

享受学习 快乐人生

老年教育与银发旅游

AIUTA 国际研讨会文集

袁新立 林元和 主编



广东教育出版社

享受学习 快乐人生

老年教育与银发旅游

AIUTA国际研讨会文集

袁新立 林元和 主编

广东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受学习 快乐人生：老年教育与银发旅游
AIUTA国际研讨会文集 / 袁新立，林元和主编. —广州：
广东教育出版社，2013.5
ISBN 978-7-5548-0250-2

I. ①享… II. ①袁… ②林… III. ①老年教育—
国际学术会议—文集②老年人—旅游业—国际学术会议—
文集 IV. ①G777-53②F59-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094209号

责任编辑：吴曼华
装帧设计：黎国泰
责任技编：吴伟腾

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园A区)

787毫米×1092毫米 16开本 15.75印张 400 000字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0250-2

定价：35.00元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848



序言

伴随着科学技术革命和全球化的迅速发展，一场无声的革命席卷全球：人口老龄化成为不可逆转的趋势。应对人口老龄化，发展老年教育和银发旅游，成为老龄事业的必然抉择。

在中国，老年教育发展30年，已有各级各类老年大学（学校）四万多所，在校老年学员约五百万人。中国的老年教育是政府为人民提供的基本公共服务之一，是民生工程，又是一种社会管理的创新。老年教育纳入终身学习体系，成为建设学习型社会，构建和谐社会的重要因素。正像马德里《2002年老龄问题国际行动计划》中所期望的一样，老年教育在中国成为了“国家行动”。

2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要》明确提出要“重视老年教育”，到2020年基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列。这三大战略目标，指明了中国老年教育科学发展的总目标。

在中国，银发旅游也是方兴未艾，老年人对旅游的兴趣和愿望越来越强烈。银发旅游市场前景广阔，银发旅游的研究、规划、开发很有意义、价值和潜力。

中国的发展离不开世界。全球的老年教育蓬勃发展深刻地影响着中国。学习和借鉴各国老年教育的先进经验，是我们一直非常关注的课题。国际老年大学协会和中国老年大学协会联合举办的这次主题为“老年教育和银发旅游”的国际研讨会，为我们提供了宝贵的学习机会。会议汇编的这本文集是中外老年教育界理



论研究和经验体会相互交流的结晶，涵盖了国际研讨会上中外学者的发言以及中国老年大学协会五个课题组近年来出版的五本专著的成果简介，内容丰富，新意突出，可读性强。文集有一个最引人注目的地方，就是把老年教育和银发旅游两者密切联系起来加以探讨，并试图揭示这两者的内在关系。

我希望这次国际研讨会能促进中外老年教育界的更好联系、交流和合作，这本文集无疑会起到一定作用。

顾秀莲
2013.4.18.

目录

序言	顾秀莲 …… 1
----	----------

图卢兹老年大学的创新发展

——社会整合和老年旅游业、第三年龄和健康保健旅游产品

国际老年大学协会主席弗朗索瓦·维纳斯教授 …… 1

滨海夏朗德省老年人社会旅游

[法国] 鲁瓦扬老年大学校长杰拉德·珀特涅克教授 …… 14

老年人健身活动：通用性研究和其有效性的地方化说明

法国图卢兹一大老年大学健身教学系教师、法国图卢兹二
大教育科学系“教育—培训—工作—知识”联合研究小组教授

[法国] 弗雷德里克·何塞 …… 21

国际老年教育合作项目

[斯洛伐克] 哲学博士纳德兹达·赫拉普科娃 …… 29

从刻苦学习到享受学习

广州市老年干部大学校长林元和 …… 39

充分利用网络教学平台 创新城乡老年远程教学

重庆市老年大学 …… 42

支持老年人融入社会是老年大学应有之义

——以天津市老年人大学为个案的研究

天津老年大学副校长任宝洋 …… 48

“读万卷书，行万里路”

——上海老年大学“旅游文化”课程的实践与探索

上海老年大学常务副校长江晨清…… 56

创新发展老年教育事业 与时俱进实现人生梦想

哈尔滨老年人大学校长迟荣程…… 63

课程创新：办好老年人满意的老年大学的核心环节

南京金陵老年大学…… 70

老年教育应在创新中求发展

——以福建老年大学为例

福建省老年大学协会课题组…… 80

彰显老年大学文化特色 满足老年学员精神需求

——从我校看如何在老年大学文化建设中满足学员精神文化需求

武汉老年大学…… 87

推进老年教育现代化

中国老年大学协会课题组…… 94

推进老年教育规范化

中国老年大学协会课题组…… 101

发展农村老年教育

中国老年大学协会课题组…… 107

发展社区老年教育

中国老年大学协会课题组…… 112

中国老年教育学若干问题研究

中国老年大学协会课题组…… 116

后记…… 120

Contents

Preface *Gu Xiulian* 121

LE TROISIEME AGE ET LES PRODUITS DU TOURISME DE SANTE
ET DE BIEN ÊTRE

Professeur François VELLAS, Président de l'AIUTA 123

TOURISME SOCIAL DES SENIORS A DESTINATION DES
CHARENTAIS MARITIMES *Gerard Potennec* 150

L'ACTIVITE PHYSIQUE DES SENIORS : étude générique et illustration
locale de ses bienfaits *Frédéric HEUSER* 161

International project on education and cooperation
PhDr. Nadezda Hrapkova, PHD 172

From Studying Hard to Enjoying Learning *Lin Yuanhe* 183

Make Full Use of Online Teaching Platform to Innovate Elderly Distance
Education in Urban and Rural Areas
Chongqing University for the aged 188

Support the Elderly Integrate into the Society is the Third Age Universities'
Obligation
—Tianjin University for Senior Citizens as a Case Study
Ren Baoyang 197

Read 10 000 Books and Travel 10 000 Miles
—the Pratices and Exploration of Travelling Course by Shanghai Senior
College *Jiang Chenqing* 199



Innovating the Development of Aging Education Keeping Pace with the Times and Realizing People's Dream

Chi Rongcheng, President of the Harbin University for the Aged, China ····· 201

Curriculum Innovation: A Core Link in Running Satisfying Universities for the Aged

Jinling University for the Aged ····· 205

Old-Age Education Should Seek Development in Renovation

—Take Fujian Third Age University as an Example

Project Group under Fujian Old-Age University Association ····· 207

Highlighting the Cultural Characteristics of Universities for the Aged and Satisfying the Spiritual Needs of the Aged

—Taking Wuhan University for the Aged as an Example

Wuhan University for the Aged ····· 209

Promote the Modernization of Old-Age Education

China Association of the Universities for the Aged (CAUA) topic group ····· 211

Research on Standardization Construction of Universities for the Aged with Chinese Characteristics

China Association of the Universities for the Aged (CAUA) topic group ····· 219

The Development of Rural Elderly Education

China Association of the Universities for the Aged (CAUA) topic group ····· 228

The Development of Community Education for the Aged

China Association of the Universities for the Aged (CAUA) topic group ····· 235

A Study of Several Issues on Geriatric Education in China

China Association of the Universities for the Aged (CAUA) topic group ····· 238

Postscript····· 244

图卢兹老年大学的创新发展

——社会整合和老年旅游业、第三年龄和健康保健旅游产品

国际老年大学协会主席弗朗索瓦·维纳斯教授
(与亚速尔群岛旅游天文台和卡洛斯·桑托斯教授合作)

1. 针对老年人的健康和保健旅游是一个大有可为的旅游发展领域，因为它所依靠的相对优势能够转化为天然资源的近乎绝对的优势。

2. 2008年，健康和保健旅游业的客户达到了一亿多次，其主要的活动场所是以保健和疗养为目的的温泉浴场。这个既是世界旅游市场最具增长前景的领域之一，但同时也是经济竞争力最强的领域之一。特别是许多亚洲目的地都利用健康和保健旅游增加了旅游收入，同时他们也进行了大量的投资，具有非常重要的劳方优势。

3. 在这种情况下，针对老年人的健康和保健旅游的发展也可能形成一个重大挑战，同时考虑到国际发展，就需要定义一个差异化产品并使之适应国际游客。要做到这一点，就应当系统地加强和开发老年人产品的具体优势，在选择要推广的健康和保健旅游产品方面采取积极的政策。

4. 本研究的主要目的是，从健康和保健旅游产品的经济分析出发，确定在何种条件下可以将这种类型的旅游产品作为旅游业主线来开发。

因此，我们应当：

首先，对现有的不同类型的健康和保健旅游产品进行详尽的调查

其次，进行国际比较分析，以确定需求和竞争的特点，并了解专门从事健康和保健旅游产品销售的经营者，尤其是旅游运营商。

最后，要提出一个适用于老年人的战略计划，并评估特殊基础设施、培训及相关服务方面的需求，以发展成基于此旅游领域的真正国际专业化组织。

不同类型的健康和保健旅游产品

5. 随着客户的增长，健康旅游产品的数量和品种也越来越多。因此，有必要对目前市场上的所有产品和技术进行一次尽可能准确的调查，以确定最合适老年人情况的方针。

6. 传统意义上，健康旅游除了纯粹的医疗领域以外的温泉疗法、海洋疗法和沐浴疗法外，又添加了新的部分，即疗养和保健旅游，康复和术后治疗旅游，以及许多方面的第三年龄旅游。

7. 健康旅游是以改善其健康状态为目的所做的迁移的总和，也就是个人意愿决定的为预防护理而做的必不可少的旅行。疗养旅游是健康旅游的一个子分类，涉及保健、休闲和预防领域，也就是说，这与医生的指示无关。

8. 温泉疗法、海洋疗法和沐浴疗法之间存在差异。温泉疗法使用热矿水（或多或少），其治疗功效是得到公认的（化学效应、热效应和机械效应）；海洋疗法使用海水，其治疗功效也是得到公认的（化学效应和机械效应）；后者必须海边实行。相反，沐浴疗法、疗养和康复治疗，以及第三年龄旅游产品，则使用自来水或者山泉水，其功效有限但可以在任何地方实行。

9. 现在，我们可以将健康和保健旅游产品的五大类确定为：

温泉疗、海洋疗、浴疗、疗养和保健、康复和术后治疗、第三年龄旅游。

对于每个类别，我们有必要确定其不同产品的技术特点，以评估其益处和效用，并根据老年人的需要对这些不同产品进行开发和调整。

1- 温泉疗

10. 温泉疗可以看作是健康旅游最早的形式之一。今天，它仍然有很大的吸引力，但是市场目前的发展表明，单一的温泉疗不足以开发一个健康旅游目的地，因为目前的趋势更侧重于疗养和保健短期游，而不是三个星期温泉疗程的传统游。

11. 从历史上看，温泉疗一词源于“Thermae”，是希腊语“热”的意思，这就是温泉疗名字的起源，它包括使用水进行治疗的所有技术。推而广之，温泉疗也包括矿泉水的衍生物，尤其是温泉浮游生物、温泉泥和温泉气体。温泉疗的治疗领域主要是心脏动脉、呼吸道和风湿病病理疾病。温泉疗法是传统医学的补充，它是通过冷或热水疗法、沐浴、蒸汽浴和按摩等来对机体产生作用。

1.1-温泉疗的定义

12. 温泉疗被定义为“以使用矿泉水、温泉水、温泉气体和温泉泥进行治疗

为目的而采取的疗法，它涵盖了与温泉或矿泉疗法相关的所有活动”^①。

温泉疗是一种针对病人和康复期病人，以正能量摄入为基础的治疗。然而，由于缺乏关于温泉医学在病理治疗方面作用的科学证明，所以温泉疗至今仍未能在欧洲国家以外得到有效发展。在这样的条件下，为了发挥温泉护理的治疗优势，大部分温泉疗旅游景点都增加了以生命保健预防为基础的全面疗法。

13. 因此，温泉疗的发展依靠的是，以矿泉水特殊品质为基础的非药物治疗。矿泉水是一种自然纯净的地下泉水，由恒定的物理化学成分构成，这种成分包括矿物质、盐、气体和泥，能够对健康发挥有效作用。因此，温泉疗的原料，即矿泉水的性质与景点地质历史有直接关系，通过它，这里的水才由雨水逐渐变成温泉水涌现出来。在经过一个复杂的过程后，这种水下降到地质层之间，达到较高温度，流经各种岩石：石灰岩、花岗岩、火山岩，在漫长旅程中遇到了所有矿物质然后带着它们一起上升到地表。

14. 温泉疗对多种医疗方针都特别适合，包括：

a. 在风湿病学中，最常见的疾病是关节病、炎症性风湿病、关节周围痛风、神经痛、手术或创伤后遗症、骨质疏松和关节僵硬。这些疾病可以用涂敷温泉泥和温泉泥膏药、沐浴、喷射淋浴、蒸汽浴、水下按摩和泳池内体操运动的方式进行治疗。

b. 在耳鼻喉方面，温泉水同样可以抵御呼吸道紊乱方面的疾病，如鼻炎、鼻窦炎、咽炎、支气管炎、哮喘、慢性中耳炎和耳聋。因此，护理是以喷气雾剂、鼻腔浸泡、蒸汽吸入、鼻腔冲洗、咽部喷雾、呼吸训练和窦清洗的方式进行的。

c. 对于心身疾病，如焦虑、紧张、抑郁、过度疲劳、失眠和植物神经失调，所实施的温泉治疗包括沐浴，用35℃至50℃的水淋浴，由体疗医生进行水下按摩以及放松治疗。

d. 对于泌尿道疾病，如肾结石、尿路感染、膀胱炎、肾炎和前列腺炎，其治疗方式是沐浴、膏药、饮料疗法、喷射淋浴、肛门和肛门周边喷雾。

e. 对于消化器官如结肠炎、胃炎、肠胃炎、膀胱结石疾病，以及肝病和热带疾病，其治疗以沐浴为主，辅以膏药、淋浴和饮料。

f. 在皮肤病学中，湿疹、皮肤瘙痒、烧伤后遗症和疤痕、银屑病、痤疮、荨麻疹、牙龈炎和溃疡，其治疗方式是沐浴、敷温泉水和丝状淋浴。

g. 对于新陈代谢疾病，如肥胖、糖尿病发病前状态、高胆固醇血症和痛风，其护理方式为沐浴、饮料疗法，浸入式淋、喷射和渗透淋浴。

① 见http://www.thalasso-thermale.com/art_thermalisme_33_33.html

h. 对于儿童发育障碍,温泉疗可以用于经常性耳鼻喉感染、骨关节病、骨折延迟愈合、青少年慢性关节炎、骨骼发育疾病……也可以用于厌食、躁动和遗尿的情况。

i. 在静脉病学中,静脉炎后遗症、静脉曲张、静脉曲张创口和溃疡、静脉功能不全可以通过空气浴,辅以浸入式淋浴、敷温泉水、膏药、冷水步行道和喷射淋浴加以改善。

1.2-温泉疗的特点

15. 温泉疗是以温泉中心提供的各种护理为特点的。在某些情况下,其目标可能属于治疗范畴,但大多数情况下还是以预防治疗为目的。因此,一些温泉旅游产品有了以治疗为目的与保健和疗养旅游产品相结合的趋势。所提供的主要产品如下:

由水疗专家执行的3分钟温泉淋浴,选用喷壶的莲蓬头或水花喷射,并根据所要达到的治疗效果与身体保持一定距离。可变温淋浴,用36℃左右的热热水喷射身体,其压迫作用会起到镇静和强身效果,可以就此结束或者交替喷射25℃的冷水。

10~20分钟的水下按摩。按规定,由体疗师每周进行三次按摩。

沸腾浴的时间是10分钟左右,可以让病人在底部有气孔的浴缸中全身浸入直到颈部。浴缸气孔输送的二氧化碳气体水或氧气水会产生互补效应。带浸入式莲蓬头的浴缸可以按摩全身,从脚底直到颈部,沿小腿分阶段上升到大腿、腰部和背部。

按摩淋浴持续10~20分钟。病人在按摩台上接受按摩,其腹部被拉伸,并感受到热温泉水沿背部和腿部雨点般落下。这种治疗特别适用于失眠。

16. 温泉护理可以与其他不属于21天传统疗法的护理相结合,但通常还是建议包含在短期游项目中。因为它包含了适合集体进行修身养性的放松方式,有时用于辅助治疗的催眠方式,轻柔体操方式,或者先用干式按摩方式起到肌肉松弛效果。然后按摩肌肉,再用冷湿包法揉搓,还有振动疗和电疗方式,一个由按摩师手动操作,另一个是以镇静和镇痛的电流形式进行。它还可以通过传授给病人饮食卫生和生物节律方面的营养学知识来控制饮食,达到持久减肥的目的。

2-海洋疗

2.1-海洋疗的定义

17. 海洋疗是“使用各种海洋元素(海水、海藻、海沙)进行治疗。因此,它和温泉疗一样是一种医疗技术”^①。海洋疗是在医生指导下,以预防和治疗为

① 见http://www.thalasso-thermale.com/art_thermalisme_28_28.html

目的,对各种海洋环境优势进行结合使用的方法,其中包括:海洋气候、海水、海泥、海藻、海沙和其他从海洋中提取的物质。

18. 海洋疗机构都建在海洋景点内,在那里他们可以使用新鲜有活力的海水。他们用泵大范围抽取海水,然后将之加热到 34°C 。

19. 为数众多的海洋疗中心都建在法国、希腊、突尼斯、西班牙的加那利群岛和巴利阿里群岛,以及意大利、摩洛哥、埃及,亚洲包括日本、马来西亚和泰国也有一些。

20. 海洋疗的治疗优势主要是海水的功效,因为海水富含矿物质盐和微量元素,可以渗透到机体皮层。海洋疗的成功得益于蕴含极丰富矿物元素的海水的功效。事实上,海水的特点就是有活力,因为其中有无数的微生物,它包含浮游植物和浮游动物。它们分泌出抗菌物质、菌类物质和抗病毒物质,从而在维持介质平衡方面起到了至关重要的作用,尤其是使白血球平衡。

21. 为了确保海水的纯度,海洋疗中心会根据是否有潮汐和海水温差,在或远或近的区域大范围内大范围抽取海水。用于温泉疗的水不会经过任何处理,也不会进行任何可能改变其成分和功效的过滤。然后,在用于护理之间,将水加热到 $32\sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间,这是一个可以使其保持活力的温度,护理包括:沐浴、喷射和淋浴,因此,在游泳池也可以通过恒温达到皮肤渗透的效果。但是,这种海水只能在24小时内保持活力,因此它的运输和复原都十分困难,这就意味着海洋疗机构必须建在海边。我们不能在城市、山区或农村进行海洋疗,于是这便成了沿海地区,特别是岛屿旅游经济的一张王牌。

22. 矿物盐含量也是海洋疗的一个重要优势。这种盐含量产生了失重效果,让身体在水中比在陆地上更轻,这样身体就可以更容易地变换动作。因此,肌肉和关节都可以得到放松并轻柔地活动。这种失重甚至还可以帮助大量四肢瘫痪病人发现或重新找回其衰退肢体的形象感觉。在海洋介质的作用下,骨折恢复只需要三个月,比常规机能训练缩短了一个多月。

23. 另外,用海水反复沐浴会增加排泄和排尿量,此种排泄可以达到无副作用减肥的效果。

24. 最后,将耳朵浸泡在海水中,听觉功能就可以得到休息,从而使大脑也得到同样的休息,达到身心放松。

25. “海洋疗”一词是由海和治疗两个词组成的,在希腊语中是“用海水治疗”的意思,它是由蒙彼利埃医学院的约瑟夫·拉·伯纳蒂海尔于1865年发明的,而这个词后来的发展令其发明者都感到惊讶。

26. 自古以来,埃及人就用海水治疗创伤、烧伤和生殖性疾病。后来,海水和海洋气候的医疗作用引起了希腊人的注意。欧里庇得斯、希罗多德和希波克拉

底在公元前484年就阐明了这种疗法的使用方法。

27. 在19世纪初,随着海水浴的流行,许多抑郁症患者、神经官能症患者、缺乏活力者、哮喘患者和肺结核病患者都被建议使用海水浴缸和浴盆。第一批海洋疗机构建在格兰佛、鲁瓦扬和迪耶普的海滩上,后来是拉罗谢尔和瑟堡。

28. 在20世纪,沐浴运动疗法在路易松·博代的推动下得到发展。他是自行车比赛世界冠军,也是一场严重交通事故的受害者,在60年代,他让大家知道是沐浴运动疗法拯救了他。因此,从罗斯科夫的经验出发,路易松·博代于1964年在基伯龙开了第一家现代海洋疗研究所。从此,海洋疗得到了媒体的争相追捧,被赋予了某种“现代”形象和一种不同于传统医学、海洋疗起源地位的意义。

29. 海洋疗的兴起源自紧密相连且互相补充的四个因素:促进机体的机能训练和矿物再吸收的海水,充满微量元素的海洋空气液化气体,能给机体带来对骨骼有益的维生素D的阳光,海滩上的沙子。让我们可以步行其上,还可以跑步,呼吸新鲜空气和进行健身运动。海洋疗所涉及的范围非常广泛,通常是以风湿病学和功能康复疗法为主线。与温泉疗相反,海洋疗首先是非专业性的,即使这些机构在功能上有别,拥有或没有专业医生,但对比明确针对疗法层面制定的治疗方针,这里是没有专业中心的。

30. 应注意的是,所有使用相同海水和相同公认效果的海洋介质的中心,都必然使用相同的海洋疗方法。

2.2-海洋疗的特点

31. 海洋疗产品主要涉及海水、海藻、海泥和水道的使用。

2.2.1-海水的使用主要有以下几种形式:

32. 海水喷雾(气雾剂):它可以有效对抗慢性鼻咽炎和鼻窦炎,并在戒烟疗程中发挥作用。

沸腾浴是利用水的流动,从浴缸内壁和底部产生成千上万个气泡和气体,从而进行全身按摩并促进血液流动。水在身体上滑动,消除了和普通浴池中将皮肤与水隔离的空气层。沸腾浴可以加入海藻、海泥或精油,这样可以提高海水中所含物质的作用。

水按摩是一种在浴缸中进行的按摩,它可以强身健体,也可以使人放松。有些浴缸配有中央喷射器,对腹肌训练非常有效。

静脉护理对腿部沉重特别有效,疗程是在50厘米深、温度为18℃的淡水中进行。

特别推荐有血液循环问题、关节病和风湿病的人选用手浴和脚浴。将手和前臂或腿部直到膝盖以下交替放在装满冷热海水的两个立方体浴盆中。先是第一个32℃到33℃的热水和沸水盆,后是第二个16℃到17℃的冷水盆。

2.2.2-藻类疗法是以藻类为基础进行的。

33. 藻类是35亿年来地球上现存最古老的植物。它们为我们的大气层提供了氧气并且形成了臭氧层。全世界已发现的藻类品种有25 000种。藻类浓缩了海洋的财富，并可以发挥再矿化、调理、排毒和平衡的高效作用。藻类是由多种矿物元素浓缩而成：碘、钙、磷、钾、镁、铜、锌、铁、钴和氟，且含有大量的等离子体，它本身含有丰富的微量元素、金属和维生素，特别是碘。某些藻类中已经确定的矿物质就有四十多种。这样，我们便可以发现藻类和皮肤之间令人惊讶的生物化学相似性，尤其是在抗外部侵害的防御机制方面，特别是抗紫外线辐射。因此，藻类能为皮肤提供最好的保养和保护方法。在海洋浴中，我们将藻类和加热海水混合，用于沐浴和涂敷，这些都是一次性的，不会进行回收。区别：

2.2.3-海泥是以淤泥形式存在的海洋沉淀物，一般称为“海泥”。

34. 自古以来，淤泥就一直被用于皮肤伤口愈合和关节痛的治疗，其临床效果是得到公认的。在海洋疗护理中敷泥已成为非常重要的方法，因为它含有极丰富的微量元素，也可以加热到很高的温度，然后敷在皮肤上，使毛孔扩张并经皮肤发挥作用。区别：

2.2.4-水中疗程：

35. 泳池放松疗法是一种基于漂浮放松、唤醒身体意识以促进放松的技术。

36. 由于其快速的离子补充和恢复效果，海洋疗旅游可以使疲惫的机体达到生物平衡并加强其自然防御能力。因此，不同类型的护理有不同的作用，有些可以起到放松或松弛效果，而另外一些有调理作用。所以，海洋疗是有效治疗慢性风湿病、背痛、血循环障碍、术后功能后遗症、压力和疲劳状态的特殊方法。中心接待以治疗或预防为目的的温泉疗养者，他们可以自由选择一种海洋疗法，以消除这些疾病的负面影响。

37. 海洋疗是一种现场医疗。这也就是说它不能治愈现有疾病，但它可以减轻疼痛、恢复衰退功能，当机体由于劳累过度、生病或压力而感到疲惫时它可以使之达到平衡。不同于针对症状进行治疗的传统医学，海洋疗侧重于预防疾病。据估计，一星期海洋疗的效果可以维持6个月。有研究表明，在这6个月中，药物的使用整体明显减少。

38. 海水疗法的禁忌证：非代偿性或不稳定性心脏病，渗出性皮肤病和传染性疾病，急性期癌症等。

3-沐浴疗

注：沐浴疗产品同样包括疗养和保健产品，我们会在下列段落中进行分析。

39. 沐浴疗是用水进行治疗的方法，但是这里的水不是温泉水、矿泉水或

海水。通过浸入获得的失重效果是很有益处的，尤其是对于体疗和康复医疗。因此，对于沐浴疗，其洗浴技术与海洋疗和温泉疗是一样的，不同的是它使用的水既不是泉水也不是海水，而是“自来水”。这些中心通常称为疗养或水疗中心。它们可以建在海边、农村、山区和城市，并在沐浴水中加入植物萃取物、精油和海洋产品，后者主要是海盐和海泥。它们主要进行美容护理。

40. 沐浴疗更接近于疗养和保健，而不是医疗。因此，大多数中心都致力于疗养。它们配备了泳池、浴缸、浴盆，提供沸腾浴、水中放松疗程，通常与海洋疗类似。但其疗养、美容、减肥课程往往都十分有效。

41. 应该注意的是，今天的大型美容机构、美容护理中心、健身和疗养俱乐部，还有许多大酒店都开始越来越多地配备极具娱乐性、现代化和高档的沐浴疗基础设施。这种水疗中心和健康中心风潮在欧洲、北美和亚洲都非常明显。

42. 发展水疗旅游产品的方式有两种：

一种是在海水浴场、山区或城市度假区的旅游。在这种情况下，旅游就要包括在有水疗中心的酒店住宿。这样就产生了一个酒店和旅游的附加值。

另一种是在各大酒店中的“日间水疗”或水疗区进行“点单”消费。我们发现不提供住宿的保健机构也得到了发展，他们只提供一天或半天的疗养和美容。

4-疗养和保健

43. 疗养是一种比温泉疗、海洋疗和沐浴疗更灵活、更自由的方式。

4.1-疗养和保健旅游的定义

44. 疗养和保健旅游的定义是让每个人都可以放松，而无需寻求治疗价值。现在，这种全面疗养几乎可以提供温泉和海洋疗养地的所有旅游项目。它可以满足疾病预防的需要，而有这种需求的人群越来越年轻化，而不是传统温泉疗养者。它提供的是一个以“疗养”方式为基础并围绕一个特定主题而设计的旅游，特定主题有瘦身、双腿沉重、背痛和产后恢复。

45. 疗养产品包括健身活动、饮食计划以及营养和心理监测。这些方法不是要消除健康问题，而是让病人更好地了解其疼痛或困扰的成因，进行中短期的缓解，并学会在日常生活中处理这些问题，以进行最大程度的预防，同时学会平衡饮食方式和更好的生活习惯，恢复规律的健身活动。

46. 短期疗养游是对导致大量疾病的因素进行追根溯源，从次要到主要，比如超重、烟瘾，尤其是压力，它是导致过度使用药物的因素。

4.2-疗养和保健旅游的特点

47. 因此，疗养旅游产品涉及由于缺乏活动导致的关节疼痛和僵硬，它可能转变成严重残疾、背痛和双腿沉重现象。