

卡琳·舒特

健康新知



水療法

美麗和健康的泉源



如何利用水療法
達到健康美容的效果

- 瘦身美容水療體操
- 「洗刷」身體的痛苦
緩解壓力的簡便方法
- 介紹家庭式海洋療法

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

水療法：美麗和健康的源泉／卡琳·舒特著，邵靈俠譯。

—初版。—臺北市：智慧大學，2000〔民89〕

面；公分。—（健康新知；1）

含索引

ISBN 957-754-828-8（平裝）

1.水療法 2.水 3.健康法

418.941

89014318

健康新知[1] 水療法：美麗和健康的源泉

NT\$200

卡琳·舒特／著

2000年11月／初版

邵靈俠／譯

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

發行人·翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F(東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／http://www.linyu.com.tw

E-mail／linyu@linyu.com.tw

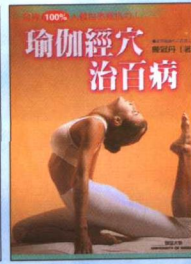
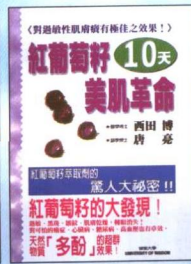
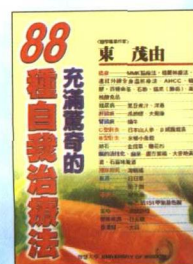
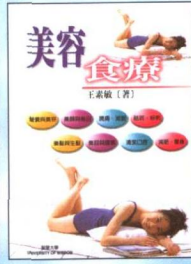
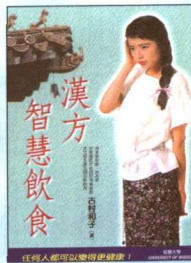
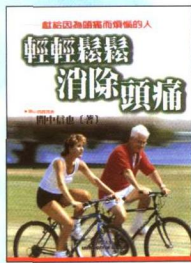
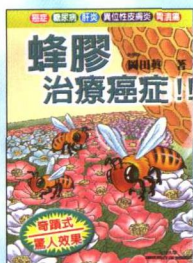
法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-828-8

Published originally under the title WASSER-QUELLE FÜR SCHÖNHEIT UND
WOHLBEFINDEN(wather) by Karin Schutt(3885)

©1998 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München Chinese translation

copyright:©2000 INTERNATIONAL JUVENILE & CHILDREN

PUBLISHINGHOUSE



編輯室報告

實用心理叢書

為什麼要推出〈實用心理〉叢書系列呢!?現代人在享受慣了富裕的生活之後，傳統的勤勞、節儉美德逐漸崩離，好逸惡勞的心態，比比皆是；尤其在股市狂飆的時代，簡直將物慾催化到白熱的極點，徹底扭曲了社會的價值觀！近年來亞洲產生了金融風暴，台灣亦不例外；因為經濟問題，跳樓的跳樓、跑路的跑路……衍生的社會犯罪問題，也就逐漸浮現……

事實上，所有的犯罪事實，都擺脫不了人為因素，而既是人為因素，也就離不開人的心理因素了。例如，金光黨的手法，事實上到現在並沒有多大改進，但仍然有人繼續受騙；利用宗教詐財、騙色，也常登上報紙社會版頭條，可是這群歹徒卻仍然有辦法繼續教人上當！另外，由愛生恨引發的桃色殺機、無法面對人生挫折的自殺案件……等等，這一切問題都出於人的心理，因此了解人心這一課題，就不得不更加深思與慎重了……

〈實用心理〉叢書系列，即針對現代人的心理以及當前的社會現象，做一次徹底的分析與了解，閱讀此系列叢書，將可使您更能掌握自己、了解別人，防範許多災難於無形。可說是與您息息相關的切身問題，您絕對不可掉以輕心！



NT\$200

1 詐欺心理學



NT\$200

2 現代犯罪心理分析



NT\$200

3 愛恨心理學



NT\$180

4 自殺心理學



NT\$200

5 犯罪學入門



NT\$220

6 高中生心理學

全套6冊
NT\$1200

人生諮商叢書

編者的話

我個人對心理學一向情有獨鍾，初次拜讀白石老師的作品是在十年前，當時我看到的就是《愛的心理學》，繼之是《男女心理分析》（原題：快樂心理學）、《自我性向測驗》、《高中生心理學》等，每部作品都叫人為之著迷，除了馳騁於心理知識的寬廣視野外，我最佩服的是白石老師作品的用字遣詞、明明是一副長者諄諄教誨的口氣，順手一抓卻又是妙趣橫溢的知心話語，而且俏皮之中，絕不流於輕浮，談諧之中，俯拾皆是智慧叮嚀……

有一次，我在東京出差間，意外發現白石老師又出版一系列的〔人生諮商叢書〕，從青春、戀愛、結婚、結婚生活、人際關係、心理問題、育兒親子……等，一連串針對從成長到為人父母之間的種種煩惱與種種困擾，提出解析與排除妙方，真是令人喜出望外，於是馬上提出中文版的授權要求……

我想，這一系列叢書的出版，對我們的社會，將有其正面的意義與影響，也希望能對面臨可能有些煩惱的您，提供一些幫助。謝謝！

（林鬱）

全套6冊
NT\$1080



NT\$180

1 人生諮商·青春篇



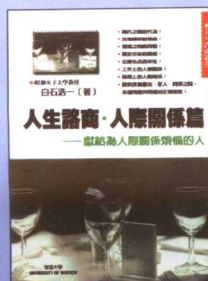
NT\$180

2 人生諮商·戀愛結婚篇



NT\$180

3 人生諮商·婚姻生活篇



NT\$180

4 人生諮商·人際關係篇



NT\$180

5 人生諮商·心理問題篇



NT\$180

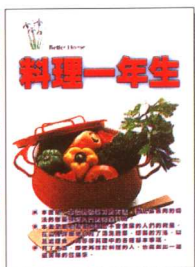
6 人生諮商·育兒親子篇

生活中的智慧選擇...

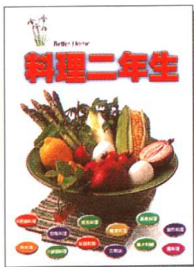


美髻家庭
Better Home

● 做菜技巧入門完全手冊



● 基本料理實戰完全手冊



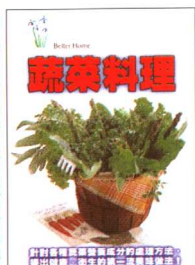
● 以「茶」為素材的健康手冊



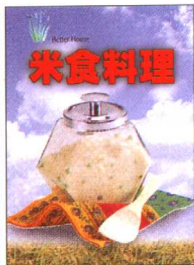
● 以「醋」為素材的健康手冊



● 如何處理蔬菜營養健康手冊



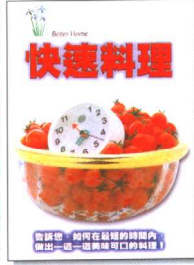
● 美味米食健康飲食完全手冊



● 讓單身貴族愉快的料理



● 現代人迅速美味的料理手冊



● 魚貝類知識與料理方法



● 營養豐富增強精力的食物



● 清脆可口生吃熟食兩相宜



● 口感佳素煮炒炸皆大歡喜



美髻家庭
Better Home

料理一年生的故事.....

猶豫，後來我靈機一動就先製作一個封面，在原書的基礎上做了某些必要修正寄到日本去，讓他們基金會審查，不久回函與合約一起寄來了！於是我們開始展開第二階段的作業.....

《料理一年生》會讓一個完全不會料理的人，也可以按圖索驥做出美味可口的料理來，是一部相當實用的書，對女性朋友它提供一個正確技巧的料理方法，對男性朋友它則是指導性質的完全手冊；您可自用，也可以當做贈物.....

《料理一年生》之後，我們陸續推出《料理二年生》以及其他重要作品，讓您在「民以食為天」的境界中得心應手，幫助您擁有一個Better Home.....

(林鬱)

日本Better Home財團法人，是一個專為促進「美好家庭」為宗旨的基金會，有一次我在東京發現他們出版的書籍時，感到十分驚訝！因為他們的書在春花爭艷的書市中，顯得十分素淨（嚴格說來相當不起眼），但翻閱內容之後，卻十分佩服書中的編輯方式，十分精緻、十分細膩，且道道地地考慮到了「實用」的性質.....

於是，我就向他們提出授權的要求，催了一陣子也拖了一陣子，後來我提出的條件被接受了。可是有一個前提：願意授權是基金會認為這書可以幫助中文版的讀者，促進家庭美滿；另外也有個但書：封面必須與原書一致。前者我欣然接受，後者我實在有點



● 維他命C豐富幫助消化



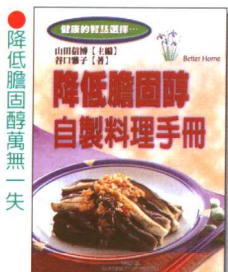
● 神奇綠色蔬菜增活力



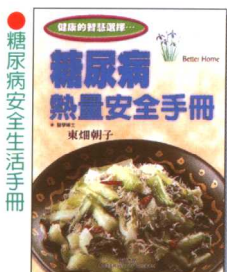
● 物美價廉營養特別豐富



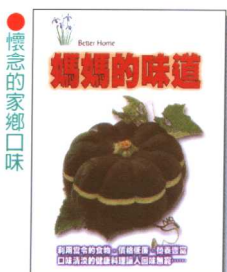
● 大地恩賜健康之泉源



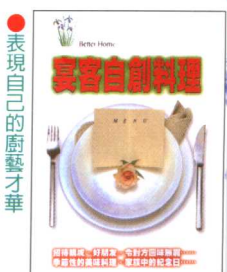
● 降低膽固醇萬無一失



● 糖尿病安全生活手冊



● 懷念的家鄉口味



● 表現自己的廚藝才華



● 漂亮、健康又快樂

01 料理一年生	NT\$ 270	12 茄子的吃法	NT\$ 200
02 料理二年生	NT\$ 270	13 蘿蔔的吃法	NT\$ 200
03 茶 健康料理	NT\$ 270	14 創造健康美容的蔬菜	NT\$ 200
04 醋 健康料理	NT\$ 270	15 預防癌症、老化的沙丁魚	NT\$ 200
05 米食料理	NT\$ 270	16 大地的養分：胡蘿蔔、牛蒡、蓮藕	NT\$ 200
06 蔬菜料理	NT\$ 270	17 降低膽固醇自製料理手冊	NT\$ 270
07 個人料理	NT\$ 270	18 糖尿病熱量安全手冊	NT\$ 270
08 快速料理	NT\$ 270	19 媽媽的味道	NT\$ 270
09 魚手冊	NT\$ 270	20 宴客自創料理	NT\$ 270
10 馬鈴薯的吃法	NT\$ 200	21 苗條美容單品料理	NT\$ 270
11 高麗菜的吃法	NT\$ 200		

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

(同業總代理) 吳氏圖書有限公司

■ 歡迎到各大書店選購

■ 總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南技術學院對面)

■ 電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

■ 歡迎使用信用卡！

健康美麗的人生

智慧大學《健康人生系列》

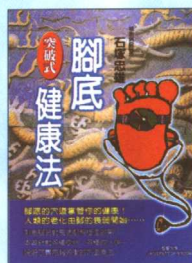
健康人生的出版，幫助許許多多的人，創造出美麗的人生。
這系列的作品經過相當的挑選，取材都以三大原則為基礎：

- (1)馬上可以派上用場（減輕痛苦）(2)自行DIY方式。
- (3)文字淺顯易懂、充分圖解。

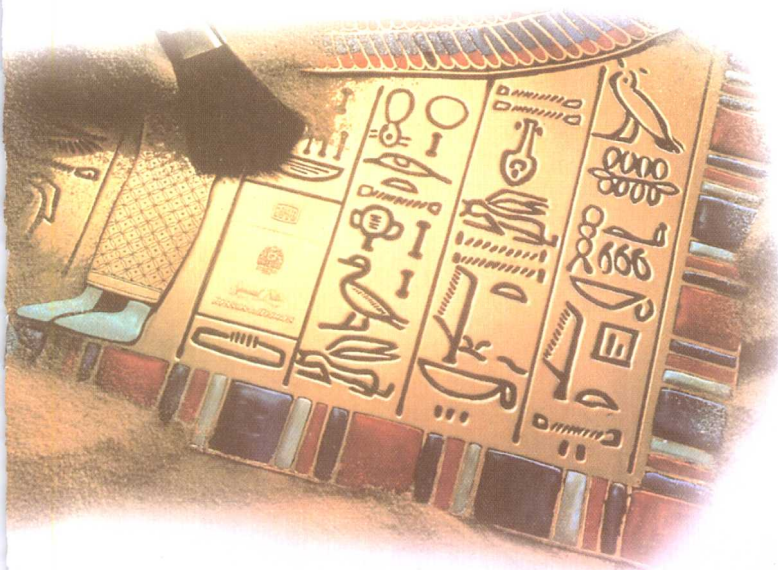
推出迄今廣受好評，其中《利用運動，降低高血壓》一書即蒙旅居美國的彭藥師（專家）訂購數千本赴美。這系列作品好處不勝枚舉，對個人、對家庭、對社會都有正面意義，希望您的加入，也祝您擁有快樂健康的人生！

G0501	腳底健康法	NT\$180
G0502	捏腳好處多多	NT\$180
G0503	40歲之後，妳如何享受人生	NT\$220
G0504	利用運動降低高血壓	NT\$160
G0505	克服癌症的智慧——1%的希望 100%的決意	NT\$200
G0506	步行健康減肥法	NT\$180
G0507	充滿驚奇的88種自我治療法	NT\$200
G0508	蜂膠治療癌症!!	NT\$200
G0509	健康雞湯①——如何改造自己的身體!!	NT\$220
G0510	健康雞湯②——讓您活到一百歲!!	NT\$200
G0511	女醫師專欄·兩性喜悅	NT\$180
G0512	馬上見效·穴道指壓	NT\$200
G0513	馬上見效·腳底按摩	NT\$200
G0514	吃的科學與健康	NT\$240
G0515	蔬菜療法與健康	NT\$200
G0516	身體醫學趣味自測法	NT\$220
G0517	紅葡萄籽10天美肌革命	NT\$220
G0518	貧血、白髮的治療方法	NT\$200
G0519	美麗肌膚必讀手冊	NT\$180
G0520	漢方智慧飲食	NT\$220
G0521	充滿活力的蜂膠	NT\$220
G0522	瑜伽經穴治百病	NT\$200
G0523	輕輕鬆鬆消除頭痛	NT\$200
G0524	生物多功能氧	NT\$180
G0525	抗癌食療	NT\$180
G0526	美容食療	NT\$180
G0527	保健食療	NT\$180

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM



潛能開發・開發潛能



智慧領導



NT\$180

積極思考的驚人力量



NT\$180

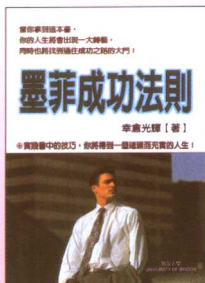
全套10冊・NT\$1980

3 智慧管理



NT\$260

4 墨菲成功法則



NT\$220

讓頭腦更好！
訓練方法
大島清
EQ 腦力

NT\$180

5 EQ 腦力訓練方法



NT\$180

6 別與成功擦肩而過！

7 如何加強人際關係



NT\$200

8 放眼他人，閱讀自己



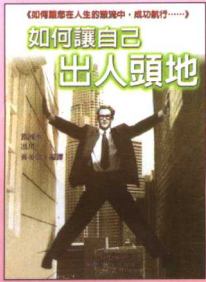
NT\$180

9 走出自己的弱點



NT\$200

10 如何讓自己出人頭地



NT\$200

心理俱樂部

全套13冊・NT\$2760

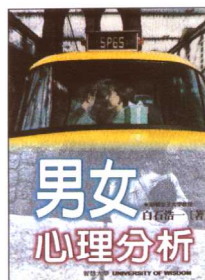


1 自我測試 700題



NT\$240

5 男女心理分析



NT\$200

9 自我心理測驗 1



NT\$180

13 心理高手 2



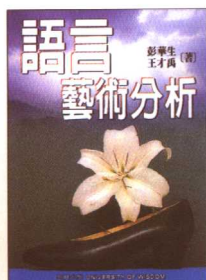
NT\$180

4 健康心理測驗



NT\$200

8 語言藝術分析



NT\$300

3 頭腦心理測驗



NT\$200

7 愛的心理學



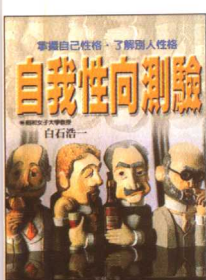
NT\$200

2 適職心理測驗



NT\$180

6 自我性向測驗



NT\$220

10 自我心理測驗 2



NT\$180

11 幽默心理分析



NT\$300

12 心理高手 1



NT\$180

1200319535



1200319535

卡琳·舒特〔著〕
邵靈俠〔譯〕

紅星書店

水療法

美麗和健康的源泉

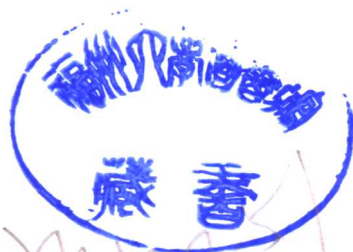


有針對性地開發利用水療法

- 瘦身水療體操
- 「洗刷」痛苦和緩解壓力的簡便方法
- 家庭海洋療法

R454.5

67



重要說明

水是一種療效顯著的化妝品和醫療保健品。本書所介紹的治療方法，既可以改善皮膚和頭髮的外觀質量，保持人體健康，又可以增強體質，延緩衰老。水療法還可以醫治由於身心緊張而引起的一些輕微的日常疾病，比如神經質、痙攣和疲勞乏力等症狀。雖然水是一種純天然的醫療保健品，其療效卻往往帶有一定的局限性。它特別適合於醫治在醫療過程中突然出現的一些病痛及反覆發作的慢性疾病。水療法可分為內服和外服兩種，治療時，應該注意有關規則。這些規則在本書中已有介紹，若還有疑問，請向有關的醫生諮詢一下。本書中介紹水療法的所有練習及治療方法，並不能完全取代富有經驗的醫生和治療專家對病症所做的診斷治療。

前言

水是構成人體的一種重要物質。就像阿芙羅狄蒂是從海水泡沫中誕生的一樣，人類也起源於大海，即那種原始的含鹽瓊漿，其主要成分迄今還能在我們身體的細胞中找到。飲用水，這種無色、無臭、無味的液體，是生命中不可或缺的物質。如果沒有水，我們活不過3天。

水不僅是生命中不可或缺的物質，還有利於人體的健康和護膚美容，能夠淨化心靈。幾乎沒有一種物質可以像水一樣，以如此眾多的方式影響人類的健康：它可以增強人體自身的抵抗力；把身體不需要的物質排泄出去；使肌膚紅潤、光滑，神采奕奕；塑造健美的體形，瘦身減肥；還可以使我們精力充沛、容光煥發，提高工作效率——所有這一切，都可以借助於水來實現。

本書通過介紹水的各種功能和用途，闡明水在醫療保健和美容化妝等方面的重要作用 and 存在價值。此外，本書介紹了有關水的「內服和外服」方法，提出了許多建議、練習和配方。從而可以用這種天然的方法，使您的精神為之一振，消除疲勞，保健美容。因為水對人的精神和靈魂有撫慰作用，所以它也可以幫您重新恢復心理平衡，穩定情緒。

最後，請您思考下列問題：雖然我們大家都知道，地球上如果沒有水，就不會有生命現象。但是，怎樣正確地與水打交道，仍是我們當中的大多數人必須重新學習的課題。過去，我們曾經非常崇拜水；今天，我們卻把水看作是極為平常的東西，僅僅讓其服務於經濟建設。清澈、甘甜的水，將永遠成為人類的醫療保健用品和食糧。

卡琳·舒特

作者簡介

卡琳·舒特，1955年出生於弗里德貝格／黑森州。她在完成了公共關係學、心理學和教育學的學業之後，又附帶進修了呼吸療法和按摩課程。從1985年起，她成為一名自由撰稿人，出版了大量以健康為主題的書籍，其中非常成功的一本是GU健康顧問系列叢書中的《阿瑜烏維達 (Ayurveda)——年輕一輩子》。

本書簡介

一提起水——有些人可能馬上會聯想到大海的喧囂；另一些人則可能想到烈日炎炎下的一口清涼飲料。眾所周知，水不僅是生命之源，而且是一種不可比擬的天然美容護膚和醫療保健用品，它能夠使人精神煥發，充滿生命活力。

- 您該為自己的健康做點事情。請關心一下自己的身材是否苗條，肌膚是否像絲絨般柔軟光滑。
- 您應該了解一下，怎樣為自己提供低熱量和水分充足的健康食品，怎樣合理地選擇各種不同用途的礦泉水，以及怎樣調製出清涼可口的礦泉水飲品。
- 您應該充分感受一下水對人體健康的無窮魅力。如果您在盆浴時加些新奇的東西——比如香草浸膏、香精油、新鮮水果和蜂蜜，或者在沐浴時調節一下水溫，這樣，您就可以獲得意想不到的效果。
- 您應該用大海的饋贈護理自己的肌膚和秀髮，撫慰自己的心靈。抽個周末，在自己的浴室裡用海藻、泥漿面膜和浴鹽進行盆浴或淋浴，營造出天然海水浴場的氛圍。
- 水療法既可使入保持身體健康，又可在家裡簡便地處理一些輕微的日常病痛：是否需要嘗試飲水療法、用水噴淋的克奈普（又名「踐露」）療法、身體局部淋浴或踩水療法——對此，本書都有詳細的說明，不會讓您產生疑問。

目 錄

前 言	3
水——生命之源	9
水是寶貴的	9
我們藍色的星球（地球）	10
沒有水就沒有生命	11
為什麼水會如此寶貴？	11



水是人類最重要的食糧	12
人體中的水	12
為什麼身體需要水？	12
水的天然療效	14
水療法的歷史沿革	14
沐浴和飲水療法	15
水的內服和外用療效	17
內服水：主要爲了維持	
體內的水分平衡	17
是否等到口渴？	18
由水中所含的成分決定	19
礦物質有何用途？	20
哪些人需要哪種礦物質？	21
外用水：讓您感覺舒適	
和精力充沛	22
有益於治療的水刺激	22
用水治療疾病，	

撫慰心靈	23
有關水的小知識	24
飲用水	24
礦泉水	27
治療水	28
泉 水	29
瓶裝礦泉水	29

實踐

H ₂ O——神奇的分子式	31
在廚房裡水療	32
哪些場合用哪種水？	32
標籤告訴我們什麼	34
健康地多飲水	35
水分供求的平衡	35
咖啡、汽水、啤酒和可樂	
——您想喝什麼？	36
每天心情愉快地喝水	37
孩子們喜歡喝什麼？	37
換個花樣享用飲品	39
飲水保持精力充沛	40
懷孕哺乳期	41
食物中的水	42
用天然的方式減肥	43



排毒與新陳代謝	44
把浴室作爲療養勝地	48
淋浴和盆浴， 哪個更愉快？	48
冷熱水交替沐浴—— 讓您一整天心情愉快， 精神煥發	49
熱水沐浴—— 一種快速放鬆的方式	50
冷水沐浴—— 炎熱天氣中的清涼	51
用噴嘴沐浴按摩	52
熱水全身盆浴—— 充分放鬆	53
藥草浴—— 減輕和治療日常病痛	54
美容沐浴—— 潤膚養顏，改善性慾	56
海洋療法：大海的威力	58
像神仙一樣沐浴	59
周末海洋美容療法	59
用水養顏	66
紅潤的肌膚和 容光煥發的外貌	66
水和心靈	68
療養勝地：	
大海、浴場和游泳池	70
水和運動	70
在游泳池中競技	
狀態良好：水中體操	71
溫泉浴：在溫水中	
感覺舒適	74



桑拿浴和蒸汽浴—— 比單純的沐浴樂趣更多	76
用水預防和治療疾病	79
日常生活中的 飲水療法和水療法	80
在家中進行治療水療法	80
請您健康地飲水	80
哪一種治療水是 最恰當的？	81
您應該了解飲水療法的 哪些情況？	82
在家裡進行克奈普療法	83
克奈普療法的重要原則	83
澆注療法	84
局部沐浴	87
濕敷	89
踏水療法	90
克奈普療法一瞥	92
內容索引	93