

美味人生

养生元气

美人汤

HOME SPA

在家泡澡 10 分钟，美容减肥真轻松！

灵活运用 SPA 原理，
花花草草入浴来。
不用花大钱，
就能洗出水嫩肌肤。

林燕妮 ● 编著

河南科学技术出版社



美味人生

养生元气

美人汤

HOME SPA

林燕妮 ● 编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名：《养生元气美人汤》

Copyright©2003 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者：爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理：中国图书进出口（集团）总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2004—18

图书在版编目(CIP)数据

养生元气美人汤 / 林燕妮编著. — 郑州：河南科学技术出版社，2005.4

(美味人生)

ISBN 7-5349-3238-6

I. 养… II. 林… III. 沐浴—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138178 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028

责任编辑：刘 瑞

责任校对：徐小刚

封面设计：高银燕

印 刷：河南第一新华印刷厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：210mm × 148mm 印张：6 字数：200 千字

版 次：2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价：15.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



前言

穷人懒女一样可以水当当

“只有懒女人，没有丑女人”这句话大概掏空不少女生的钱包吧！我就是被各种化妆品专柜小姐、护肤中心美容师吓大的。

“你脸上的毛孔好大！再不保养，会越来越粗喔！”专柜小姐几次将一面镜子放在我面前，像照妖镜一样，我立刻吓得六神无主，乖乖拿出“卡”来。在景气大好的前几年，我凭借着年轻、冲劲，有接不完的工作，赚得多、花得更凶，于是我成为时下的“花子族”。

尤其是常把辛苦所得的钱花在保养美容上。要价好几千元（新台币*）的保养品买了不知多少，曾为

* 2005年3月的汇率为100元新台币兑换26元人民币。



养生元气美人汤

了成为某家健身中心的会员而花了数万元(新台币),当然也是某家护肤中心的“大户”。流行的SPA,我当然也体验过不少。每月的记事本上密密麻麻地记载做脸、油压、塑身、SPA的时间。

好景不长,随着大环境的经济萧条,稿费直线下落,工作也越来越少,这种“奢侈”的保养方式不易维持。于是,我量入为出,立志要研究出一套简单、便宜、自己又可以轻松动手做的保养法。

这本《养生元气美人汤》汇集了我在护肤、美容、SPA、三温暖偷学来的“几招”,另外,也阅读了数十本相关的国内外书籍。当然,最重要的,还是我在家里的浴室、卧房反复做实验得出来的美容保养笔记。

花了不少冤枉钱以及实验的研究心得,集结成书,希望能与姐妹们分享美容保养心得。

作者 谨识



第一章 SPA 新潮流魅力无法挡	11
一、什么是 SPA	12
二、令人眼花缭乱的 SPA 种类	17
(一) 度假村型(Resort Spa)	18
(二) 饭店型(Hotel Spa)	20
(三) 都市型(Day Spa/City Spa)	21
(四) 其他	22
三、一分价钱一分货	24
四、SPA 原理很简单, 在家就可灵活运用	28
第二章 HOME SPA 跟我这样做	33
一、完全 SPA 步骤	35
(一) 洗发	36
(二) 护发	36
(三) 洗脸	36
(四) 洗澡	36
(五) 泡澡	36
(六) 去角质	37
(七) 敷面膜、裹敷身体, 加强去角质、按摩	37
(八) 依面膜性质弹性调配入浴时间	37
(九) 第二三次泡澡	37
(十) 足部、手部的特别护理	38
(十一) 浴后休息	38
二、美丽细节不遗漏	38



养生元气美人汤

(一) 关于洗脸	39
(二) 关于洗发、护发	40
(三) 关于洗澡	41
第三章 布置沐浴圣堂	43
一、干湿分离	46
二、浴室大变身	48
(一) 小套房	48
(二) 和他人共用浴室	50
(三) 小浴室	52
(四) 其他布置	54
三、浴缸随手洗	55
第四章 选一种浴法	57
一、三种浴法任你选	60
(一) 全身浴	60
(二) 半身浴	62
(三) 手足浴	64
二、水温高低有别	66
(一) 高温浴	68
(二) 中温浴	70
(三) 微温浴	71
(四) 冷水浴	72
三、入浴注意事项	72



(一) 身体状况	73
(二) 时间	73
(三) 水温	73
(四) 水分	73
第五章 入浴材料大观园	75
一、新鲜花草	78
二、干花草	79
三、芳香精油	80
四、蔬果类	83
五、中药材	84
六、其他天然素材	85
七、现成的加工品	87
第六章 花花草草入浴来	89
一、传统花浴	93
(一) 玫瑰	94
(二) 菊花	96
(三) 红花	98
(四) 茉莉花	99
(五) 芙蓉花	100
(六) 桂花	101
(七) 桃花	102
二、各种草浴	103



养生元气美人汤

- (一) 芦荟 103
- (二) 艾草浴 105
- (三) 薄荷 107
- (四) 蕺菜 108
- (五) 马齿苋 110
- (六) 蒲公英 111
- 三、西洋花草 113
 - (一) 薰衣草 (Lavender) 113
 - (二) 洋甘菊 (Chamomile) 115
 - (三) 迷迭香 (Rosemary) 116
 - (四) 橙花 (Neroli) 117
 - (五) 鼠尾草 (Sage) 118
 - (六) 安息香 (Benzoin) 119
 - (七) 香蜂草 (Melissa) 120
 - (八) 马郁兰 (Marjoram) 121
 - (九) 天竺葵 (Geranium) 122
 - (十) 麝香草 (Thymus) 123
 - (十一) 佛手柑 (Bergamot) 124
 - (十二) 茴香 (Fennel) 125
 - (十三) 丝柏 (Cypress) 126

- 第七章 厨房浴室大越界 127
 - 一、普通调味料变身万用浴汤 128
 - (一) 醋浴 128
 - (二) 盐浴之一 130



(三) 盐浴之二	131
(四) 姜浴	132
二、能喝也能泡	134
(一) 茶叶浴	134
(二) 酒浴	137
(三) 牛奶浴	139
(四) 蜂蜜浴	141
三、蔬果也能变浴汤	142
(一) 丝瓜浴	142
(二) 柠檬浴	144
(三) 橘子(皮)浴	146
(四) 小黄瓜浴	147
(五) 番茄浴	148
(六) 萝卜浴	149
(七) 柚子浴	150
(八) 牛蒡浴	151
(九) 冬瓜浴	152
四、其他秘方	153
(一) 米糠浴	153
(二) 海藻浴	155
第八章 有机面膜便宜搞定	157
一、面膜材料	159
(一) 油性肌肤	159
(二) 干性肌肤	159



养生元气美人汤

(三) 敏感性肌肤	159
二、面膜功能	160
三、蔬果面膜注意事项	162
(一) 部位	163
(二) 时间	163
(三) 频率	163
(四) 底	163
(五) 休息	164
(六) 清洁	164
(七) 使用期限	165
四、面膜DIY	166
(一) 鸡蛋	166
(二) 牛奶	171
(三) 蜂蜜	177
(四) 柠檬	180
(五) 蔬果	182
附录 美容瘦身按摩法	187
后语 听音乐、喝茶、阅读,五感彻底放松	190

第一章

SPA 新潮流 魅力无法挡





一、什么是 SPA

其实很多人在还没有听过 SPA 之前，就已经多多少少做过一点 SPA 了。SPA 是近年来的流行字眼，像一股时尚旋风横扫台湾，街头巷尾的美容护肤中心纷纷改名为“SPA 养生馆”，三温暖摇身一变成“SPA 水疗中心”，周边商品琳琅满目，连心灵励志的书籍也来凑热闹，硬要在书名夹杂“SPA”两字，以示流行。

到底什么是 SPA 呢？SPA 为什么能红透半边天？

关于 SPA 的字源有两种说法，一种是拉丁文 Solus Por Aqua 的缩写，意思是健康之水，或是通过水疗获得健康。另外一种说法则是中世纪的时候，在欧洲比利时有一个叫做 Spau 的小镇，那里因为涌出可以治愈疾病的天然泉水而闻名。

西方的水疗中心历史悠久，迄今依然相当盛行，从医疗、保健，到美容养生，从宫廷贵族到一般大众都享受泡泉之乐。他们的泡泉文化也发展了种种繁复的



仪式和附加功能。再加上新世纪提倡的新心灵运动、极简生活，SPA也感染了这股回归自然的潮流，除了原有的水疗功能外，更强调心灵能量的疗效。应该说，SPA已经彻底变成现代人们流行的一种“生活方式”了。

SPA通过身体的五种感官，也就是视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉，同时舒缓身心。所以常见的SPA疗程都会包含这五种元素，模仿自然、取材天然。例如：播放大自然风吹水流、虫鸣鸟叫的天籁音乐，点一盏芳香灯使空气中弥漫着淡淡的花草香，搭配柔和的灯光，冲一壶花草茶、有机饮食，再加上精油按摩，以及仿天然美景布置成舒适的环境，让心灵身体完全放松、回归自然。

现代人生活的环境越来越恶劣，在都市生活中，眼睛看到的是灰扑扑的丑陋建筑，耳朵听的是车辆噪音与人声怒骂嘶吼声，鼻子闻的是污染恶臭，饮食多油腻，虽然大啖美食，但是味觉却渐渐麻木，更别提人与人之间剑拔弩张的人际关系了。想想，你多久没有一个



养生元气美人汤

温暖关怀的拥抱了？难怪，各种名目的SPA中心大受现代人欢迎。

回归自然是现代人急切渴望的，SPA是都市中的一处桃花源。水的包容性，让人宛若重回母亲子宫被羊水环绕着的环境那样，体验安全、舒服、宁静。

SPA就是善用水的魅力、水的变化，用水洗涤、舒缓身心。





你需要 SPA 吗？

给自己 30 秒，如实回答下列 10 道问题：

- 是 否 1. 我想要拥有健康窈窕的身材，但总是达不到所定目标。
- 是 否 2. 休假时我通常在家睡觉，但是越睡越累。
- 是 否 3. 我觉得生活很贫乏。
- 是 否 4. 我以丈夫、小孩或其他人为生活重心，总是最后才想到自己。
- 是 否 5. 我觉得体力大不如前，很容易疲倦。
- 是 否 6. 我很久没有（或从来不敢）对着镜子裸身，注视自己。
- 是 否 7. 对我来说，洗澡只是例行公事。
- 是 否 8. 我曾经在专柜小姐的推销下，买过高价的保养品，但是随后就后悔了，也没有用完。
- 是 否 9. 我对心灵成长的议题很有兴趣，但是却不能领会。
- 是 否 10. 我觉得（工作 / 家庭 / 学业）压力好大，伴随有沮丧、偶尔失眠等症状。



“是” 6 题以上

你是重度 SPA 需求者

生活对你来说，已经是一个沉重的负担。你总是为别人而活，在牺牲中渐渐失去自我。各种压力压得你透不过气来，再不好好爱惜自己，小心忧郁症找上你。给自己一个机会，放松一下，去享受一次 SPA 吧！

“是” 在 3 ~ 5 题之间

你是中度 SPA 需求者

生活虽然沉闷、无趣，但是还能忍受。你可以让生活多一点变化，SPA 是你超越现在贫乏生活的一个不错的选择。

“是” 在 2 题以下

你已经是 SPA 生活玩家了！

恭喜你，你的生活已经很 SPA 了。轻松自在，怡然自得，享受生活的你，可能早就是 SPA 一族，要不然也有自己的健康养生之道。建议你在家洗个 HOME SPA 也很符合你现在的保健方式。