

芙蓉美人泡澡术

高野泰树 著 王劲松 译



泡澡是健康的“根本要素”

你的泡澡方式正确吗？

你想通过泡澡泡出健康的身体吗？
你知道如何洗出让人羡慕的

好肌肤吗？

中国妇女出版社



芙蓉美人泡澡术

高野 泰树 驱寒研究会（共同取材）

大塚 吉则（北海道大学医学部副教授）主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

芙蓉美人泡澡术 / (日) 高野泰树著; 王劲松译
北京: 中国妇女出版社, 2003. 12

(丽人宝典)

ISBN 7-80131-907-9

I. 芙... II. ①高... ②王... III 沐浴 - 基本知识
IV. TS974. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099904 号

芙蓉美人泡澡术

高野泰树 著 王劲松 译

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

精美彩色印刷有限公司 印制

880 × 1230 1/32 3 印张 40 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80131-907-9/R·95

定价: 15.00 元

序

泡澡可以左右寿命?!

泡澡不但可以放松疲劳的身体，还可以振作你消沉的意志。

在忙碌完一天以后，泡澡所带来的如同享受美味大餐一般的愉悦心情，是男女老少都应该能实际感受得到的。

泡澡既可以清洁身体，又可以恢复精力。

但是，绝大多数人都不知道除此之外泡澡的真正价值。

只要能够真正了解了泡澡的作用和目的，任何人都能够获得健康这笔“财富”。

根本地驱除作为许多病症根源的“虚寒”，是泡澡真正的目的之一。



目 录

第一章 你的泡澡方式正确吗 1

- “饮食合理，运动适当。我认为我的健康管理很完美呀。” 4
- “没有寒症的人就应该不用泡澡了吧？” 4
- “泡澡？平常太忙了，所以我总是只冲冲淋浴。” 7
- “我最喜欢泡澡了，经常把身体直到肩膀都泡进去，数到100才出来！” 8
- “只泡半身的话，根本没有泡澡的感觉！” 11
- “说什么呢，我觉得泡澡不泡很热的水就根本不叫泡澡。” 12
- “泡澡太浪费时间啦！我总是烫一下了事。” 14
- 泡澡的科学 1 泡澡的三大功效 16
- 泡澡漫谈 1 希腊浴和罗马浴 20

第二章 泡澡方式五花八门 22

- 促进全身血液循环的“足浴” 25
- 只要有浴桶和热水，随时随地都可以泡澡。 26
- 这么简单的足浴法 27
- 对于常用手和手腕的人，大力推荐“手浴” 28
- 这么简单的手浴法 29
- 最适合老人和体弱者的“反复浴” 31
- 有细微泡沫不会让人感觉水冷的“气泡浴” 33
- 做5分钟的气泡浴相当1个小时的按摩效果 35
- 气泡浴有超级护肤效果 36
- “仰浴”、“浮游浴”可以让你彻底放松 38
- 泡澡的科学 2 泡澡的温度和血压 40
- 泡澡漫谈 2 土耳其浴 44

第三章 不同病症的泡澡疗法 46

寒症 47 生理痛 48 胃病 50
失眠 51 精神压力 52 疲劳感 53
便秘、腹泻 54 腰痛 56 肩膀酸痛 58
感冒 61 头痛 62 高血压 64 心肌梗塞 65
泡澡的科学 3 红外热感应证明了气泡浴的保温效果 66
泡澡漫谈 3 桑拿浴和温泉疗养院 70

第四章 泡得更舒服、更美丽 72

使用入浴剂，泡澡效果更显著 74
松叶香气，充分享受森林浴的感觉 75
保湿效果，肌肤更美丽 76
随心所欲，有个人风格的泡澡时间 78
 私人图书室 78
 卡拉OK 练唱，心情更舒畅 79
 勤奋学语言 80
 美容室 81
泡澡安全讲座
体弱者和老年人应尽量避免第一泡 82
要注意冬天浴室和更衣室的温差 83
泡澡前后记得要好好补充水分 84
头上的毛巾可以预防头晕脑充血 84
泡澡后冲温水能防止着凉 85
泡澡的科学 4 植物性神经与泡澡的关系 86
泡澡漫谈 4 日本人对泡澡的喜爱是从佛教传来时开始萌芽的 88





第一章

你的泡澡方式正确吗

俗话说“病由心生”，但是东方医学的观点认为，正确的说法应该是“病由‘寒’生”。

无论是轻微的感冒还是复杂的病症，所有病症的根源实际上都可以溯源到单纯的“饮食过度”或是“虚寒”。“饮食过度”就不必解释了，但是对于“虚寒”的危害，大家却都知之甚少，被人忽视了。

如果对“虚寒”放任不理的话，甚至可能会引发不治之症。

每天的“虚寒”都应该通过当天泡澡来解决，这是保持身体健康的捷径。

因此，让我们早日开始正确的泡澡方式，有效驱走体内的虚寒吧！



“饮食合理，运动适当。

我认为我的健康管理很完美呀？”

“虚寒”是万病之源

每个人都有一套自己注重健康的方式。

比如，合理饮食、适度运动、有规律的生活等等。

但是，很多人都忽略了最重要的一点，那就是身体的“虚寒”。

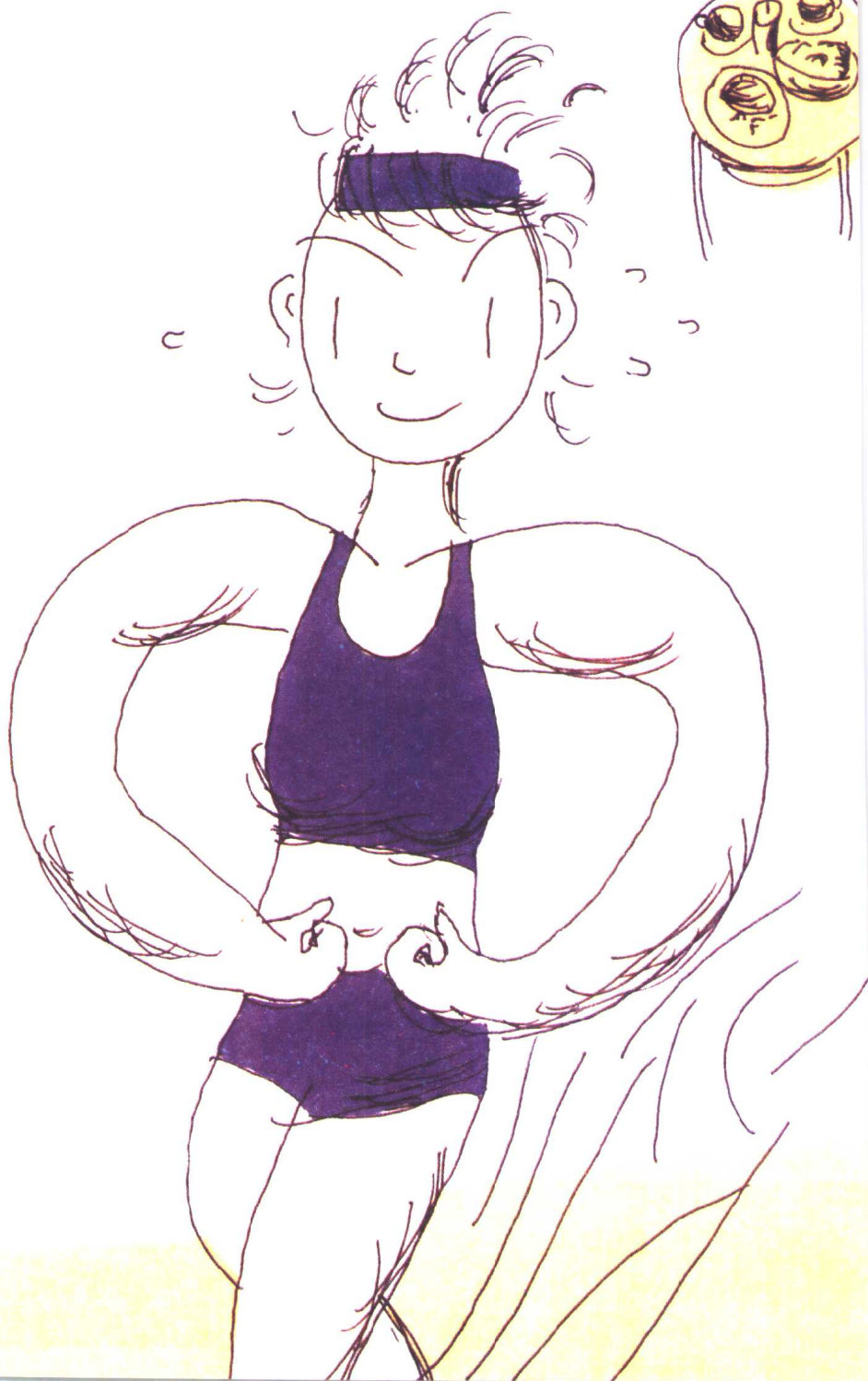
隐藏在身体某部位的“虚寒”会夺去毛细血管的活力，使全身的血液循环系统恶化。

血管根本的作用是，给身体各个组织或器官输送新鲜的氧气和营养，并带回二氧化碳和废弃物。

血液循环不好，维持生命的基本功能就会衰弱。

所以，如果你不重视驱寒，就永远不会拥有真正的健康。





“没有寒症的人 就应该不用泡澡了吧？”

虚寒不仅仅指“寒症”

过去，“寒症”一直被认为是女性才会有的，但是最近儿童甚至是青壮年中的低体温症状在不断增多。每到夜晚手脚冰凉、无法入睡。即使是盛夏酷暑，也会感觉到下半身传来的阵阵凉意……

这种情况如果不尽快诊治，仍旧置之不理的话，虚寒就会演变成病理上的“寒症”。

所谓“寒症”就是指偶发性的“虚寒”转变成了常发性的、常驻于身体内的状态。

“寒症”一旦形成非常麻烦，而且是很难根治的。它不仅会使人更容易患感冒，出现肩膀酸痛、生理不调等等各种类型的不适症状，而且糖尿病、心脏病等生活习惯病，甚至是癌症等各种疾病都有可能随之产生。

“虚寒”实际上可以说是身体为了避免引发各种严重病症而发出的SOS紧急求救信号。

另外，如果你认为“虚寒”是只在冬季才会出现的症状，那就错了。

像夏季的“中暑”，或者因为过度兴奋而大脑充血等时候，手脚也会发凉。这也是“虚寒”的表现。

“虚寒”不仅仅是有“寒症”的人才有的烦恼。



这可怎么办……

都是生的……





“洗澡？平常太忙了，
所以我总是只冲冲淋浴。”

“洗澡”是最简单有效的驱寒法

你是不是会认为我们人体的体温全身各处都一样呢？

其实不然。人体的温度在心脏中心附近有37度左右，但是到了脚踝一带竟然还不到31度。这种身体各部位间必然会出现的温度差，在东方医学中称为“虚寒”。

“虚寒”不仅表现在上下半身，也存在于身体的内外。

能够消除虚寒的惟一的方法就是洗澡。

而仅仅冲冲淋浴是无法真正地驱除体内的虚寒的。

很多人都应该有过这种经验，那就是当你飞快地冲完一个热水澡的时候，虽然你的皮肤已经被烫红了，但是身体里面却还觉得没有暖和起来。

这就像用高温烤鱼一样，鱼的表面已经烤焦了，但是里面却还是生的。

也就是说，简单地冲冲淋浴无法使身体里面也暖和起来。

**“我最喜欢泡澡了，
经常把身体直到肩膀都泡进去，
数到100才出来！”**

泡澡要泡半身浴

要想百分之百地发挥泡澡的驱寒效果，那就不能简单地随意泡泡而已。

因为有时因泡澡的方式不当，还会使身体状况更加恶化。

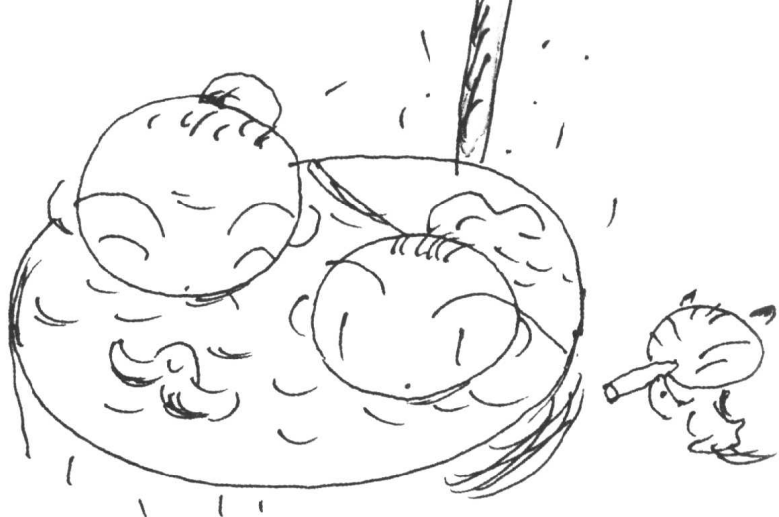
泡澡时可以悠闲地从一数到一百，慢慢地泡，泡长时间一点。但是，那种连肩膀都泡进去的方式是极不可取的错误泡法。

因为促进身体健康的泡澡方式根本上应该是半身浴。

所谓半身浴就是说泡澡时不是把整个身体都泡在水里，而是只将胸部以下的半身泡进去。

对于那些深信泡澡应该将整个身体包括肩膀都泡进去的人来说，可能一开始会对半身浴抱有半信半疑的态度。

但是，如果你泡澡主要是为了身体健康的话，那么你就必须要认识到，只有半身浴才能最好地发挥出促进健康的作用。



那都是过时的说法了



