位数量的十分之一。

而利用足部泡浴来治疗的身体症状非常多,例如头痛、牙痛、感冒、消化不良、关节疼痛或是高血压与心脏病等症状,都可运用足部泡浴来舒缓治疗。

足部泡浴不仅治疗效果好,同时还有很好的保健效果。因此,若能够经常针对足部进行热水的浸泡,就能够有效地刺激足部的各穴位,帮助身体血液循环畅通,促进健康并延缓衰老。