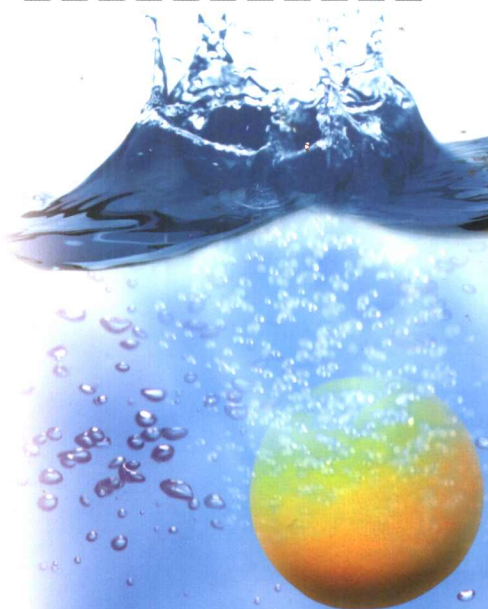




● 罗伟国 罗 壹 著

# 沐浴与养生

MUYU YU YANGSHENG



上海大学出版社

768



● 罗伟国 罗 壹 著

# 沐浴与养生

MUYU YU YANGSHENG

上海大学出版社

· 上 海 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

沐浴与养生/罗伟国,罗壹著. —上海:上海大学出版社,2002.12

(保健养生丛书/罗伟国主编)

ISBN 7-81058-531-2

I. 沐... II. ①罗... ②罗... III. 沐浴-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073013 号

### 保健养生丛书

主 编 罗伟国

副 主 编 陈 琪

丛书策划 柯国富

## 沐浴与养生

罗伟国 罗 壹 著

---

责任编辑 柯国富

技术编辑 张继新

封面设计 谷夫平面设计工作室

插 图 罗 壹

出版发行 上海大学出版社

上海市延长路 149 号 200072(邮编)

86-21-56331806(发行部) 86-21-56332131(编辑部)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 7.625

字 数 183 千

版 次 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5 100

定 价 13.80 元

---

本版图书如有印装错误,可向出版社随时调换。



## 前言

自古以来,人们在生活实践中积累了许多养生、保健、医疗等方面的经验,并使之不断发展和完善,沐浴就是其中之一。

中医典籍中,有许多关于沐浴治病的论述。我国现存最早的医书《五十二病方》中,已经有通过熏洗沐浴来治疗疾病的记载。与其差不多同时的医学名著《黄帝内经》中,也有通过热水沐浴发汗来治病的记载。汉代名医张仲景在所著《金匮要略》中,介绍了在浴水中放一些药草进行沐浴的治疗作用。晋代名医葛洪在所著《肘后备急方》中,也介绍了不少用于治病的药浴方,还收录了一些外洗美肤方。唐代名医孙思邈在所著《千金方》中,从养生学的视角,对沐浴疗法论述道:“凡居家不欲数沐浴。若沐浴必密室,不得大热,亦不得大冷,皆生百病。冬浴不必汗出霖霖,沐浴后不得触风冷。”他还提醒人们:“饥忌浴,饱忌浴。”宋代官方编撰的《圣济总录》中,较为全面地分析了沐浴治病的机理,比如说:“渍浴法,所以宣通形表,散发邪气。盖邪之伤人,初在肌表,当以汗解。若人肌肉坚厚,腠理致密,有难取汗者,则服药不能外发,须借汤浴,疏其汗孔,宣导外邪,乃可以汗。”元代名医许国桢在所著《外科精义》中,论述了沐浴可疏通局部患处腠理,使气血流畅,从而促使患处毒邪外泄的观点。明代著名医学家李时珍在所著《本草纲目》中,收录了许多药浴方,对沐浴治病的机理作了全面阐述,比如说:“热汤能通经络,患风冷气痹人,以汤濯脚至膝上,厚复汗周身。”清代名医吴尚先在所著《理渝骈文》中,介绍了不少沐浴疗法,如熏洗



法、坐浴法、擦洗法和浸渍法等，建立了比较完整的沐浴治病的理论体系。

古代文献中，也有许多关于沐浴治病、养生的描述。《礼记》说：“头有创则沐，身有病则浴。”这是十分明确地把沐浴作为一种治病的手段。《论语》说：“暮春也，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，泳而归。”这是非常潇洒地把沐浴作为一种休闲、养生的方式。《云笈七签》说：“立春日清晨，煮白芷、桃皮、青木香三汤，沐浴吉。”这是道教的观点，其对各个节令适宜哪些药浴的论述，除了宗教含义外，更重要的是养生意义。《老老恒言》说：“春秋非浴之时，如爱洁必欲具浴，密室中，大瓷缸盛水及半，以帐笼罩其上，然后入浴。欲罢急穿衣，衣必加暖。如少觉冷，恐即成感冒。”这是清代著名养生家曹庭栋的忠告。他从养生的角度，对沐浴作过深入的研究，许多分析都是很精到的。

确实，沐浴不仅能清洁肌肤，而且还有美容、养生、保健、防病、治病等功效。

人体肌肤的新陈代谢特别活跃，每天都有衰老、死亡的角化上皮细胞（皮屑）在脱落，每天都有汗液、皮脂在排出。汗液、皮脂、皮屑容易和外界的灰尘混合在一起形成污垢，把毛孔堵塞，使人体不能通畅地排汗，影响皮肤的新陈代谢和皮下血液循环，加快皮肤的老化，同时也给细菌提供了赖以孳生的温床。经常沐浴，能清除掉堵塞皮肤表面毛孔缝隙的污垢，使皮肤保持清洁，畅快地“呼吸”、顺利地获取营养，变得滋润嫩滑；经常沐浴，能促进排汗，使皮肤有效地调节体温，提高免疫能力，避免细菌感染；经常沐浴，还能摩擦肌肤，刺激穴位，使皮肤和肌肉的血液循环加快，促进新陈代谢；经常沐浴，又能调节和改善神经系统的兴奋性，消除疲劳，使身体日益健康。

经常沐浴，不仅清除了污垢，使人精神饱满；而且皮肤还能直接吸收水蒸气，以此来补充皮肤的水分，减慢皱纹的形成速度，延缓皮肤衰老现

象的出现。因此说,沐浴有美容肌肤的作用。

沐浴对消除疲劳的作用十分明显。当你觉得有点疲惫时,不妨洗个热水澡,这样能提高神经系统的兴奋性,促使血管扩张,加快血液循环,改善身体组织和器官的营养状态,降低肌肉的张力,从而使你恢复精力,神气飞扬。

无论是盆浴、淋浴还是其他沐浴方式,都在清洁皮肤的同时,起着保健、美容的作用。

比如,盆浴具有物理性的静水压力刺激和浮力刺激。胸部每浸入浴水1厘米,相当于增加5 000克压力。静水压力会压迫胸腔、腹部,迫使腹部将横膈膜推向上方。胸腔内的压力升高后,肺活量就相应减少,呼吸会受到影响,机体不得不通过加强呼吸来对抗静水压力,促进气体交换。这对平时缺乏运动的人来说,是十分有益的。别看静水压力好像只作用于人体表面,其实它还能促进人体组织间渗出的吸收,因而具有消肿作用;它还能促进血液及淋巴的回流,增强心脏功能。人在水中的体重会变轻,这是浮力在起作用。不要忽视这一现象,它有助于脑溢血、关节僵硬、小儿麻痹软瘫等疾病患者的康复。这是因为,人在水中运动比在地上运动要容易得多,浮力作用可以帮助体力孱弱的人恢复运动能力。

同样,淋浴也给人以物理刺激。针状喷射的水流,有着200~300 kPa的冲击力。将其定向冲击身体的某些部位,能够促使血管扩张,加快血液循环,并能通过皮肤神经末梢的反射,改善内脏功能。淋浴还能使人能得到更多的空气负离子。我们知道,负离子能促进人体新陈代谢,防止动脉壁附着沉积物,作用于副交感神经,使身体机能更趋稳定。

我们还可以在浴水中投入一些药物或美容物质,其有效成分能够直接作用于肌肤,起到镇痛止痒、杀菌消毒、美容养颜的作用;这些药物或美容物质,或通过皮肤角质层的转运和表皮深层转运而进入血液循环,使其

有效成分为人体所吸收,从而收到美容、养生、保健、防病、治病等功效。

为了使沐浴成为一种科学的养生方法,我们必须了解自己的皮肤和身体素质,这样才能做到有的放矢。基于这一原则,本书介绍了测定肤型及美容护肤的方法,推荐了众多沐浴的方式和美容及治疗常见病的沐浴疗法。





# 目 录

## 前言

### 第一章 皮肤是人体最合适的“外衣”/ 1

1. 皮肤由哪些结构组成/ 3
2. 皮肤有哪些功能/ 6
3. 皮肤怎样成为人体抵御外界侵害的第一道防线/ 8
4. 怎样防止过度日晒/ 10
5. 为什么妆容的最高境界是清清爽爽/ 14
6. 为什么有些人使用化妆品会引起过敏性皮炎及病变/ 17
7. 为什么饮食不当会影响皮肤健美/ 19
8. 看体表是否能得知健康与否的信息/ 21
9. 皮肤健美有哪些标准/ 23

### 第二章 我们都有责任保护好自己的皮肤/ 25

1. 皮肤有哪些类型/ 27
2. 怎样区分皮肤的酸碱度/ 29





3. 怎样来测定自己的肤型/ 31
4. 为什么护肤要有针对性/ 34
5. 是否能利用生物钟来美容护肤/ 39
6. 为什么美容护肤必须睡眠充足/ 42
7. 为什么皮肤清洁能增强对细菌侵袭的防御能力/ 44
8. 为什么说沐浴是最简便有效的全身美容法/ 46
9. 为什么面膜既能护肤又能美容/ 48

## 第三章 养护皮肤要有科学有效的方法/ 51

1. 春天怎样养护皮肤/ 53
2. 夏天怎样养护皮肤/ 55
3. 秋天怎样养护皮肤/ 57
4. 冬天怎样养护皮肤/ 59
5. 怎样抓住保养皮肤的规律/ 61
6. 知道怎样洗脸吗/ 66
7. 知道怎样蒸脸吗/ 69
8. 皱纹与年龄有什么关系/ 71
9. 推迟皱纹出现有什么方法/ 74
10. 吃什么对保养皮肤有利/ 77
11. 皮肤是怎样吸收营养的/ 79

## 第四章 防治色素障碍性皮肤病/ 81

1. 色素障碍性皮肤病是怎样形成的/ 83
2. 怎样防治雀斑/ 86
3. 怎样防治黄褐斑/ 88

4. 怎样防治粉刺/ 90
5. 怎样防治瑞尔氏黑变病/ 92
6. 怎样防治化妆品斑疹/ 94
7. 怎样防治老年斑/ 96

## 第五章 沐浴是养生保健的重要手段/ 99

1. 为什么沐浴能美容肌肤/ 101
2. 怎样设计浴室安排浴器/ 103
3. 沐浴需要哪些用品/ 105
4. 沐浴添加剂有什么作用/ 109
5. 沐浴对水温有什么要求/ 111
6. 哪些护肤品有美容功效/ 114

## 第六章 沐浴应该注意的各个方面/ 119

1. 为什么不同季节有不同的沐浴方法/ 121
2. 为什么不同时间沐浴有不同的功效/ 123
3. 为什么老人沐浴要特别当心/ 125
4. 为什么婴幼儿要经常沐浴/ 127
5. 为什么沐浴也有禁忌/ 130
6. 怎样防止“晕澡”/ 133

## 第七章 沐浴可以采取众多方式/ 135

1. 怎样洗盆浴/ 137
2. 怎样洗淋浴/ 140
3. 怎样洗手浴/ 142



4. 怎样洗足浴/ 143
5. 怎样洗坐浴/ 145
6. 怎样洗擦浴/ 146
7. 怎样洗轻刷浴/ 148
8. 怎样洗按摩浴/ 150
9. 怎样洗桑拿浴/ 152
10. 怎样洗蒸气浴/ 154
11. 怎样洗米糠浴/ 155
12. 怎样洗柑桔浴/ 156
13. 怎样洗柠檬浴/ 157
14. 怎样洗海带浴/ 158
15. 怎样洗油浴/ 159
16. 怎样洗盐浴/ 161
17. 怎样洗醋浴/ 163
18. 怎样洗酒浴/ 165
19. 怎样洗茶浴/ 167
20. 怎样洗牛奶浴/ 169
21. 怎样洗小苏打浴/ 171
22. 怎样洗矿泉水浴/ 173
23. 怎样洗海水浴/ 176
24. 怎样洗日光浴/ 177
25. 怎样洗泥浴/ 179
26. 怎样洗沙浴/ 181
27. 怎样洗干浴/ 183



## 第八章 植物蔬果入浴具有美容治疗效果/ 185

1. 哪些中草药类可用于沐浴疗法/ 187
2. 哪些蔬菜瓜果可用于沐浴疗法/ 199
3. 哪些花草茎叶可用于沐浴疗法/ 202
4. 哪些芳香植物可用于沐浴疗法/ 206

## 第九章 通过沐浴可以治疗一些常见病/ 211

1. 治疗感冒用什么沐浴法/ 213
2. 治疗怕冷症用什么沐浴法/ 216
3. 治疗风湿性关节炎用什么沐浴法/ 218
4. 治疗糖尿病用什么沐浴法/ 220
5. 治疗高血压用什么沐浴法/ 222
6. 治疗肩臂痛、腰背痛、颈椎病用什么沐浴法/ 225
7. 治疗精神紧张用什么沐浴法/ 227
8. 减肥用什么沐浴法/ 230

# 第一章

## 皮肤是人体最合适的“外衣”

一个成人的体表上，大概覆盖着1.5~2平方米的皮肤。它是全身面积最大的组织，厚度有0.3~1毫米（眼睑处皮肤最薄，手掌和足底处皮肤最厚），重量约2.8千克。

皮肤是人体器官中抵御外界侵害的第一道防线。它不仅能试探外部刺激的程度、调节体温使之适应环境，而且还具有分泌和排泄的功能。因此可以说，皮肤是人体最合适的“外衣”，谁也少不了它。



## 1. 皮肤由哪些结构组成

皮肤的结构相当复杂,分为表皮、真皮及皮下组织三层。

### (1) 表皮

这是皮肤最外的一层,由角质层、透明层、颗粒层、有棘层和基底层组成。

角质层在表皮的最上层,由层角化的扁平上皮细胞组成,能赋予肌肤张力与湿润。这其实是一些细胞死亡后形成的皮屑,直接受到紫外线、温度、湿度等刺激,起着保护内层新生细胞安全的屏障作用。这一层水分很少:在气候干燥的时候,会因为水分的减少而使皮肤粗糙乃至裂开;如果浸水时间长了,皮肤就会起皱发白;皮肤长期受到挤压或摩擦就会变厚,甚至形成老茧或鸡眼。

透明层在颗粒层之上,由2~3层扁平细胞组成,具有使光线曲折的作用。这些细胞内含有透明角质颗粒液化形成的角母素,而细胞核则已退化消失。手掌与脚底的透明层,厚而结实,可以增强弹性,加固其部位的耐磨性。

颗粒层在有棘层之上,由2~3层梭形细胞组成。其细胞质内含有透明角质颗粒,细胞核染色较浅,已显示退化之象。颗粒层可以增强表皮的



致密性,与透明层合为肌肤重要的防御带。

有棘层在基底层之上,是表皮中最厚的一层,由多层多边形细胞组成,有棘状细胞,呈较稳定状态。

基底层在表皮的最深层,紧依着下面的真皮层,由和真皮相接的一层柱状细胞组成,含有黑色素,其活跃性能够决定肤色。基底层与有棘层同具细胞分裂增殖能力,在细胞不断增生过程中,新生细胞依次向浅部推进,逐渐取代表面脱落的细胞。如果皮肤受到损伤,表皮的修复与再生就靠这些细胞分裂增生来完成。

## (2) 真皮

在表皮之下,它是皮肤的支撑系统,属于一层致密性结缔组织,包括弹性组织、血管、淋巴管、神经和皮肤的附属结构(头发、皮脂腺、汗腺、立毛肌等)。真皮分为两层——乳头层和网状层,均由成纤维细胞及其产生的胶原纤维、弹性纤维、网状纤维和粘多糖基质等组成。真皮不仅有感觉、分泌、排泄等生理功能,而且还决定了皮肤的弹性和机械张力。

乳头层是嵌入表皮而形成的薄薄的乳头状突起组织,与表皮犬牙交错连接在一起,其间有毛细血管、淋巴管盲端及感觉神经末梢等。

网状层在乳头层之下,但两者没有明显的分界线,其间有较大的血管、淋巴管、神经以及毛发、汗腺、皮脂腺等。网状层不仅含有粗大的胶原纤维束,而且含有丰富的弹性纤维,能使皮肤坚韧而富有弹性。弹性纤维能够伸展到它原来长度的两倍,当一个人微笑、发愁、皱眉或做其他任何表情时,弹性纤维会帮助皮肤回到原来的位置。

## (3) 皮下组织

在真皮之下,它由大量疏松结缔组织形成,其中相当部分是脂肪细胞。脂肪是能量的储存库,既能隔热保温,又能缓解外界的压力影响,使肌肉有柔韧性。其间有感受压觉的环层小体这一敏感的神神经末梢。皮下



组织把皮肤与深部组织连接起来,它的厚度与性别、年龄、所处部位及健康状况有关。通常女性皮下组织较厚。适量的皮下脂肪,可以使人体丰满、健美;如果脂肪消耗过多,人就会消瘦,皮肤也就失去了弹性和光泽,还会产生皱纹。

