

刘统霞 张玉海 译

女性美丽系列

享受 放松

健康 愉悦 放松

涉及到生活的方方面面

领略人生的全新境地

山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

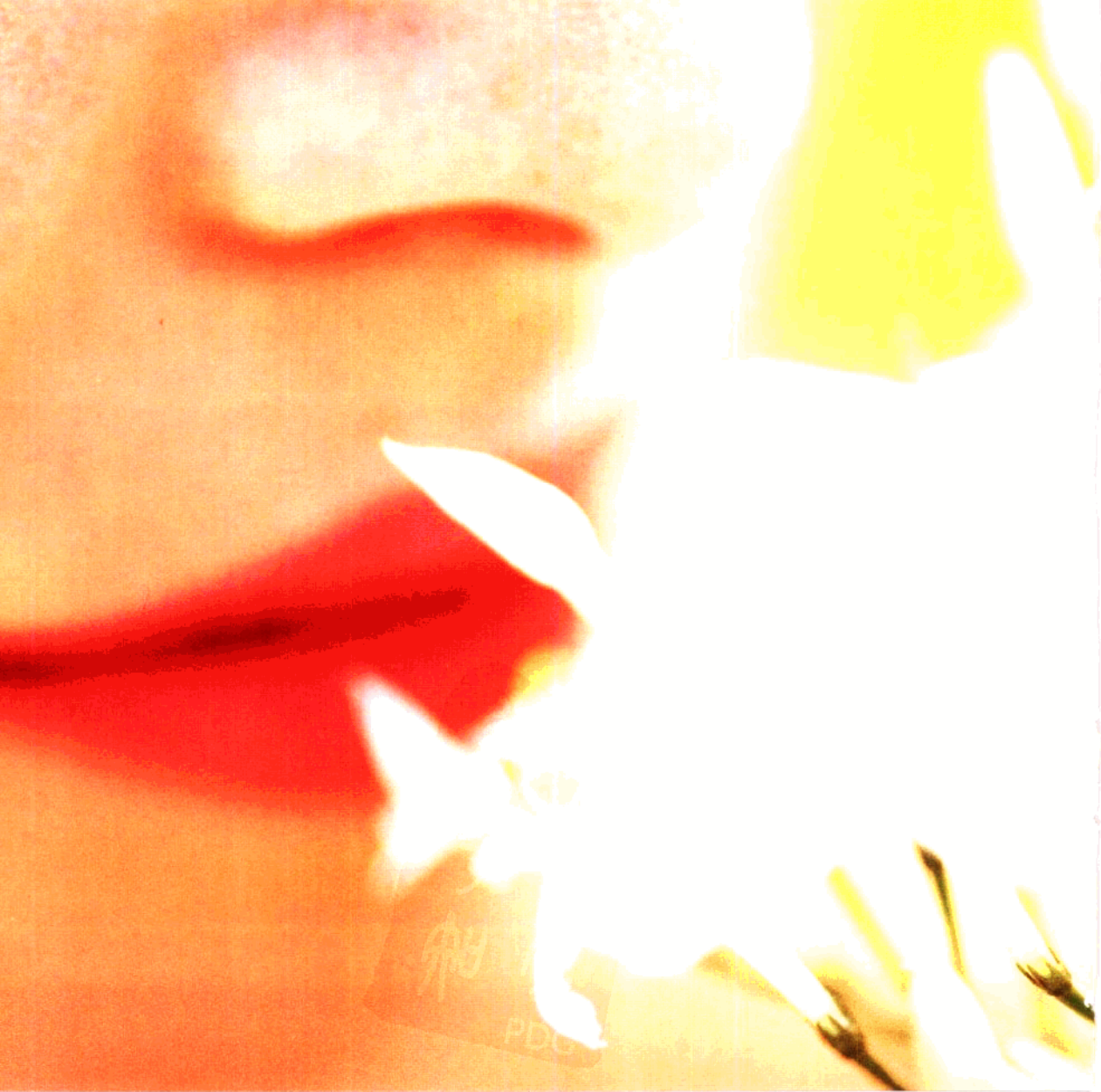
前 言

健康不是一个新话题，但它是一个永恒的话题。对于美国的一些保健流行趋势，我们同样应该重视，他们的一些保健、健美以及使身心和谐的方法是非常科学的。我们这本书不是对目前所有流行保健趋势的综合概括，而是有选择地对一些奇特的保健方法做了介绍，为的是使这些保健奇方能发扬光大，使人们能够重新得到内心的平衡。在喧嚣、紧张的时候，人类应该注意到人本身的固有需要，更显出返朴归真的重要性。因此，我们从五官感觉入手介绍不同的保健领域，如视觉、触觉、嗅觉、听觉和味觉。我们提到，用哪种颜色可以消除紧张情绪；手的触摸到底能起到什么疗效；介绍了最重要的身体治疗方法和奇香四溢的芬芳世界；你还会了解到如何在使人放松的音乐欣赏中远离烦恼，以及作为生命之源的水，是如何影响我们的身体健康的。保健使人漂亮，谁认可这一点，谁定会有奇特的新感受。









目 录

视觉	1	熏衣草	49
色彩	2	芳香气味	50
绿色与蓝色	5	氧气疗法	53
光疗	9	氧气	54
居住环境	11	呼吸	55
触觉	15	听觉	59
印度的按摩保健法	16	自然声响	60
按摩	19	森林	63
沐浴	22	音乐	64
冷水浴	25	味觉	67
海水浴	26	味觉器官	69
芬兰式的蒸汽浴	30	水	71
蒸汽浴	34	绿茶	75
油脂护肤	36	红茶	77
植物油脂	38	白茶	79
嗅觉	41	酶	81
嗅觉器官	42	维生素	85
香气疗法	44	八种重要的水果	86
生姜	46		

视 觉

色彩和造型影响着人的身心健康。

色 彩

我们生活的世界五彩缤纷,色彩在我们的生活中起着重要的作用。生活中,我们每一个人色彩的功能都可进行归纳,即颜色影响着人的感觉和心情。自然疗养学家可用对人体有影响的色彩使人的身心得以恢复正常;美容师用某一特定的颜色用于除皱和消除褐斑。

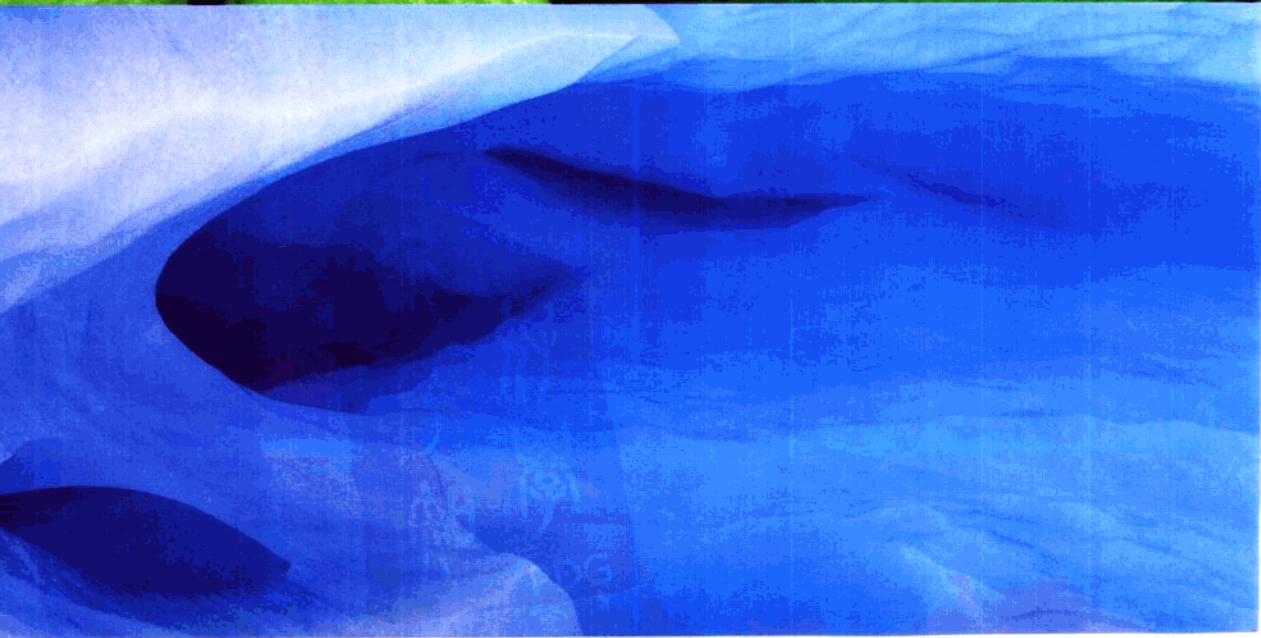
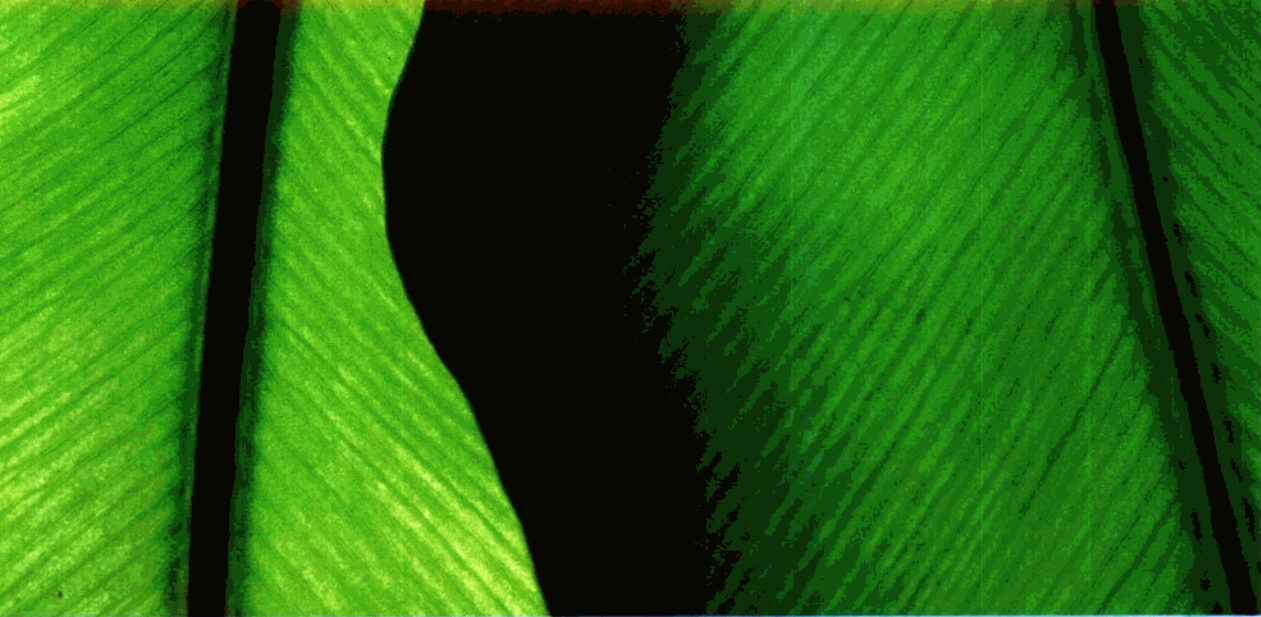
这种色彩疗法已有一百年的历史了。约翰·沃尔夫·歌德曾宣称:颜色具有奇特的疗效;他说颜色是生活的反照,是黑暗与光明的结合。当科学家对颜色进行分类时,形成了具有6种基本颜色的光谱,这6种基本色依次为:红、黄、绿、蓝、靛、紫,其中,红与蓝、黄与靛、绿与紫总是相对的,人们称它们为互补色,它们又综合而成黑色、白色或灰色,色谱专家称这三种颜色单色色彩,在互补色之间还有许多细微的颜色差别存在。

人的肉眼可以分辨出多少种颜色

人的肉眼可以分辨大约700万种颜色及细微的颜色差别。色彩光透射在人的视网膜上,视觉神经辨别出这种颜色,再进一步把这种信息传递给大脑,由大脑形成论断:这是有关哪一方面的颜色,由此,人的神经中枢就会对这种颜色产生共鸣或拒斥的感觉。如,红色激发

起人的活力;蓝色使人安静平和;黄色透露着我热爱生活;绿色传递着和谐的信息;橙色唤起人们交流的热望;紫色能激发人的灵感。

用一盏能根据人的需要而发出不同颜色光亮的特制灯,对人的面部或人体的各个不同部位进行光疗,会对情绪低沉、消化不良、头痛、皮肤松弛、粉刺暗疮、压力过大及体重超重等症会有显著疗效,谁要想很方便地进行光疗,可以在自己家中使用一种家用仪器或一种能进行大面积光疗作用的手持光疗装置。光疗专家就是仅仅依靠一种能对人体表层进行辐照的专用光疗仪器而工作的。这种装置能发出某些不带任何副作用的清凉的光色,这与暖色光是不同的,这种仪器能调整光的强度,并能产生新的光色,而光色的选择调整要依据医疗诊断或所要达到的美容效果而定。光色不同,所起的作用不同,或增强,或削弱;光色不同,对痛苦的疗效也不同,或缓解,或消除。萨尔布吕肯州的著名女美容师解释说,从光学角度讲,色彩具有给人体带来生机的能力,它能消除有机体中的障碍,促进有机体的循环,化解人体中的毒素。



橙 色

橙色象征着外向,这种颜色像柠檬果一样令人振奋,橙色的光可以用来治愈精神消沉和情绪低落,此外,它可以促进淋巴循环,它在消除皱纹和防止皮肤松弛方面有着显著的疗效。

红 色

红色象征着爱情、鲜血和火焰,这是一种体现着活力的颜色,红色能使人精神振奋、充满活力,可以肯定地讲,红发女人具有特别任性和热情的性格特点。红色光的照射,可以加快人的血液循环,促进新陈代谢,提高机体活力,防治暗疮和湿疹等症状。

黄 色

黄色是阳光般的色彩,透发着温暖和金牌。童话中公主的头发都是金黄色的,黄色光昭示着明朗欢快和乐观向上的情绪,它能消除倦怠,刺激人的神经系统,消除不良情绪,促进新陈代谢。这些疗效的产生归功于黄色光对淋巴循环系统的有效促进。最后,黄色光对人的消化系统的改善也起着重要的作用。

紫 色

紫色是红色与蓝色的综合色,皇帝、罗马教皇和红衣主教的头冠都是紫色的。紫色是力量、权势、救世主的象征色,它能使人排除私心杂念,净化心灵,抵制消极情绪,改善神经系统,松软僵硬的表层组织。

绿色与蓝色

这两种底色在光学理论中占有重要的地位。这两种颜色都是令人乐观的有益色彩。它们能使紧张的日常生活放松下来，轻松起来。很早以来这两种颜色就有特殊的含义：绿色象征着大自然；蓝色象征着蓝天和大海。在一首古老的童谣《小丑的老婆穿着蓝绿相间的衣服》中显示得明白：原来，蓝绿两色是不协调的，而现在光色专家则认为这两种颜色是搭配得极协调的颜色。绿色与蓝色都是德国人所喜爱的颜色，他们象征着统一、信任和成熟。蓝绿两色是社会公认的颜色，而非某人的偏好色，这是约海姆·迈辛格的评说，他是一位国际形势研究专家及色彩心理学家。在他的一项最新研究中，他曾对德国14~45岁这一年龄段的女性进行问卷，询问他们最喜欢什么颜色，结果53%的人选择了这种传统上给人以阳刚之气的蓝色。蓝色事实上也是给人以深刻印象的一种颜色，它透着宽广、深厚，给人以浩大、一览无余的感觉。

蓝色是最纯洁、最深沉的颜色，它代表着忧郁气质类型的人，对这种忧郁的人可以对其进行红、橙两色的光疗，以使其从悲伤情绪中

解脱出来。相反，对那些属于胆汁质红色类型的人，应采用蓝色光疗，以平息其暴躁的情绪，因为蓝色可以使急躁的人冷静下来。蓝色光疗可以使人沉静放松，以达养精蓄锐之效。它可以使血管收缩，抑制冲动，降低体温，使过度兴奋的神经放松下来。在光疗中，蓝色可以治疗高血压，甲状腺肿，皮肤瘙痒，头痛失眠等症，而且可以有效地防治皮肤过度溢脂以及克制食欲等。蓝色的围巾有助于喉炎的痊愈，而如果脚穿蓝色的袜子和手戴蓝色手套时就不会感到很暖和。光疗专家还主张喝受过彩光照射的水，那就是在一杯纯净矿泉水的上方放一特定颜色的箔片，然后使其对准太阳光或灯光下照射15~30分钟，然后可以立即饮用，或在早晚饭后分两次饮用。

绿色有两层含义：首先，它代表着朴实、自然，展示着青春朝气、勇敢无畏及繁荣昌盛的生活，同时，它也代表着无知、不成熟，这是一种代表着多层含义的颜色。大海是蓝色的，还是绿色的？蜥蜴和变色龙为什么总是一会儿呈现蓝色，一会儿变为绿色。

绿色也显示着活力。清脆的色拉片和嫩绿的豆角易于消化且有益于健康。尽管蔬菜中的碳水化合物不是很丰富，但它能使人体中的基本水分相结合供给人体养分。还有，盘中能激

起人食欲的绿色食物同样能引起人的审美情趣，翠绿色的花草不仅给一个房间带来令人神怡的色彩，也给这个房间增添了生机。这就像白色使人感到清新一样，绿色能使人放松。

在光疗过程中，人们在利用绿色光来消除疲劳、紧张方面取得了很好的疗效。我们能在绿色光中得到最大程度上的放松。作为一种具有疗效的色彩，绿色确能使人放松安静、心平气和，且能使人具有活力。因此绿色光疗一般适用于治疗几乎所有症状的全身放射疗法。绿色光特别有助于医治皮肤疾病，像突发性丹毒和斑纹状的皮肤红肿病变等；绿色光疗还有益于烧伤和硬伤的早日痊愈，因为绿色光有促进细胞再生及细胞组织形成的功效。基于绿色光的这些特色，绿色可以归类为代表那些性情和缓的黏液质的人。对那种迟钝个性中的不良习性，可以通过一些令人精神焕发的色彩如黄橙、紫红、大红等来治愈。

蓝色宝石与绿色宝石的效力

关于宝石具有疗效这一结论决不是什么神秘生物工程的发现，中国人早在公元前好多年前，就论述过宝石的疗效，著名的自然疗法专家兼女修道院院长希尔达哥蒂早在中世纪初

就开始从事于宝石疗效的研究。在使用宝石疗法的过程中，每个人都可以自己安全地使用，即，按照病痛的情况将宝石（如同核桃一般大）放在自身躯体的某一部位，也可以手持宝石，也可以将宝石置于水中，以饮此水，即将宝石置入水中24小时后饮用，或在烹调煮食中食用。蓝宝石水能缓解一些病态反应，尤其是花粉热，此外，它还有助于提高人的记忆力，使人舒适健康；翡翠可以用来消除愤怒的情绪，若是肠胃不适的话，可以喝些浸泡过翡翠的水。





光 疗

还有谁感觉不到冬天的忧郁吗？天空中，阴云密布；潮湿的大街上，悲愁在徜徉。在这忧闷的季节里，人们怀念的是那跳跃的阳光。在夏日，人们可以接受16个小时的灿烂光照，而圣诞节期间，人们只有8个小时的惨淡光照。一个冬日的最大光照量为1万勒克斯(光照度单位)，而在夏日，其光照强度为冬日的10倍。光照不足会使人疲乏无力，且易使人情绪低落。BAT自由研究院所进行的问卷表明：55%的人认为在夏天比在冬天舒服；64%的人认为在温暖的季节里，会感觉更有进取心。在这儿更值得一提的是，那些多愁善感的人，其情绪变化会随日落而变坏。在德国这一纬度地区，大约有5%~10%的人(特别是30~40岁的妇女)在冬天属于易感病群。原因是：由于光照不足，人体会分泌出更多的褪黑激素，这种内分泌液会使人疲倦，且压抑人的情绪。给予光照是医治这种症状的有效疗法：多散步，或遵从美国心理学家米歇尔·诺顿的建议，在卧室装一盏含有某种卤素成分的灯，在闹钟铃响之前的45分钟打开灯。这位心理学家的60%的患者说自己感到舒适，能轻松、愉快地起床。

为治疗这种季节性忧郁症，可以在家里安装一盏光浴仪，这样，每天就可以照射1个小时。例如，在读晨报时进行，就会对情绪有显著影响；治愈此症，也可以采用所谓的光谱灯，这种灯能散发2500~10000勒克斯的光照强度，这种白色光与太阳光一样具有着相同的光照效果，只是缺少了能把皮肤晒成褐色的紫外线的照射，医务人员会使用这种专用情绪调节器治疗因光线不足而引起的冬季情绪低落症。SAD(季节性情绪压抑症)是自1987年才被公认为是一种疾病的。典型的症状为：嗜睡、喜食甜食及体重增加等。

光能丰富的食品有助于身体保健。弗雷茨·阿尔波特指出，人、动物及植物的细胞中都含有光能，这种光能可通过一种高频率的光学仪器测定。例如，野生禽蛋就比人工饲养的禽蛋含光能高；同样，冷冻食品与新鲜食品相比，它发出的光能少且不规律。因此，就食品而言，不仅要求它具有丰富的营养价值，还要有一定的光能价值，这是女作家乌拉·拉恩·胡波在她的一本《太阳·光照·保健》建议书中的观点。

