

深圳SPA

全攻略

深圳
消費通

近100家有代表性SPA的詳盡資料
全方位深入探索深圳桑拿熱點
導遊地圖、SPA常識、健體TIPS
去深圳公幹消費人士必備指南



深圳SPA

全攻略

萬里旅遊組編著 萬里機構・萬里書店出版

深圳
消費通

深圳消費通

深圳SPA全攻略

編者

萬里旅遊組

攝影

Candy Wong

編輯

徐國平 文業 金楠

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02-2218-0345 傳真：02-2218-1011

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN-10: 962-14-3462-9

ISBN-13: 978-962-14-3462-3

目錄

SPA 文化面面睇

古老的水療法	5
現代 SPA 的來歷	6
世界各地不同特色的 SPA	7
SPA 療法最自然、最健康	10
奇妙 SPA 好處多	11
SPA 魅力都市人最愛	12
SPA 獨具特色的功效	13

體驗 SPA 新潮流

SPA 的方式	15
對身體有益的各種水療法	16
哪些人需要 SPA 水療	17
最受歡迎的三種 SPA	20
靜心體驗完美 SPA	23
五官感受 SPA 的魅力	24
健康 SPA 知多 D	25

深圳 SPA 好去處

如何選擇 SPA 中心	26
健康按摩六式	27
(1) 中式按摩	28
(2) 泰式按摩	29
(3) 法式按摩	30
(4) 韓式按摩	31
(5) 中醫理療	32
(6) 腳底按摩	33

深圳 SPA 中心大推介

羅湖區

口岸

廣益子桑拿中心	36
盲炳南昌推拿中心	38

建設路

匯展閣桑拿中心	40
德興推拿中心	42
三島休閒中心	44
常樂休閒中心	46
友誼桑拿中心	48

人民南路

月光城桑拿中心	50
龍宮城休閒中心	52
宏昌休閒保健中心	54
康美隆休閒中心	56
金色休閒中心	58
牡丹苑足浴保健中心	60
足常樂園藝堂	61

沿河路

金色陽光健康桑拿廣場	62
瑪雅城俱樂部酒店	66
春風城休閒娛樂航母	70
玫瑰休閒港	72
世紀桑拿中心	74

春風路

皇室假期美食・水療會	76
春風城娛樂航母「英皇號」	80
愛康健休閒中心	82
凱悅華庭休閒中心	83
春濤桑拿中心	84

向西村

東方夏威夷休閒會所	86
梅花休閒保健中心	88
春風健康按摩中心	90
太子休閒中心	92
紅樓閣休閒保健中心	93

東門南路

龍濟閣休閒中心	94
益康堂保健中心	95
時光倒流 SPA 養生館	96

東門中路

鴻泰洋水療休閒會所	98
龍濤桑拿休閒中心	102
盛華桑拿中心	103

鳳凰路

楓葉林保健中心	104
美亞國際健康水會	105
鳳凰桑拿中心	106

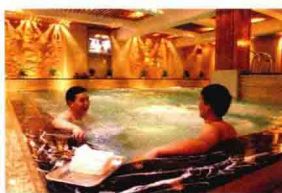
樂園路

樂源城休閒會所	108
---------------	-----

深南東路

金海岸保健休閒中心	110
長安寶石桑拿中心	112





東宏休閒中心	114
南方桑拿中心	116
航空大酒店桑拿中心	117
富麗華玉桑拿中心	118
嘉年華會	120

紅桂路

長城桑拿中心	124
孔雀園韓式按摩中心	125

笋崗路

華通桑拿中心	126
--------------	-----

田貝路

嘉洋城休閒中心	127
翠竹休閒中心	128
海城休閒中心	129

水庫新村

優閒谷國際會所	130
金海灣休閒會所	132

福田區

皇崗

皇御苑經典會所	134
傾城·SPA 會所	136
蔚藍海洋國際會所	138
在水一方	140
宏昌休閒島	142
鴻興休閒健康中心	144

水園

紅世紀休閒中心	145
世外桃源	146
東方棕泉國際會所	148

崗廈

水域明珠國際會所	152
金皇翠都休閒中心	154
金爵休閒中心	156
霧都桑拿中心	158



上下沙

沙嘴酒店健康中心	160
蘭桂坊休閒會所	161

八卦路

新紫霞足浴桑拿休閒中心	162
-------------------	-----

東園路

芭堤雅休閒會所	164
地中海桑拿娛樂廣場	166

福星路

皇馬都會	168
港灣休閒中心	170
嘉洋城國際俱樂部	172
溫莎堡美容休閒名店	176

福華路

康體桑拿中心	178
--------------	-----

華強北

陽光休閒保健中心	180
山水韓國桑拿	182
海市蜃樓健康中心	184
虹英桑拿中心	185

銀湖

銀湖國際健康水會	186
----------------	-----

南山區·龍崗區

華僑城

聖莎薰健身水療美體中心	190
愛西華海景溫泉	194

創業東路

東方雅典商務酒店	198
----------------	-----

泉園路

麒麟健康中心·水會	200
-----------------	-----

布吉

求水山莊休閒會所	204
羅湖區地圖	206
福田區地圖	208
皇崗地圖	210

SPA 精華話你知

SPA 專業術語一覽	212
常見症狀適用之 SPA 表	214
後記	215

深圳SPA

全攻略

萬里旅遊組編著 萬里機構・萬里書店出版

深圳
消費通

深圳消費通

深圳SPA全攻略

編者

萬里旅遊組

攝影

Candy Wong

編輯

徐國平 文業 金楠

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02-2218-0345 傳真：02-2218-1011

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN-10: 962-14-3462-9

ISBN-13: 978-962-14-3462-3

目錄

SPA 文化面面睇

古老的水療法	5
現代 SPA 的來歷	6
世界各地不同特色的 SPA	7
SPA 療法最自然、最健康	10
奇妙 SPA 好處多	11
SPA 魅力都市人最愛	12
SPA 獨具特色的功效	13

體驗 SPA 新潮流

SPA 的方式	15
對身體有益的各種水療法	16
哪些人需要 SPA 水療	17
最受歡迎的三種 SPA	20
靜心體驗完美 SPA	23
五官感受 SPA 的魅力	24
健康 SPA 知多 D	25

深圳 SPA 好去處

如何選擇 SPA 中心	26
健康按摩六式	27
(1) 中式按摩	28
(2) 泰式按摩	29
(3) 法式按摩	30
(4) 韓式按摩	31
(5) 中醫理療	32
(6) 腳底按摩	33

深圳 SPA 中心大推介

羅湖區

口岸

廣益子桑拿中心	36
盲炳南昌推拿中心	38

建設路

匯展閣桑拿中心	40
德興推拿中心	42
三島休閒中心	44
常樂休閒中心	46
友誼桑拿中心	48

人民南路

月光城桑拿中心	50
龍宮城休閒中心	52
宏昌休閒保健中心	54
康美隆休閒中心	56
金色休閒中心	58
牡丹苑足浴保健中心	60
足常樂園藝堂	61

沿河路

金色陽光健康桑拿廣場	62
瑪雅城俱樂部酒店	66
春風城休閒娛樂航母	70
玫瑰休閒港	72
世紀桑拿中心	74

春風路

皇室假期美食・水療會	76
春風城娛樂航母「英皇號」	80
愛康健休閒中心	82
凱悅華庭休閒中心	83
春濤桑拿中心	84

向西村

東方夏威夷休閒會所	86
梅花休閒保健中心	88
春風健康按摩中心	90
太子休閒中心	92
紅樓閣休閒保健中心	93

東門南路

龍濟閣休閒中心	94
益康堂保健中心	95
時光倒流 SPA 養生館	96

東門中路

鴻泰洋水療休閒會所	98
龍濤桑拿休閒中心	102
盛華桑拿中心	103

鳳凰路

楓葉林保健中心	104
美亞國際健康水會	105
鳳凰桑拿中心	106

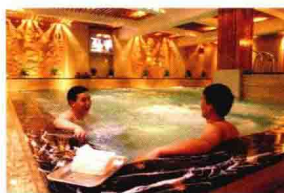
樂園路

樂源城休閒會所	108
---------------	-----

深南東路

金海岸保健休閒中心	110
長安寶石桑拿中心	112





東宏休閒中心	114
南方桑拿中心	116
航空大酒店桑拿中心	117
富麗華玉桑拿中心	118
嘉年華會	120

紅桂路

長城桑拿中心	124
孔雀園韓式按摩中心	125

笋崗路

華通桑拿中心	126
--------------	-----

田貝路

嘉洋城休閒中心	127
翠竹休閒中心	128
海城休閒中心	129

水庫新村

優閒谷國際會所	130
金海灣休閒會所	132

福田區

皇崗

皇御苑經典會所	134
傾城·SPA 會所	136
蔚藍海岸國際會所	138
在水一方	140
宏昌休閒島	142
鴻興休閒健康中心	144

水園

紅世紀休閒中心	145
世外桃源	146
東方棕泉國際會所	148

崗廈

水域明珠國際會所	152
金皇翠都休閒中心	154
金爵休閒中心	156
霧都桑拿中心	158



上下沙

沙嘴酒店健康中心	160
蘭桂坊休閒會所	161

八卦路

新紫霞足浴桑拿休閒中心	162
-------------------	-----

東園路

芭堤雅休閒會所	164
地中海桑拿娛樂廣場	166

福星路

皇馬都會	168
港灣休閒中心	170
嘉洋城國際俱樂部	172
溫莎堡美容休閒名店	176

福華路

康體桑拿中心	178
--------------	-----

華強北

陽光休閒保健中心	180
山水韓國桑拿	182
海市蜃樓健康中心	184
虹英桑拿中心	185

銀湖

銀湖國際健康水會	186
----------------	-----

南山區 • 龍崗區

華僑城

聖莎蓮健身水療美體中心	190
愛西華海景溫泉	194

創業東路

東方雅典商務酒店	198
----------------	-----

泉園路

麒麟健康中心·水會	200
-----------------	-----

布吉

求水山莊休閒會所	204
----------------	-----

羅湖區地圖	206
-------------	-----

福田區地圖	208
-------------	-----

皇崗地圖	210
------------	-----

SPA 精華話你知道

SPA 專業術語一覽	212
常見症狀適用之 SPA 表	214
後記	215

SPA 文化面面睇

或許，在現代人的眼中，SPA 僅屬於一種高級且專業的娛樂休閒文化，但細心翻開歷史，我們會發現，原來 SPA 文化的專業和現代化，竟是從古老的澡浴文化中，一點一滴累積而成的。



古老的水療法

SPA 一詞源自拉丁文「Solus Par Aqua」字首字母的縮寫，Solus 是指健康，Par 解作經由，而 Aqua 則為水，英文即是「Health by water」，意思是利用水來保持健康，方法是充分運用水的物理特性、溫度及衝力，以達到健身和養生的效果。

公元前 500 年歐洲便有文獻指出，水能治療人類一切疾病；而古希臘的文獻就正式記載過，在水中加上香薰、草藥、鮮花和礦物，能有效預

防疾病及延緩衰老。這些都是人類最早利用水進行治療，達到健體美容的目的。

水療在古時是歐洲王宮貴族一種宮廷密傳的養生之道。特別是在古羅馬，由於古羅馬人發現浸泡各種礦泉浴和被山泉、瀑布的自然衝擊可以治療各種疾病與疼痛，同時具有養生美容的功效之後，這些療效由此傳播到各處，水療也一時名聲大振，迅速風靡整個歐洲。

現代 SPA 的來歷

探究 SPA 的歷史故事，就會發現 SPA 的概念源自於公元前 500 年設於天然熱溫泉附近的「希臘浴場」，經過羅馬帝國不斷地發展，這種浴場逐漸變成了私人澡堂與公共澡堂。

隨着羅馬帝國版圖的不斷擴張，公共澡堂的文化也傳遍帝國的領地。從公元前一世紀直到中世紀，這一千多年的時間裏，自歐洲到中東，人民用水來治療疾病，可說是深受羅馬澡堂文化的影響。

因此，SPA 可謂是一種由洗澡經驗發展過來的澡浴文化。像現代的芬蘭浴、土耳其浴、日本泡湯等許多世界各地不同的澡浴文化，都在訴說着 SPA 的演進以及轉型。

現代 SPA，相較古代的水療法，概念又有較廣的涉及。有人稱其為「五感療法」，即通過人體的五大感觀功能：視覺、嗅覺、聽覺、味覺、觸覺的感知來達到一種身、心、靈皆俱舒暢的感覺。

現代的「SPA」關鍵是水資源及水設備，常見的有桶浴、濕蒸、乾蒸、淋浴及水力按摩浴等，也常運用礦物質、海底泥、花草萃取物、植物精油等來改善水質和作用人體。

現代 SPA 的流行，始於 20 世紀 60 年代，並風靡全球。人們為了享受水療，建立了一座座水療 SPA 中心。而受到歐美流行風的影響，20 世紀七八十年代，SPA 水療熱潮被帶到了東南亞，而且一種新興的休閒文化也由此被傳播開來。

[SPA 的起源]

據考，在比利時有一羅馬帝國時代即聞名遐邇的小鎮列日市(SPAu)，鎮中有一溫泉，因泉水含有豐富的礦物質和芳香精油成份，經常在水中泡浴，人就會變得特別舒暢，皮膚變得雪白光滑，身材會變得勻稱、豐滿，且能消除很多疾病。一時間，小鎮成了「天使的故鄉」，許多人不遠千里慕名而至，連彼得大帝也帶皇后及王妃們來此洗浴。久之，人們便稱這種水療環境和方法為「SPA」，並將他們的方法和心得流傳於世。到了近代，科學家才揭開了溫泉的密碼，水中的特殊成份是來源於當地山上成千上萬種花卉草本在水源上層浸漬進而形成的。

世界各地不同特色的 SPA



中國古代的「SPA」浴

古代的中國人沐浴多用木桶和陶缸，有錢人家在沐浴方面頗為講究，許多觀念符合現代 SPA 的理念。

古人凡遇大喜之事或從事某些重要活動（如祭祀、敬神等）為表示莊重和虔誠，必先「香湯沐浴」，可見「香湯浴」這種吉祥和喜慶的沐浴方式在當時是十分普遍的。而皇族後宮、富家小組和貴族婦人對沐浴更是偏好。皇帝臨幸時妃子們事先也必「香湯浴身」，以香身搏君歡心。

古代沐浴木桶是最為普遍的器具，其次是陶缸和銅盆，「竹溪浴」也是一種傳統的沐浴方式，多少帶有一些浪漫的情調。「香湯」則多由鮮花、香料、中草藥、牛奶等調製而成，因此中國古代的 SPA 浴按用料種類分，有以下幾種：「花浴」、「香湯浴」、「中草藥浴」、「奶浴」、「雪浴」、「天浴」等，以上 SPA 形式均具有一定的香身、潔身、修身、嫩膚、美膚、美體及治療疾病的功效。唐明皇、楊貴妃遊戲華清池，慈禧每日牛奶浴身

的故事更是中國 SPA 文化不斷發展的寫照。

泰國 SPA —— 配以心靈調節

泰國 SPA 最大的特色就是對自體與心靈協調的重視，以及帶有神秘色彩的泰國自然療法和養生之道的廣泛應用。

泰國 SPA 的秘方很多，除了善於採用大自然的植物精華，調製成各具功效的美容美體的物料外，還配合了眾多有機健康的 SPA 餐飲，以及伸展與推拿的技巧。泰式的傳統按摩及冥思、瑜伽、太極等，是一種崇尚治療與減壓的 SPA 模式，以求達到身體和心靈的放鬆與平衡。

印尼 SPA —— 美膚、排毒的神秘療法

印尼一向有香料群島之稱，很久以前就已懂得利用天然花草等植物的特性，來排出體內的毒素、促進血液循環、保持肌膚和秀髮的柔嫩光滑。這些秘而不宣的傳統方法，被大量地融入了 SPA 的療程中，成為膾炙人口



的當地特色。

許多遊客都會在印尼土著人開的 SPA 場所中休憩數日。日出時浸在沾滿晨露花瓣兒的泉水中喝着花草茶，日落時躺在四周是白紗的涼床上，由治療師塗上秘製的香精油，用柔軟的雙手按摩你的肌膚，伴着微微的海風，淡淡的幽香，領你進入悠遠沉靜的夢鄉中……

日本 SPA —— 享受精緻的度假飯店

由於日本多溫泉，溫泉結合時下流行的芳香排毒精油療法和健康食膳，就成了日本最受遊客歡迎的 SPA 旅遊熱點。

日本的 SPA 和東南亞較接近，也是以度假飯店的精緻路線為主，擁有 SPA 設施和療程的飯店不計其數，甚至連在別府附近的湯布院這種小地方，也可以享用到 SPA 主人為你精心設計的療程。

德國的巴登·巴登 SPA —— 天然礦泉結合度假景點

德國的巴登·巴登 (Baden Baden) 是歐洲最典型的溫泉療養勝地。這裏的溫泉不但可以透過浸泡的方式達到舒筋爽骨和除風濕、治療腸胃不適等疾病的功效，據說喝下去後還可以治病、強身、健體。

加拿大 SPA —— 古羅馬式溫泉池、溫泉泳池

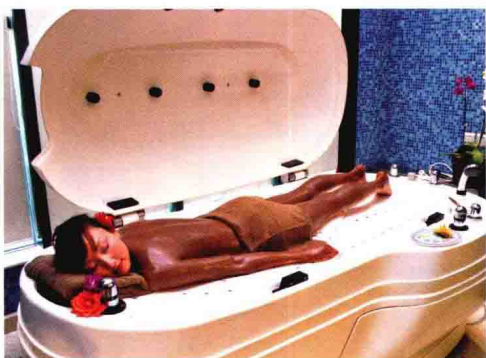
加拿大洛磯山脈的班芙鎮溫泉 (Upper hot spring)，因硫磺泉質中富含礦物質及硫化氫，治療風濕具有神效。據說曾有人在連續浸泡十日後，離去時居然連相伴多年的拐杖都可以棄置，至今仍為人所津津樂道。

加拿大的水療池，很多都帶有古羅馬的古典風格，如外觀彷彿夢幻城堡的班芙溫泉旅館 (Banff Springs Hotel)，便是當地最美麗、也最具傳奇色彩的地標建築物。

新西蘭 SPA —— 地熱溫泉任你選擇

新西蘭的羅托魯瓦 (Rotorua) 地熱活動頻繁，一進入該區，立刻就可以感受到四處瀰漫着的白茫茫濃煙和空氣中強烈的硫磺味。最吸引遊客的更是這裏的間歇泉和熱氣蒸騰的泥澤奇景，以及可以改善膚質、減輕肌肉痠痛的玻里尼西亞溫泉 SPA。





美國 DAYSPA —— 星羅棋佈、服務周全

在美國的一些大城市中，星羅棋佈着大大小小的 DAYSPA，除了必要的服務項目外，還設有健身器械室和舞蹈室。一些大型的SPA俱樂部還設有室內外標準泳池、綠色餐廳、髮型設計中心等綜合設施。

澳洲 DAYSPA —— 白領喜愛的项目

澳洲許多 DAY SPA 都設有專為繁忙的高級白領人士和 IT 專業人士設計的放鬆治療項目。經過歷時 70 分鐘的護理，可以幫助你減輕因為重複動作帶來的併發症和因操作電腦而引起的痛楚、麻木和壓力。

為 IT 專業人士設計的水療法：

Step1：雙足浸泡在具有放鬆功效的薄荷油熱水足浴盆中 10 分鐘，同時治療師為你頸部敷上熱毛巾，做一個頸部放鬆按摩。

Step2：泡完足浴後，喝一杯芳香四溢的植物花果茶，讓你的全身頓然放鬆。

Step3：治療師開始為你進行按摩，在按摩中使用特別混合調製的芳香精油，幫助你深度放鬆，面部和眼部將不再感覺疲勞。

Step4：按摩結束後，治療師用一個類似卵袋狀的毯子包裹你的身體，使你繼續放鬆至沉睡。

功效：重點治療眼部疲勞，頭疼、下頷緊張以及肩部、頸部、胳膊和手部的疼痛。

[特別推介]

紐約 Founder Day SPA Club

如果你能成為紐約 Founder Day SPA Club 的會員，你將得到的 SPA 服務會是怎樣的呢？

Step1：沐浴淨身。

Step2：乾蒸或濕蒸 5 分鐘。

功效：促進血液循環，排除毛孔中的污垢，減肥瘦身，防止皮膚老化。

Step3：冰水池浸泡 3 分鐘。

功效：迅速收縮和增強細胞組織抵抗力。

Step4：在超聲波按摩池中浸泡 5 分鐘。

功效：水中億萬個氧分子能讓你抖擻精神，對痠痛、風濕神經麻痺均有助益。

Step5：遠紅外線理療艙 5 分鐘。

功效：消除疲勞、促進血液循環，舒解神經痛、肌肉痠痛及改善皮膚色澤。

Step6：在鵝卵石足部反射健康步道上赤腳行走到水療世界需時 2 分鐘。

功效：讓腳底在圓角上刺激穴道，強化心肺和消化機能。

Step7：進入水療世界，治療師會根據你個人的治療計劃安排相應的水療方案。

Step8：你可以選擇不同的按摩方式

(1) 全身按摩

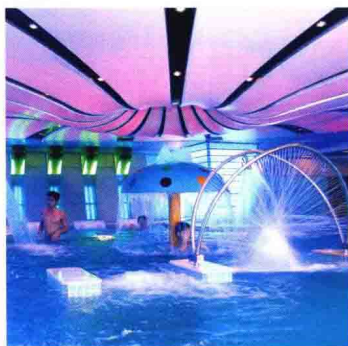
功效：依身體不同部位，施以不同壓力和手法，消除全身肌肉痠痛。

(2) 香薰淋巴排毒按摩

功效：按照人體的淋巴線路，配合天然植物提煉的香精油按摩，可以促進新陳代謝、刺激循環系統及排除毒素。如果你想達到纖體的效果，可以使用其特製的消脂減肥按摩油。

SPA 療法最自然、最健康

作為一種針對人體的治療方法，SPA 也被稱為「水療法」，即以水作為媒介，利用人體與水的接觸，使水中一些對人體健康或健美有益的特殊成份透過親和滲透作用進入人體，達到治療或美容美體的目的。



(1) 水溫刺激

人體溫度正常約為攝氏 37 度，當不同溫度的水接觸到人體的時候，皮膚就會產生各種反應：冷水會令體溫流失，身體機制就會透過收縮血管以調節至正常溫度；而熱水則會令人體升溫，身體機制則會加快血液循環以提升散熱效能。

由此可見，SPA 以「活水養生」出發，集養生、美容、休閒於一體，利用不同溫度的水來影響體溫，透過身體調節溫度的過程，增加血液循環次數，促進血管擴張收縮，並讓身體在水中盡情伸展，從而達致強身健體、清理毒素和減壓消勞的目標。

(2) 水的衝擊力

除了運用水溫的特性外，SPA 還充分發揮水的衝擊力，透過水柱沖擊身體不同部位，可以有效地對背部、腰部及四肢等容易勞損的地方進行按摩，而且浸在水裏還可以令人放鬆都市的緊張生活。

(3) 水的浮力

另一方面，由於水有浮力，SPA 可以用作治療人體各種痛症，例如腰背痛、關節炎等。在治療腰背痛方面，水的浮力能夠大大減輕脊椎的負擔，適當的水衝擊力亦能鍛鍊背部肌肉的耐力，透過不同溫度的水更可令受壓肌肉得到鬆弛，舒緩痛楚；而關節炎方面，同樣可

以利用浮力放鬆關節，運用水衝擊力鍛鍊關節附近的肌肉，加強其柔韌度，以增加對關節的保護。

透過靈活運用水的特性，SPA 對於解除肌肉痠痛、減輕身體各種長短期的痛楚，有顯著的功效。

奇妙 SPA 好處多

SPA 水療的好處很多，主要有恆溫冷卻、肌肉放鬆、腦細胞再生復活、血液氧氣的增加、促進心臟功能、促進血液循環、皮膚漂白、毛孔清潔、清除體臭、去除皮膚老化的角質層等。

總括而言，SPA 具有以下好處：

- (1) 同一時間按摩全身所有穴道，舒緩疲勞；
- (2) 清潔、滋潤皮膚最安全的方法，有效減慢皮膚老化；
- (3) 促進新陳代謝，加速排毒，用最自然的方法改善便秘問題；
- (4) 改善淋巴循環，透過水力沖擊放鬆全身肌肉，刺激淋巴系統，令分泌更順暢；
- (5) 大大減輕腰痠背痛，包括肩頸，並有效治理關節炎及風濕等常見痛症；
- (6) 最快解決手腳冰冷的溫熱方法。



SPA 魅力都市人最愛

SPA的好處多多，各種SPA場所針對都市社會的需求，設計出不同的療法，其魅力無遠弗屆，獲得越來越多愛美愛健康人士的青睞。

(1) 美容美體、抗老化

通過水療，可以促進或刺激血液循環、淋巴循環，及鬆弛緊張的肌肉，達到保持身體健康兼維繫良好身材的目的。另外，水療配合各種礦物質，還可經由皮膚吸收各種礦物質與稀有微量元素，恢復細胞內部的平衡；再藉由淋巴循環的滲透與刺激，可以排除毒素以及抗老化，具有持續恢復體能的效果。從某種程度上看，抗老化是SPA對愛美人士的最大貢獻。

(2) 抵抗壓力

人體的自然平衡始終受到外在壓力因素的威脅，為了對應，人體內部會自動釋放一連串神經性荷爾蒙，水療便能促進這種荷爾蒙的釋放，以舒緩緊張的神經，及平和心情，達到抵抗壓力的效果。

