

美人美颜系列

撒一些玫瑰花瓣，滴几滴薰衣草精油，
浸泡在水汽氤氲的浴缸中，爱上沐浴，
做一条浴缸中的美人鱼吧！

王高荣 主编

沐浴美人

科学技术文献出版社

美人美颜系列

沐浴美人

王高荣 主编

王彦 漫画



田 科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沐浴美人/王高荣主编.-北京:科学技术文献出版社, 2006.5
(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5280-5

I.沐… II.王… III.沐浴-保健-基本知识 IV.TS974.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022671号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 崔 岩

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2006年5月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 115千

印 张 5.7

印 数 1~8000册

定 价 12.00元(总定价96.00元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

撒一些玫瑰花瓣，滴几滴薰衣草浴油，浸泡在水汽氤氲的浴缸中，水在身体间温婉地滑动，在这样惬意的时刻，沐浴会同时带给你水嫩的面庞和凝脂的肌肤。爱上沐浴，做一条浴缸中的美人鱼吧！

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家
中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使
您增长知识和才干。

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

前 言

沐浴的历史,可以追寻到古代。很早就有“沐浴而朝”,“斋戒沐浴以祀上”这种说法。到了唐朝,还有“居丧毁墓,三年不澡沐”的诗句,白居易也有诗曰“今朝一澡濯,衰瘦颇有余”,洗一回澡居然有诗以记之的价值。据说,圆明园里,皇上的浴室上有块匾,上书“澡身浴德”,可见沐浴已经上升到了道德层面。

洗浴是一种清洁肌肤、舒缓疲劳、保健祛病、振奋精神的好方法。有人说,浴室是尘世中最接近天堂的地方!在这个水汽氤氲的私密空间里,人们可以完全放松。纯净的清水更有一种明确的象征意义,通过水对身体的调理抚慰,让心灵获得一个出离喘息的机会,生活中的许



多烦恼也会在沐浴中不知不觉隐去身形。

而在今天,洗澡不再只属于生活,它已经成为一种艺术。当今的洗浴方式更是发展成各种各样,令人眼花缭乱。冲浪按摩、桑拿、矿泉浴、药浴、香氛浴、水果浴、泡泡浴等,沐浴在带给我们清洁的同时,还带来了许多别样的生活情趣。在沐浴已经成为生活中必不可少的一部分的今天,我们已无法想象,没有洗浴的日子将如何度过。

虽然洗澡乃人必不可免之事,但其中也大有学问。经过紧张而又繁忙的一天,全身紧绷的肌肉与神经都需要好好舒展一下,选择怎样的沐浴方式呢?不妨进入我们的“沐浴课堂”,经过轻松的学习之后,你就可以根据自己的情况,选择适合你的沐浴方式,放下手中的工作,忘记一切烦恼,快乐地冲进浴池,随心所欲享受一下,做一回真真正正的浴美人。



目 录

第 1 章 沐浴益处多 /1

*沐浴的美容效果 /3

*沐浴的祛病功能 /10

第 2 章 沐浴方法多 /13

*浴盐和盐浴 /14

*牛奶浴 /21

*香精油沐浴 /23

*酒浴 /27

*鲜花浴 /31



- * 食品浴 /34
- * 茶叶浴 /42
- * 磨砂浴 /46
- * 药物浴 /49
- * 温泉浴 /54
- * 凉开水浴 /72

第 3 章 另类沐浴 /75

- * 日光浴 /76
- * 海水浴 /93
- * 森林浴 /103
- * 蒸汽浴 /110
- * 空气浴 /126
- * 丽舍浴 /132
- * 烟熏浴 /140
- * SPA /143



第 4 章 沐浴备忘录 /153

- *沐浴的正确顺序 /154
- *不同季节不同方法 /156
- *沐浴伴侣 /170
- *沐浴时间 /177
- *浴后保养 /179
- *沐浴误区 /182

第 5 章 沐浴怡情 /193

- *沐浴环境的营造 /194
- *沐浴和颜色 /205

第 6 章 个案分析 /209



第1章

沐浴益处多





拥有健康、光泽、美丽的肌肤是现代女性的追求,而沐浴无疑是一种最简便、传统和行之有效的方法。合适的沐浴用品与沐浴方式将使女性的肌肤变得漂亮、光泽,从外表到内心都洋溢着青春光彩,充分散发女性魅力,与轻松、舒适、优雅、温馨的时尚生活更加合拍。

我们知道,皮肤每天要脱落成千上万个死亡的角化上皮细胞,并且与汗水、皮脂等混在一起形成油垢,加上外界的尘土和污染,清洁皮肤是一件很重要的工作。沐浴可以洗掉堵在毛孔的污染物,利于皮肤的排泄和吸收,加速皮肤的新陈代谢。

沐浴不仅可以起到清洁皮肤、调节身心、恢复精力的保健作用,还可以收到神奇的美容功效。

利用沐浴过程的放松情绪与按摩,可促进皮肤和肌肉的血液循环,让皮肤各部分能获得更多的营养,代谢所产生的废物如乳酸等能很快排出体外。温度适当的水对皮肤神经有镇静作用,有助于止痒、止痛和缓解其他不适。

沐浴还可以治疗皮肤疾病。在浴水中加入各种药物可使这些药物直接经皮肤吸收,对皮肤病的治疗有益处,也利于皮肤的润泽,使皮肤健康、白皙。





沐浴的美容效果

沐浴润肤



1. 基础的清洁工作

对身体进行简单的清洁是沐浴前最重要的步骤，尤其要洗去皮肤上的污垢和皮屑，令肌肤能够更好地吸收水分和滋养成分。

2. 享受湿润的汤浴

精油浴：添加了香氛成分的沐浴精油，除原有的清洁效果外，更多了一重芳香疗法的身心放松功能。选择你最爱的香料，如玫瑰精油、鼠尾草精油、小麦胚芽精油和杏仁精油等，都可以帮助你达到抗干燥的目的。

玫瑰花浴：玫瑰花向来以滋润肌肤而闻名，为了防止肌肤干燥，在水中撒满玫瑰花瓣可作为沐浴的首选。

牛奶浴：牛奶中所含的天然奶蛋白，可以适度清洁肌肤，并提供良好的保湿滋润效果，使肌肤柔嫩光滑。如果觉得不适应，



你可以使用含丰富牛奶浓缩萃取精华的沐浴精,效果也很不错。

橄榄油+蜜糖+片糖浴:保持滋润、亮丽的皮肤,除搽润肤露外,将一大汤匙的橄榄油加蜜糖加片蔗糖溶于水中作淋浴或浸浴数分钟,效果不错。不过浸完后别忘了将糖水洗净,免得惹蚂蚁上身。

特别提醒:沐浴能促进机体的血液循环和新陈代谢,但水温一般宜控制在 37°C 以下,时间不超出 20 分钟,否则易使皮肤表面类脂物溶解,水分挥发更快。

3. 为肌肤做按摩

浴后采用植物精油进行全身的皮肤按摩,一方面涂抹能将皮肤表面的水分密封藏起来,另一方面,手法按摩能消除神经的紧张,促进血液和淋巴循环,使肌肤充满活力。油性皮肤者可使用杜松类或柑橘类植物精油,干性皮肤者可使用春黄菊、薰衣草或茉莉油。

4. 涂上身体保湿乳

沐浴后,一定要涂上身体乳液,以补充失去的水分及滋润肌肤。夏日的浴后保养着重清爽,不要使用太过滋润的乳霜状保养品;清淡的保湿凝胶,兼具香水与保养功能的爽身香氛,可以使



你的肌肤更加细致柔滑，格外清爽。

美白肌肤

有些沐浴方法有特别的美白效果，不妨列出来供爱美的女士一试。当然，之前的基础清洁工作同样是必不可少的。



1. 蔬菜美白

【材料】半碗绿豆粉+小黄瓜与西洋芹(适量)

【步骤】• 温水调匀绿豆粉。

• 小黄瓜及西芹洗净后打成汁。

• 全部混合后涂抹全身，30分钟后洗净。

【作用】可帮助去角质，让身体发出嫩嫩的自然光泽。从中医的理论来看，它还具有清热解毒的功效，不过只适合中性或油性肌肤。

2. 水果美白

【材料】新鲜柠檬

【步骤】• 切几片柠檬片放入洗澡水中。

• 身体洗净后入内浸泡 20~30 分钟。



【作用】可消除疲劳,全身美白。

3. 中药美白

【材料】大豆、绿豆、白芷、当归

【步骤】• 将大豆、绿豆及白芷、当归取相同等份,研磨成粉。

• 将粉末混入洗澡水中。

• 入内浸泡 30 分钟。

【作用】以此美肤剂洗澡可帮助全身美容,促进肌肤细白。

4. 精油美白法

【材料】粗盐、甜橙(或柠檬)精油

【步骤】将粗盐 15 克 + 甜橙(或柠檬)精油 10 滴 + 适量基底油混合。

【作用】洗澡时拿来全身去角质,可让肤色恢复白皙。

【Tips】由于甜橙跟柠檬精油有感旋光性,遇光反会让肌肤变得更黑,故此方法不要在白天使用。

5. 另类美白法

【材料】生姜、米酒、醋

【步骤】• 生姜 + 米酒 + 醋煮开,加进洗澡水中。





- 身体洗净后入内浸泡,水不要超过心脏。
- 每泡5分钟要起来休息一下,每回泡30分钟,1星期泡1次即可。

【作用】有紧肤、减肥特别是美白功效。

沐浴瘦身

在热气腾腾的浴缸里泡上一会儿,可谓人生一大享受,正与肥胖作斗争的你,一定要好好把握这瘦身良机。

1. 健康绿茶浴

绿茶是瘦身军团的先锋部队,想不到吧!

【步骤】• 把喝过的绿茶渣(3次的量)或喝过的茶包3~5包,用纱布包好。

- 把袋子放入洗澡水里即可入浴,一次约泡20分钟。

【功效】消除疲劳,加速身体血液循环和脂肪消耗。

【注意】不要使用隔夜茶。

2. 玲珑清酒浴

日本兴起以清酒做瘦身美容的材料,据说效果奇佳,值得一试。