



欧洲SPA风尚

SPA STYLE EUROPE
THERAPIES CUISINES SPAS



辽宁科学技术出版社

R161
109

欧洲 SPA 风尚

疗法 · 膳食 · SPAS





欧洲 SPA 风尚

疗法·膳食·SPAS (英)金戈尔·李 著 周莹 金鹏辉 刘茹 译

辽宁科学技术出版社





目 录

- 6 简介
- 8 spa 疗法
spa 风尚 · 元素 · 水 · 火 · 空气 · 土 · 和谐
- 104 spa 膳食
健康食谱 减肥食谱
- 124 spa 指南
奥地利 · 芬兰 · 法国 · 德国 · 希腊
匈牙利 · 冰岛 · 意大利 · 摩纳哥 · 葡萄牙 · 俄罗斯
西班牙 · 瑞士 · 土耳其 · 英国

简介



《欧洲SPA风尚》将为您在欧洲的spa体验提供最必要、最权威的指导。本书既能迎合spa爱好者的需求，也很适合首次计划游览欧洲的游客。这本精美的咖啡馆用书将完美地为您展现欧洲的spa传统及方法。本书对欧洲顶级spa馆中流行疗法及spa体验的描绘将最大限度地迎合您的需求，为您的下次spa之旅提供参考并实现您个人健康的目标。

Spa疗法将帮您揭开spa的神秘面纱，有助于选择最适合您个人要求的方法。许多特点突出的疗法都源于欧洲。即便是源于其他地方的疗法在欧洲也很流行。大量的历史文化背景将大大提高您对spa的欣赏水平。此外，您还会发现许多简明的有助健康美容的小方法并在家里自己尝试。

Spa膳食篇里将为您洞悉spa馆中食物的准备方法。该篇将以既营养又美味的方法激发您对身体平衡、系统排毒的认识。Royal-Royal Parc Evian 宾馆的主厨 Michel





Lentz, Les Prés d'ugenie 宾馆的 Michel Guerard 在书中还图解说明了一些膳食的家庭制作方法。膳食的配方和配料都标有公制、英制和美制单位。

Spa 指南篇中涵盖了欧洲 49 个 spa 馆，详尽地为您介绍每个馆中疗法、设施和服务，以期帮您找出最符合您要求的一个。Spa 馆以所属国家英文名的首字母排序，并包括“相关资料”一栏帮您轻松搞定每个馆的特点，如规模、类型、设施、主要疗法、其他疗法、spa 膳食、活动、服务、治疗师所用语言和入会标准。还备有详细的联络方式。





Spa风尚 10 元素 14

水 16 火 38 空气 52 土 67 和谐 82

SPA 疗愈法



SPA 风尚



Spa

关于 spa 一词起源的探讨中有一个词始终贯穿其中，那就是“水疗”，它反映了水在古时的治疗领域和早期欧洲 spa 文化中的重要作用。多数人认为 spa 一词是一些拉丁短语的首字母组合，如“sanitas per aqua”，“solus per aqua”，“sanus per aqua”。这些短语都有“用水治疗”的意思。另一种说法是 spa 源于在罗马浴室中发现的涂鸦“salut per aqua”。

Spa 也可能源于瓦龙语的“espa”，意思是喷泉，或源于拉丁语“spagere”，意思是泼水。有些专家认为该词源于比利时一个以温泉著称的叫 Spa 的小镇。后来，spa 一词就被用于温泉和提供水疗的疗养胜地。在 19、20 世纪，饮用矿泉水或在矿泉水中洗浴成为时尚的休闲方式。

如今英国的主流社会中不同的人对 spa 有不同的诠释。不幸的是，spa 一词已被淡化，既可指与洗浴有关的事物也可被用于只提供美容的业所。

在欧洲的许多地区，spa 一词仍保持着其强烈的历史联系，并严格地被用于与水疗有关的机构。在欧洲说英语的地区和世界上一些其他地区，spa 一词的意义变得更加广泛，包括身心的健康和放松。本书中 spa 一词泛指现代以身心健康为目的的全身疗法。

当代 spa 被认为是一套完整、专业的健康美容体系，包括各种保健因素，着重营养和发掘自我意识。这套理论由国际 Spa 协会提出。该协会为其旗下的 53 个国家的 spa 工业代言。

国际 Spa 协会承认水是 spa 疗法中的关键因素，并侧重自然健康疗法。运动、健身、饮食营养和保持身心的协调。



上 以前享受 spa 浴的人们都要决定的是去哪里 spa 浴。

左 这幅 1869 年的小册子描述了当时流行的著名温泉浴。



欧洲 spa 体验

历史上欧洲的 spa 体验中指的理疗是在矿泉区疗养几周来治疗或预防疾病。

欧洲的医疗中心为患者提供水疗的传统方法有：浴疗中心使用矿泉水和矿泥，温泉 spa 使用温泉水；德国 kneipp 中心按照现代水疗师 Sebastian Kneipp 的先锋理论运用水和其他自然疗法，海洋化学疗法中心运用海洋中提取的元素，大气疗法中心利用高海拔的纯净空气。

现在，随着时代的变迁和日趋增长的国际影响，欧洲的 spa 体验已经放宽。这些围绕在能用于理疗水域周围的医疗中心，现已发展成能为游客提供多种服务设施的旅游胜地。

在 20 世纪 40、50 年代，许多人把 spa 当作临床的治疗手段。现如今，spa 已成为休闲、放松、恢复生机和活力的代名词。

现在的 spa 体验通常是在优美的环境中，吃着健康美味的食物，愉快的进行，时常伴随着其他的疗法，如中国的针灸、印度的草药热油按摩、东方的全身水疗。

然而，像在医生的辅助下进行安全、高效轻松的 spa 这一传统欧洲疗法还很常见。在英国、希腊和西班牙，一些曾一度萧条的顶级欧洲 spa 会馆幸存了下来，并在保持过去传统的基础上发展成为现代的理疗基地。

时间表

公元前 2000 年：古埃及人运用洗浴作为治疗手段。

公元前 500 年：希腊的智者们聚集在温泉或矿泉的公共浴室探讨哲学问题并变换哲学观点。除了洗温泉浴，他们还常洗热气流浴。

公元前 27 年至公元 14 年：在凯撒大帝时代，罗马帝国有 170 多处浴室。这些浴室起初被用于士兵战后的恢复治疗，但从公元 43 年开始，温泉浴在平民中也流行起来。

公元前 4 世纪：在希腊，矿泉洗浴、运动设施、医院、剧院被看成是阿斯克勒庇俄斯（医药神）的特征。人们常在这些地方得到休息或草药治疗。

公元 25 年：第一个超大澡堂 Thermae 在罗马建成。随着罗马帝国版图在欧洲的扩大，罗马的洗浴传统也扩张开来。

对岸，这艘利用阿曼那坦德海流驱动的 20 世纪早期的海底潜水艇——当时进行的多项军事和民用任务的先驱。

上车，这艘 1908 年的潜水艇展示了英国海军在潜水艇领域的领先地位（1908 年上的潜水艇）。

上右：Sebastian Kneipp 的自然疗法，包括全身水疗、草药浴、蒸汽浴和草药浴。



现代 spa 的组成部分



上：有助于平衡身心，助您快速忘却烦恼，是 Starwood spa 馆的特色。

对面下：采用传统的治疗方法，同时 spa 馆中还结合了多种现代科技，如多频红外线按摩、热石按摩疗法。

Starwood 的健康七理论

虽说水是 spa 中最重要的组成部分，但现代的 spa 体系包含了更系统更全面的内容，可以为您的身心健康提供综合的疗法、配套设施和健康的饮食。就像 Starwood 旗下一设在欧洲、非洲和中东的 10 个 spa 馆，在亚太地区的 8 个 spa 馆，在北美的 8 个和拉丁美洲的 4 个 spa 馆都提供如下的健康七理论，一改以往孤立的 spa 过程，让您体验真正的全面健康健身新理念。

美容

通过面部护理和周身护理达到清洁舒缓肌肤的作用。这种做法不仅可以达到清洁的作用还有更深远的意义。因为只有外表看上去更美丽，我们才能感觉更好。这是一个良性循环，能使您身心受益。

和谐

像按摩、推拿、辅助性的放松这样以触摸为主的疗法可以使您周身达到和谐统一。Spa 馆中的项目融合了世界各地的文化，又是古老哲学和现代研究和技术的统一。

平衡

正像古时坚信身体的健康离不开健全的思想的先哲们一样，现代的 spa 馆为人们达到这一平衡提供理想的环境。最先进的健身馆为迎合爱好者的需要引进了瑜伽、冥想等项目帮您在当今快速的生活节奏中达到内心的平静。瑜伽、吐纳都是帮助人们达到身心平衡的活动。



活力

人体内必不可少的能量为人体健康提供所需的力量和精力。在经验丰富的指导教练的辅助下，我们可以通过游泳、水上运动和有氧健身操来获得源源不断的活力。清新的空气和优美的环境能增强这一感觉。要知道没有健康的体魄是无法获得健全的思想的。

水浴

一整套的温泉设施、海底矿泥、令人神清气爽的淋浴按摩将是您置身于洁净、清爽并时常更新的水域环境中。

自然

spa馆中人与自然的联系是通过疗法中和装潢上采用的自然配方和材料达到的。整个水疗过程中您都会置身于天然的环境和完美的感官享受中。从遥远沙漠中带来的植物、沙和岩石帮您放松，从深海中提取的矿物和海藻用来清洁和滋润肌肤。

营养

spa馆中的均衡膳食将不仅仅为身体提供必要的营养。其色、香、味将让您的整个身心得到完美的享受。

公元43年，在现在是英格兰的Bath的地方，罗马人建起了水疗馆。那是一座宏伟的殿堂式建筑，里面的浴室呈罗棋布。

1326年：在比利时亚耳丁山脉附近建成的一个小镇以spa命名。Spa是拉丁短语“sanitas per aquas”的首字母组合。

从16世纪中叶起：哲学家们开始在中公开的对水疗进行赞美，如《英国浴馆的特征和属性》的作者威廉·特纳博士。饮用矿泉水或在其中洗浴能治愈疾病的作用已被肯定，因此，在温泉和温泉周围城镇开始涌现出来。

1600-1800年：spa在欧洲开始盛行。

1800-1900年：在旅游旺季，欧洲的贵族们成群结队地拜访最著名的spa胜地。德国的Baden-Baden即是当时欧洲的避暑胜地。

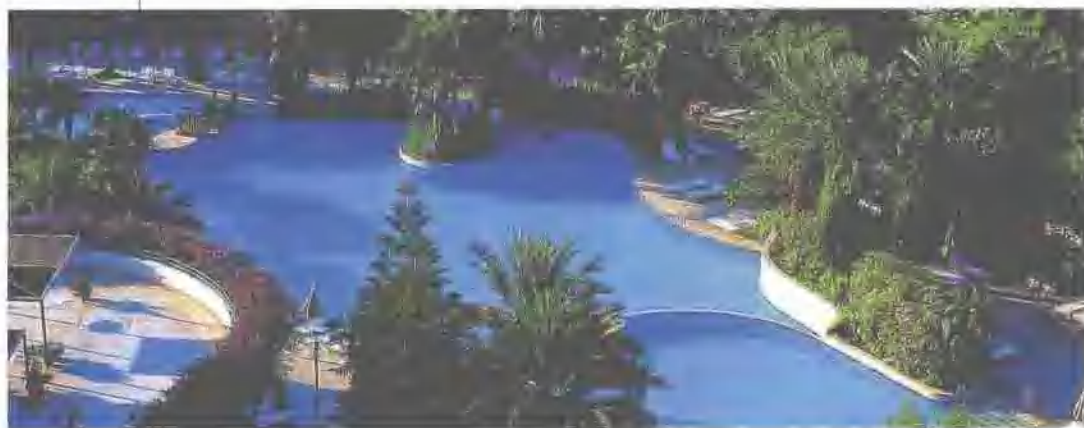


左中：享受温泉和SPA设施能带来身心愉悦。在意大利的马尔代夫度假村，您可以体验到极致的奢华。这里拥有美丽的海滩和清澈的海水，是您放松身心的理想之地。

上中：在马尔代夫的马尔代夫度假村，您可以体验到极致的奢华。这里拥有美丽的海滩和清澈的海水，是您放松身心的理想之地。

右中：人与自然的和谐统一是一大追求。在马尔代夫的马尔代夫度假村，您可以体验到极致的奢华。这里拥有美丽的海滩和清澈的海水，是您放松身心的理想之地。

元素



Spa 疗法的构成

元素这一概念被引入介绍欧洲spa疗法的构成是十分恰当的。因为spa疗法利用的是天然的水、火、气、土。希腊、印度和中国的医疗手法在如今的spa疗法中得以沿袭。这几个国家的疗法中对水、火、气、土也有着不同的诠释。事实上，在现代的spa疗法中各个元素的平衡反映人身心的平衡这一理念也是中心内容。

古希腊哲学家恩贝多克利(公元前? 490 ~ ? 430)，亚里士多德(公元前384 ~ 322)，柏拉图(公元前427 ~ 347)都曾试图建立世界是由本初元素水、火、气、土构成的理论。恩贝多克利把这些元素看成构成世上万物的根本，并认为万物都是由这些元素和谐或不和谐、集聚或分散地构成的。柏拉图认为万物都是这些不明确物质的几何构成。亚里士多德把这些元素看成是不可再分的最小单位，并认为每个元素都具有冷、热、干、湿四个基本特征，如水有冷和湿的特征，土有冷和干的特征。

印度的先哲们强调水、火、气、土、苍天，并认为每种元素在医学上都有感官功效。五要素合成三 dosha (见和谐一章)，它们的平衡决定了人身心健康。

中国的五行说用金、木、水、火、土来解释人与自然的关系。每种元素都与独特的身体特征，如情感、组织、感觉器官和具体的自然现象，如四季、气候有联系。五行之间的相互影响在中医治疗疾病时仍发挥着重要作用。

上面 现在，水还是温泉的中心要素。

相反了，在寒冷的地区，有必要进行深层，放松的旅行。



广义上讲，水、火、气、土等基础元素不能涵盖spa疗法的所有范畴，如针灸、反射疗法和推拿等旨在激活肌体活力，平衡身心的疗法。为了包含源于东方的能量均衡疗法，本书还特地根据古希腊哲学家恩贝多克利的理论增加了“和谐”一章。

有些疗法只有自身的基本要素构成，而另外一些则是许多要素的集合体。

水

几乎所有的spa会馆、水疗中心、温泉浴馆、矿泉浴馆和海洋健身中心中都有盆浴、淋浴和足浴。最近流行的全身水疗比按摩更受欢迎也是在水中进行的。

火

热疗中让身体保持温暖并让其发汗就是火的体现。除了有清洁、治疗的功效，这还是自古有之的社交活动。

土

花、药草、植物、水果和泥土等在疗法中应用的材料都是由大地母亲培育的。

气

除了清新空气的作用，本章中还会涉及氧气、臭氧等其他疗法。这些疗法都是意图通过培养正确的呼吸习惯来达到增加人体内氧含量的目的。

和谐

本章的许多疗法都起源于东方，强调身、心、精神的和谐统一，能让身体精力充沛。

1840年：铁路的出现使spa不再是上流社会的特权，普通的人民大众也可以领略到spa的风情。

自1840年以来：最早的水疗师Vincent Priessnitz在现在的捷克境内的杰森尼克山区实施了一种水疗。具体做法是将客人浑身缠满湿布，把他们放置在上下都有高压喷头的浴池内接受按摩再把他们浸在冷水中。其他的spa馆不久之后也随之效仿。

1867年：“海洋疗法”被巴纳迪医生在法国的Arcachon疗养胜地引进spa中来，开创了海水的医疗用途。随后在1899年，路易斯巴诺特医生在法国的Roscoff创立了第一家海洋疗法中心。

19世纪90年代：巴伐利亚牧师Sebastian Kneipp在德国Bad Wörishofen引进了他的水疗和草药疗法。

20世纪初：随着医学的发展，许多spa馆转变成了医院。



上 因为地壳运动的原材料来自于世界各个角落，所以从喜马拉雅山脉到阿尔卑斯山脉，都体现了spa文化在全球范围内的普遍性和趋势。

中 理疗师和顾客在热疗疗法中都能体会到大地母亲的关爱。

下 在许多都市spa馆中，一进门顾客便会感受到温暖的包裹，它意味着放松和舒缓紧张的压力。

