

廣東旅遊出版社

臣聖編

沐浴健康
美与健康

沐浴健美与健康

臣圣编

广东旅游出版社

1992年·广州

(粤)新登字 08 号

责任编辑:梁 坚

责任技编:吴少娟

沐浴健美与健康

臣 圣 编

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一)

*

广东省新华书店经销

广东省番禺印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 6.125 印张 134 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—30000 册

ISBN 7-80521-372-0/Z·28

定价:3.80 元

“水的世界是一个能使每一个人都享受乐趣的世界。”

对人来说，世界上没有其他比水的刺激和抚摸使人的身体觉得更好受的东西了。

目 录

健康舒适的沐浴常识

享受沐浴的乐趣·····	(3)
冷水浴、温水浴和热水浴的区别·····	(4)
不同的水温沐浴效果不同·····	(5)
洗热水浴应注意的事项·····	(6)
禁止用过热的洗澡水·····	(8)
冷水浴应循序渐进·····	(9)
沐浴常识·····	(11)
夏季和冬季的沐浴法·····	(12)
夏天与冬天沐浴常识·····	(13)
高温和低温的蒸汽浴·····	(14)
蒸汽浴常识·····	(15)
沐浴的三大刺激·····	(16)
入浴时按摩效果比较好·····	(17)
洗澡时宜从手脚末端向心脏方向洗·····	(18)
早晚沐浴的益处·····	(19)
出浴时冲凉水有益肌肤保健·····	(20)

沐浴后防止感冒的方法.....	(21)
什么人不宜沐浴.....	(22)
剧烈运动后不宜沐浴.....	(23)
酒后沐浴要小心.....	(24)
洗澡时发生晕厥怎么办.....	(25)
沐浴对性器官大有裨益.....	(26)
沐浴增进健康美.....	(27)
使身材苗条的最好方法就是沐浴.....	(28)
沐浴中刷子的妙用.....	(29)
身材健美的沐浴轻刷法.....	(30)
科学洗脸.....	(32)
洗脸新法.....	(33)
肚脐内污垢清除法.....	(34)
指甲的修剪.....	(35)
嘴唇的护理.....	(36)
洗发的学问.....	(37)
各种辅助沐浴剂常识.....	(39)
使用肥皂沐浴的常识.....	(41)
沐浴剂的种类.....	(42)
各种局部浴.....	(44)
坐浴常识.....	(46)
毛巾擦拭健身法.....	(47)
毛巾操.....	(48)
毛巾浴.....	(49)
浴室简易健身法.....	(50)
空气浴.....	(52)
日光浴.....	(53)

森林浴·····	(54)
奢侈的沐浴·····	(55)
沐浴小验方·····	(56)

人靓肤美的美容沐浴法

美好肌肤的五要素·····	(61)
肌肤保养有学问·····	(63)
干性肌肤的护理·····	(65)
油性肌肤的护理·····	(67)
敏感性肌肤的护理·····	(68)
水对人体美颜功效显著·····	(69)
沐浴能滋润肌肤·····	(71)
早晚沐浴可美容·····	(72)
家庭美容沐浴法·····	(73)
橄榄油沐浴可美容·····	(74)
使肌肤娇嫩的沐浴摩擦法·····	(76)
具美容效果的花洒淋浴法·····	(78)
青春痘的处理·····	(79)
青春痘发生的部位和诱发原因·····	(80)
清洗脸部是治疗青春痘的基本办法·····	(81)
初级 3 分钟洗脸法·····	(82)
没有淋浴器的新式 3 分钟洗脸法·····	(83)
使用纱布的中级洗脸法·····	(85)
用棉手套的高级洗脸法·····	(86)
使用刷子的超高级洗脸法·····	(87)
解决异常干燥皮肤的紧急洗脸法·····	(88)

皮肤炎的处理	(89)
内因性褐斑的处理	(90)
内因性褐斑的发生部位和诱发原因	(91)
外因性褐斑的处理	(92)
雀斑的处理	(93)
黑斑的处理	(94)
防止皱纹	(95)
产生皱纹的部位和诱发原因	(96)
小心洗脸洗出皱纹	(97)
按摩能去皱纹	(99)
消除皱纹美容操	(101)
酒浴去除皱纹	(102)
掩饰小皱纹的化妆术	(103)
快速美容按摩术	(104)
水果美容	(105)
海藻类对皮肤有四大优点	(106)
用水美容四法	(108)
“打耳光”、“浇冷水”美容法	(109)
美容洗理验方五则	(110)

能驱百病的沐浴方式

胃肠病患者的沐浴法	(113)
糖尿病患者的沐浴法	(114)
治脑贫血的沐浴法	(115)
神经衰弱者的沐浴法	(116)
治腿部冷寒症的沐浴法	(117)

消除疲劳的沐浴法	(118)
治疗风湿症的沐浴法	(119)
治疗“虚冷症”的沐浴法	(120)
心脏病患者的沐浴法	(122)
肩硬、腰痛的沐浴法	(123)
解除情绪不安的沐浴法	(125)
高血压、低血压者沐浴法	(126)
肥胖者的五种型态	(128)
排汗减肥沐浴法	(129)
酒浴减肥法	(131)
增肥沐浴法	(132)
提高内脏机能沐浴法	(133)
自律神经失调症的沐浴法	(135)
沐浴指压法	(136)
增强全身机能的足部指压法	(138)
确保血液循环的沐浴按摩法	(140)
淋巴腺按摩可消疲劳	(142)
浴室自我按摩术	(144)
腹部自我按摩术	(146)
头部自我按摩术	(147)
耳朵自我按摩术	(149)
眼、嘴、牙、颈自我按摩术	(151)
脚掌自我按摩术	(152)
酒浴能舒筋活络	(154)
酒浴的惊人效果	(155)
香气治疗有妙效	(156)
香草浴能医百病	(158)

香草浴的各种原料	(160)
植物蔬果叶子浴	(162)
各种各样的家庭治病沐浴法	(164)
浴室放松肌肉消除疲劳操	(167)
温泉对某些疾病有效、对某些疾病无效	(169)
泡在温泉里过久会引起中毒	(171)

附：家居浴室设计技巧

健康舒适的沐浴常识



享受沐浴的乐趣

英国古罗马温泉的古迹碑文上写着“水是最美好的事物”，我们由衷同意这句话。事实上，沐浴足以松弛、清洁、治疗整个疲惫的身心。从小到大我们都洗澡，但是您能否真正体验洗澡的乐趣呢？

将浴室门关好，在浴缸中放入温水，倒入沐浴油或沐浴药草，使浴室中充满芳香，放出一些轻柔音乐，点上蜡烛于角落，然后才脱衣进入浴缸中。头后仰，温水浸满身体，精神放松，想些美好的事情，不久您会觉得安适恬静，进入一个清新的境界。

美国人喜欢在一天内跑进浴室中淋洗两三次，英国人则爱浸在浴缸内。不管你的习惯是英式或美式，洗澡确实是一项很好享受，因为洗澡时间是绝对私人的，你只要关上门便能将每日的忧虑抛开，放松精神。同时也是健身及美容的理想时间。

在中国，越来越多人懂得了沐浴的重要性，但真正懂得沐浴知识的人还很少。香港有一本《美容健康浴》，我们不妨从中了解一下新潮的沐浴知识。

冷水浴、温水浴和热水浴的区别

冷水浴：水温在 24°C 以下，水温低于体温，使皮肤毛细血管先收缩后再扩张，仿佛给机体做了一次“血管操”。洗完冷水浴后全身皮肤发红，周身温暖，可以增强皮肤及皮下组织的韧性，促进全身血液循环，增强人体的耐寒和抗病能力。冷水浴应从夏天开始，时间不宜超过15分钟。洗完须用毛巾擦干身上的水份，甚至擦至身体发红才有效果。

温水浴：水温在 $30^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间，与人体正常体温接近，主要目的是清洁皮肤，洗掉皮肤上脱落的细胞，以及附在皮肤上的细菌、灰尘等污垢，因为这些污垢会影响皮肤的正常排泄，还会导致细菌感染。温水浴另一个作用是对神经系统有镇静、安抚的效果，可诱导睡眠，适用于失眠、梦多的人。还可松弛全身肌肉组织，解除疲劳，是一种享受。

热水浴：水温在 38°C 以上，比人体体温高，可直接使人体表皮温度升高，引起皮肤毛细血管扩张，使大量的心脏血液流向皮肤，促进血液循环，对内脏血液淤滞的病人有一定的治疗作用。但热水浴可使血压升高、心跳加快、减少内脏血液流量，体弱、年老者必须慎用。

不同的水温沐浴效果不同

摄氏37℃的水温，称为“微温”的浴水。这和人体的温度几乎一样，若能悠闲愉快地以微温的水沐浴，就能造成神经放松的优势状态，使身体安静下来。东方人可能不惯如此的水温，尤其是在冬季，会感到身体冷。西方人，却喜欢以这种水温沐浴。其实，这的确是使精神安定的沐浴水温。当人体神经紧张之时，会影响各内脏组织。这样，使用微温的水沐浴就对身体有利，在摄氏37℃的水温中浸洗30~40分钟，精神就会更安定。

经过无数次沐浴温度与能量消耗的试验得出：人体在水温中消耗能量最少的首推33℃，这个温度称为“不感温度”。若水温高或低于不感温度，能量的消耗就会增加。一般人的浴水温度会以38~43℃之间的水温居多。可是，长时间浸于浴缸不热的水中，就使人昏昏欲睡；而长期浸于超过45℃的高温度热水时，又反而会吃不消。根据试验，热水浴最好的效果是43℃左右，浸洗10分钟，即可消除疲劳。

洗热水浴应注意的事项

刚烧好的热水即沐浴对人的身体无益。因为刚烧好的热水含有的物质太少，热传递强，会强烈刺激肌肤，反而容易使人疲劳，同时更会使人体的血压上升。这样，对身体抵抗力衰弱的，及血压、心脏也易产生毛病的老年人，是有害无益的。因此凡身体虚弱之人，患病之人，以及婴孩等，都不适宜使用刚烧好的热水来沐浴。若能在浴水中加进冷水来调节到适当的温度，水的作用就柔和得多了，对皮肤也有适当的刺激，洗起来也感到轻松和愉快。

一般而言，男性比女性更喜爱洗热水浴，而且对于相当热的浴水也抵受得住。因为男性荷尔蒙多，神经具强烈的紧张性，所以沐浴之时，总会喜欢用能使交感神经亢进的热水浴。相反，女性总是副交感神经紧张，往往不喜欢洗热水浴，而偏爱能使副交感神经亢进的温水浴。

年老的人都喜爱洗热水浴，水温最好是 $37\sim 40^{\circ}\text{C}$ 左右。但沐浴时不宜立即浸泡至肩膀以上，应先浸泡到膝的部位，逐渐升至腰部，然后才到胸部、肩膀，这样做就较为安全。

婴儿、幼儿入浴时，必须注意浴水的温度，以冬季 40°C ，夏季 38°C 左右为适当。婴、幼儿每天一定要洗澡，如果从浴缸中抱起就立即擦干身体，再加上使用些爽身粉会使皮肤干燥。在使用爽身粉时，宜小心轻轻扑上，勿使婴儿吸入。同

时必须注意预防着凉、感冒等。

皮下脂肪多而肥胖的人，在炎夏之际耐不住热，可是，在冬天却很能抵抗严寒。基于此原因，皮下脂肪较多的女性，不如男性般喜爱洗热水浴。

女性要消除赘肉，洗热水浴是最佳选择。可在沐浴时抹擦身体，使血液循环加速，也会提高新陈代谢而减少脂肪贮积，同时又能去除毛孔中的污秽。

夏季天气炎热，湿度也高，所以人在发汗之后不易蒸发，皮肤变成粘粘的，衣服穿得少，而身体又容易污秽。居住在闷热潮湿的地方，汗水更不易蒸发。所以，炎夏用温度稍高的水沐浴时会使身体具清凉感。近年来由于冷气机普及，人常处于空调环境中，身体不易发汗，结果无法得到自然的体温调整，因此往往感到身体疲倦无力。倘若洗个热水澡的话，即易产生发汗状态，精神也就饱满起来了。沐浴时浸于40℃的浴水中自然有发汗现象，温度愈高，体温上升愈快，发汗也愈彻底。但高血压、心脏病患者、年老的人和孩童等就不宜使用高温浴。倘若睡前洗高温浴，有些人也会受失眠之苦，此点应该注意。