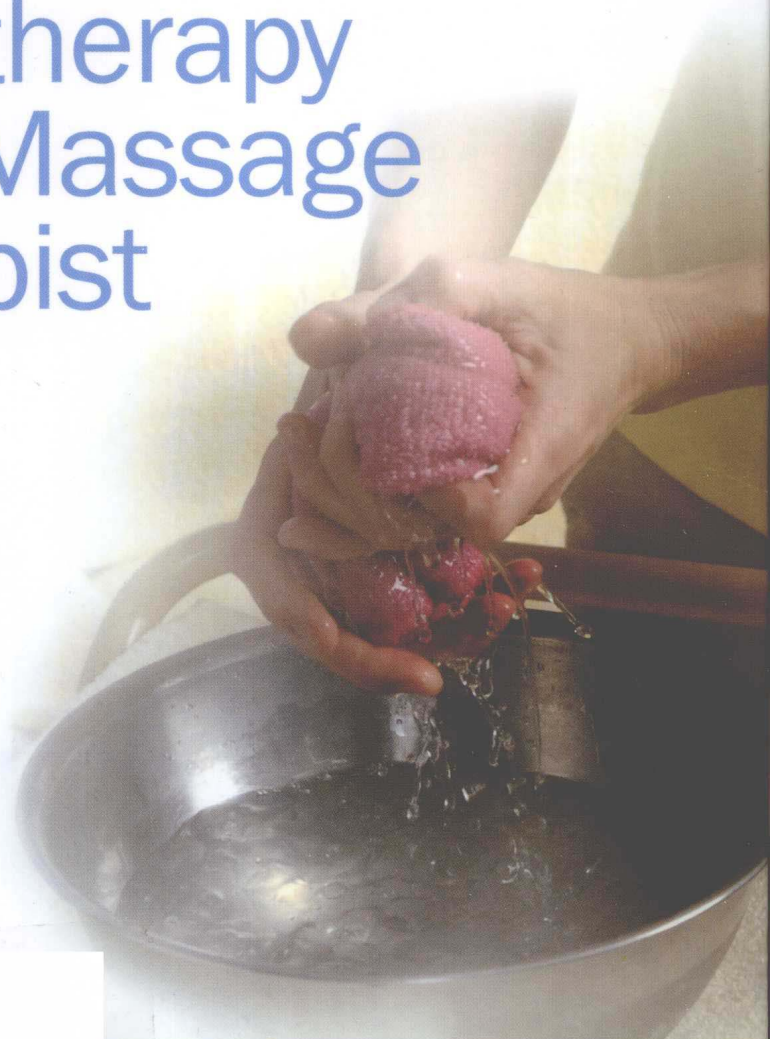
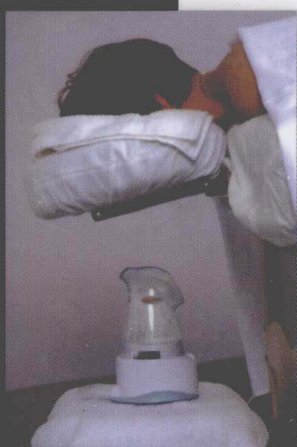
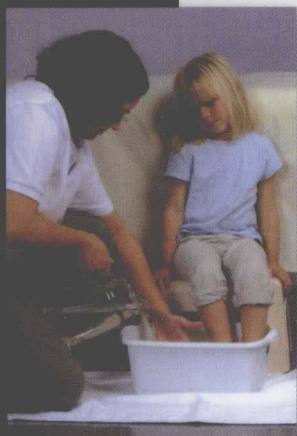


西方现代临床按摩系列

现代水疗与按摩

Modern Hydrotherapy for the Massage Therapist



〔美〕Marybetts Sinclair 编著

康莉 孙倩 王鸣池 刘令仪 隋德政 翻译



天津科技翻译出版公司

西方现代临床按摩系列

Modern Hydrotherapy for the Massage Therapist

现代水疗与按摩

编 著 [美] Marybetts Sinclair

翻 译 康 莉 孙 倩 王鸣池
刘令仪 隋德政



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2009-22

图书在版编目(CIP)数据

现代水疗与按摩 / (美)辛克莱(Sinclair, M.)编著;康莉等译. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2011.3

(西方现代临床按摩系列)

书名原文: Modern Hydrotherapy for the Massage Therapist

ISBN 978-7-5433-2841-9

I. ①现… II. ①辛… ②康… III. ①水疗法 IV. ①R454.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024656 号

Copyright © 2008 by Lippincott Williams & Wilkins Inc.

All rights reserved. No reproduction, copy or transmission of this publication may be made without written permission.

Published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins, USA.

Lippincott Williams & Wilkins/Wolters Kluwer Health did not participate in the translation of this title.

This book may not be sold outside the People's Republic of China.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位: Lippincott Williams & Wilkins Inc.

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东鸿杰印务集团有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 16 开本 19 印张 300 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定价: 120.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

审校者名单

Richard Ceroni, PhD, MeD, MA, LMT

Dean of Education
Ohio Academy of Acupuncture and Oriental Medicine
Suffield, OH

Linda Derick, MA

Director of Education
Connecticut Center for Massage Therapy
Andover, CT

Linda Loney, MD, LCMT

Instructor
Massachusetts Institute of Therapeutic Massage
Newton, MA

Ronald McKendree, BS

Massage Program Coordinator
Keiser College
Melbourne, FL

Roger Olbrot, BA

Director of Education
Myotherapy College of Utah
Salt Lake City, UT

Andrea Robins, MS, LMT

Instructor
Keiser College
New Smyrna Beach, FL

Emily Sibley, BS, LMT

Hydrotherapy Instructor
Downeast School of Massage
Waldoboro, ME

Deborah Taylor, BS, LMT

Instructor
East West College of the Healing Arts
Portland, OR

Agatha Thrash, MD

Uchee Pines Institute
Seale, AL

中译文前言

到目前为止,宇宙间只有地球上才有水。正是因为有了水,才有了万物生长,才进化成今天的动植物,有了最高级的人类,有了丰富的物质文明。

人类赖以生存的三大要素就是水、空气和食物。我们可以几天不进食,但是不可以几天不饮水。

除了维持生命以外,水对于文明生活也是十分重要的。如果缺少了水,我们虽然能够活下来,但是不能洗浴,这也是不能想象的事。早在公元前 300 年,商时期的甲骨文里已经有“浴”、“沐”、“洗”这些字。当然,这些字有着不同的含义。“浴”是洗澡,“沐”是洗脸,“洗”是洗手洗脚。古代,洗澡不仅是为了个人的清洁卫生,也是作为一种礼仪、一种社会公德而被共同遵守着。譬如上朝谒见、会客等,都要先焚香洗澡,以表示虔诚和尊敬。

Marybetts Sinclair 所著的 *Modern Hydrotherapy for the Massage Therapist*,我们译成为《现代水疗与按摩》,这个译名更为确切。因为其突出了“现代水疗”,这是本书的特色。

在西方,“水疗”一词本身是两个希腊词语“hydor(水)”和“therapeai(治疗)”的结合。本书中将“水疗”定义为利用水的各种形态(即液体、蒸汽或冰)保持或恢复健康的治疗方法。

本书是现代水疗的全面论述,全书共 14 章。

前 4 章,可以说是总论的部分。从水疗在西方的发展历史讲起,虽然已是过去的事,但是目前有的还在秉承。接着就是水的科学性质和对于人体的重要性。还介绍了水疗主要作用于人体三个系统的情况,由此衍生对全身的影响。最后是做水疗前的准备。

中间 7 章是七种水疗方法的论述,还介绍了各种方法彼此的联合,以及与按摩的共同使用。作者将运用这些方法的案例和客人的体会心得也描述出来,内

容详尽具体,只要仔细阅读后就可以操作。

最后 3 章是介绍适合水疗的四十余种常见疾病的综合治疗方法。每一章在结尾时都附有思考题,供读者在学习后复习,并在附录里给出答案。

此书是全面论述水疗的教科书,是作者从事本工作的经验结晶。除了科学性和实用性以外,还体现了个体化和人性化。疾病发生在不同的人体,病情表现在不同的病期,治疗的方法均是不同的。一种疗法对不同人群、不同病期有时会有相反的作用,这是作者再三强调的。此外,作者介绍每一种治疗方法的同时,总是不厌其烦地教操作者对客人如何关怀和照顾,把客人的安全和健康作为头等大事,例如总是提醒在操作时避免伤害客人,结束时给客人穿好衣服,不要着凉、切勿滑倒等细节。这正是体现了“健康所系,性命相托”的崇高精神,是我们医务工作者应当遵守的准则。

另一个物理疗法——声振疗法在国外方兴未艾,已引起广泛注意。水疗和声疗都属于近期发展的物理疗法,均为第三医学的范畴,在第四医学中也可应用。海峡两岸一些同道正在着手准备联合开展这一资源,使之真正成为经济、安全、有效的新型医疗保健方法。在老龄人群日益扩大的今天,希望为他们辛劳一生的躯体起到保健作用。这些新内容今后还要介绍给读者。

我们本着对这门古老又有现代内涵疗法的喜好,译成中文,以献读者。在此我们也感谢中国台湾徐刚教授提供的信息和给予的鼓励,和贾书英女士的协助。

翻译内容不当之处在所难免,请不吝斧正,则敬谢不敏。

刘令仪

2010 年 11 月

前言

本书宗旨

《现代水疗与按摩》的出版填补了当今按摩治疗师教育中的一个极大的空白。当前,大多数已获取执照的按摩师只学习了水疗课程中的一小部分内容,即基础知识部分。在这一学科领域中,几乎没有任何继续教育课程,也没有任何书籍可供按摩治疗师进行深入的研究。现在的按摩治疗师由于对水疗的历史背景知之甚少,因而正面临着这一重要传统手工技法失传的风险。

本书的宗旨在于激发学生们对水疗的兴趣,并使其成为学生们轻松愉快地实施水疗的工具书。这样就增强了学生们的按摩实践能力,使他们能够更好地适应患者的需求,并创造一种将按摩与水疗技术相结合的独特治疗方法。

我的经历和对水疗的研究

我于1975年成为一名注册按摩治疗师,那时,水疗的学习仅限于一次时间很短的课程。课程用书非常陈旧,并且语言为古语,使水疗的整体概念显得文不切题且极其枯燥。另一方面,水疗和按摩一样,在当时的主流医学领域中几乎不为人所用。因此,使我真正信服水疗效果的,不是正式教学中所学到的知识,而是我个人的实践经验。

我年轻时,曾经患有严重的骨骼肌损伤,于是去拜访了一位传统的理疗师,他在漩涡浴池中用温水放松浸浴的方法对我进行治疗,然后休息一会儿,再给予按摩,最后是治疗性运动。我发现这种治疗方法非常有效。后来,在我的职业生涯中也亲自见证了水疗的疗效。作为按摩治疗师,我的第一份工作是在健康俱乐部为客人按摩,配合桑拿和泳池疗法。我的客人

们借助桑拿和泳池疗法使按摩的放松效果得以提高。在那里工作的理疗师经常为客人实施湿热包裹法治疗骨骼肌疼痛。在不断的实践以及向其他老师和按摩治疗师请教的过程中,我越来越发现水疗的潜在力量远比我所了解的要多得多。我进一步学习了水疗课程,去那些应用水疗方法的诊疗机构观摩,并且开始研究这门学科。我发现水曾经并且能够通过多种途径被用于医学领域,因此可以说,水疗的历史是绚丽多彩的:它既是患者寻求缓解疾病的方法,也是用水进行治疗的大胆尝试,还具有其他多种性能。

然而,当我开始在按摩学校教授水疗课程时,课本内容也是过时的,与我当年学习水疗时遇到的情况一样。学生们经常对那些过时的术语感到迷惑不解,而且半个世纪前护士们在医院里使用的那些治疗方法似乎都与水疗方法毫不相干。对于学生们来说,抱定水疗是任何治疗方法的极佳辅助疗法的信念,在基础课程学习期间很困难。他(她)们需要这样一本教科书——不但帮助他(她)们了解水疗丰富多彩的过去,更使其了解它在当今按摩治疗中的潜力。

我撰写《现代水疗与按摩》的目的就是为了满足这一需要。书中介绍了水疗的过去,它将当今的按摩治疗师置于历史悠久的传统之中。本书用现代语言讲解了水疗是怎样发挥效果的,还讲述了按摩治疗师最需要了解的知识,即如何安全适当地来使用水疗方法。当前的研究使读者得以了解与最新的水疗相关的解剖学和生理学知识,并科学地阐述了许多治疗方法。另外,全书贯穿了水疗适宜实施于各个身体部位时的注意事项、禁忌证和相关要点,以确保水疗对于客人和治疗师的安全性。

本书结构和特点

本书的前3章介绍了水疗研究的理论基础。第1

章“水疗介绍”将读者带入了水疗领域,并简要介绍了用水治疗疾病的历史;第2章“水的科学”讲述了水的科学特性;第3章“水疗的效应”从生理学角度阐述了水疗对身体的治疗作用。

第4章“水疗的准备工作”分多个题目向读者讲述了在实施水疗前应了解的信息,例如设备购买指南、注意事项、禁忌证和实施所有水疗治疗的总体介绍。

第5章至第11章采取先概述再详述的方式介绍了多种水疗方法,包括热包裹和冷包裹法、热敷和冷敷法、盆浴、桑拿、蒸汽浴、淋浴、身体包裹和摩擦疗法。

最后3章阐述了水疗方法如何被用于特殊疾病的治疗。第12章“强身健体自我水疗法”讲述了患者和按摩治疗师如何将水疗用做解毒、强身和预防反复性压疮的常规方法;第13章“治疗肌肉骨骼损伤的水疗和按摩”;第14章“非损伤性疾病的水疗和按摩”向读者介绍了如何将水疗用于客人常见损伤和疾病的治疗。

本书最后的附录部分提供了治疗师可以分发给其客人的水疗资料,泳池疗法和发热疗法的信息,生产水疗设备的厂商的名称和联系方式,以及书中所有复习题的答案。

本书具有的以下特点会对你的学习有所帮助:

- 各章节开始部分的引文提供了在各个历史时期由多个领域的专家提出的关于水疗的历史性观点。

- 各章节的宗旨提出了通过本章学习应掌握的知识。

- 书后所附的词汇表便于读者熟悉重要术语。

- 章节引言提供了本章所讲述的主要内容。

- 治疗方法概述和循序渐进的操作步骤在文章中予以重点介绍,以供参考。

- 热点问题提示主要介绍了代表性实例和与本章内容相关的概念,以使学生们对水疗的了解更加充分。

- 案例通过按摩治疗师和客人的具体实例使文章中涉及的概念生动化。章节总结对每章的主要内容予以概括。

- 各章节后的复习题便于学生们对刚刚学到的知识进行复习。

结束语

水对人类能产生显著的稳定情绪和恢复活力的作用。因此,不知从何时起,水治疗就已经与按摩结合在一起。而水治疗的学习不仅对改进治疗师的技艺大有裨益,还会使人意识到人类与其周围环境相互结合的重要意义。如果地球上没有了小溪、河流、海洋,以及其他自然界的水源,人类将会精神崩溃。让我们不仅为了客人的健康,更为了自然环境而努力保护它,因为正是它滋养着我们人类。

计量单位说明

书中在介绍水的特性、水疗器材(如热罨垫、薄棉布和扁形塑料水袋)时,多采用英制、美制单位。由于这些单位在世界范围内的该领域中使用极为普遍,并已被业内人士共同认可,故在中文版中仍延用原书的计量单位。这样做一来行文方便,二来也便于业内的技术交流。换算成我国的法定计量单位时,请参照下列换算式。

长度:1 英寸=2.54 cm, 1 英尺=12 英寸=0.3048 m

体积:1 加仑=3.78543 L(美制)=4.54545 L(英制)

质量:1 磅=0.454 kg

能量:1 卡=4.18 J

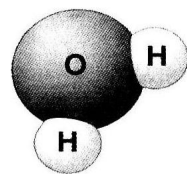
压强:1 磅(力)/英寸²=6.895 kPa

目 录

第 1 章 水疗介绍.....1	湿加热垫.....89
按摩治疗中采用水疗的好处.....1	热水瓶.....91
西方水疗的简史.....3	芥子硬膏.....93
现代水疗和按摩师.....20	蓖麻油包裹.....94
本章总结.....22	综合治疗法.....96
第 2 章 水的科学.....27	本章总结.....100
水的定义.....27	第 6 章 局部冷敷:冷包裹、冷敷布和冰
水的特性.....28	按摩.....103
身体对水的需要.....32	局部冷敷的适应证、禁忌证和注意事项.....105
本章总结.....35	冷硅胶包.....106
第 3 章 水疗的效应.....37	冰包裹和冰袋.....107
循环系统、皮肤和神经系统的解剖和生理简述 ...38	扁塑料水袋.....109
热和冷的生理效应.....45	冰按摩.....110
机械性和药物性治疗的生理效应.....54	冰敷抚摸按摩法(配以拉伸的间断冰敷治疗) ...111
本章总结.....55	敷布.....113
第 4 章 水疗的准备工作.....57	本章总结.....116
设施.....57	第 7 章 浸浴.....119
一般注意事项和禁忌证.....62	局部洗浴.....120
影响身体对热和冷反应的因素.....67	全身洗浴.....135
客人的健康史.....70	本章总结.....145
水疗的基本指南.....73	第 8 章 热气浴.....149
按摩程序设计.....73	干热气浴:桑拿.....150
根据不同场所选用适当的水疗方法.....74	湿热气浴:局部和全身蒸汽疗法.....152
本章总结.....77	本章总结.....158
第 5 章 热包裹、热罨、敷布及其他局部热敷	第 9 章 淋浴.....161
疗法.....81	注意事项.....162
硅胶热包裹.....82	局部淋浴.....162
热罨.....84	全身淋浴.....168
敷布.....88	本章总结.....174

第 10 章 身体包裹	177	头痛.....	251
湿毯包裹.....	178	生活压力.....	254
干单包裹.....	180	腰背痛.....	255
冷湿单包裹.....	182	多发性硬化.....	257
本章总结.....	185	肌肉痛性痉挛和痉挛.....	258
第 11 章 摩擦治疗	187	肌肉痉挛状态.....	262
冷手套摩擦.....	188	肌无力.....	263
盐摩擦.....	190	坐骨神经痛.....	263
干刷.....	193	痉挛性麻痹.....	264
本章总结.....	194	颞下颌关节紊乱.....	265
第 12 章 强身健体自我水疗法	197	临终状态.....	265
解毒治疗.....	197	本章总结.....	266
强身水疗方法.....	200	附录 A 水疗简表和自我治疗记录	269
按摩师的自我护理疗法.....	206	家庭水疗记录.....	270
本章总结.....	209	温硫酸镁浴.....	271
第 13 章 治疗肌肉骨骼损伤的水疗和按摩	213	热淋浴时做颈部弯曲练习.....	272
损伤的类型.....	214	手持淋浴喷头做冷热交替淋浴.....	273
水疗和损伤.....	215	冰按摩.....	274
本章总结.....	236	全身冷热交替淋浴.....	275
第 14 章 非损伤性疾病的水疗和按摩	239	附录 B 泳池水疗	277
粘连性肩关节囊炎(冻结肩).....	240	肌肉骨骼疗效:增加活动度、提高肌力及缓解疼痛.....	277
关节炎.....	241	通过有氧锻炼改善心脏和呼吸功能.....	277
身体某些部位肌肉慢性紧张.....	245	缓解因水静压压迫作用造成的疾病.....	278
慢性便秘.....	246	镇静作用.....	278
糖尿病.....	247	感觉刺激.....	278
皮肤干燥.....	247	附录 C 热疗:人工发热法治疗疾病	279
痛经.....	248	附录 D 水疗设备的购买信息	281
湿疹.....	249	附录 E 各章复习题答案	283
眼疲劳.....	250	词汇表	287
纤维肌痛.....	250		
痛风.....	251		

第 1 章 水疗介绍



如果此星球上有魔力,那它一定存在于水中。

——Loren Eiseley, *The Immense Journey*

本章宗旨

学习本章后应当能够:

- 阐述几种能够加强和辅助按摩治疗的方法。
- 阐述水疗在欧洲和美国的发展史。
- 描述全身水疗的魅力,如盆浴、桑拿和游泳。
- 举出过去曾经使用过的局部和全身水疗特例。
- 阐述不同时期和文化背景下的水疗发展变化。
- 描述按摩师如何应用水疗方法治疗不同客人。

虽然在不同时期和文化背景下曾实施过不同的技术性抚触和水治疗,但它们仍属于最古老的物理疗法,从人类文明的初始阶段开始一直被沿用下来。从南美洲的矿泉水浴到欧洲的大地浴(图 1.1)和印度的阿育吠陀(古印度神秘女体按摩)蒸汽疗法,从中东地区的土耳其浴到俄罗斯的巴尼亚浴和美国土著人的室内蒸汽浴,全世界的人都已将水疗和按摩结合起来。在私人住宅、浴房、水疗馆、康复中心、健身俱乐部、诊所和医院,治疗者都曾采用温柔的抚触和水来治疗“伤处”。有独创性的治疗者既采用全身治疗(如盆浴),也采用局部治疗(如足浴和草药敷)来治疗外伤、疼痛和神经紧张。水疗和按摩在全世界广泛应用的原因是其不仅使人感觉舒适,而且能够促进健康。

本章中,你不但可以了解水疗悠久而丰富的历史,还将学习到水疗与按摩相结合的裨益。通过后面

各章的学习还将具体掌握如何在按摩治疗中加入其他的治疗方法。(虽然由于水疗的范围很广,在任何一本书中都不能全面介绍,但你将学习到最适用于当今按摩师治疗领域的治疗方法。)

要了解按年代顺序排列的水治疗历史,可参考本章最后的时间表(图 1.16)。

“水疗”一词本身是两个希腊词语“hydor(水)”和“therapeia(治疗)”的结合。本书中我们将“水疗”定义为利用水的各种形态(即液体、蒸汽或冰)保持或恢复健康的治疗方法。

按摩治疗中采用水疗的好处

了解水治疗的按摩师可在按摩治疗期间以一种切实可行而又安全有效的方法实施水疗。按摩学员和按摩师一定想知道将水疗加入到按摩治疗中如何会



图 1.1 1571 年德国的室外浴，Gallus Etschereutter 的木版画。
(Photo courtesy of National Library of Medicine, Bethesda, Maryland.)

使客人受益呢？下面介绍它的几种好处：

- 水疗与按摩技术一样能达到许多相同的治疗目标。与按摩一样，水疗能够缓解不适和疼痛，促进血液和淋巴的流动，使结缔组织更易于伸展，减轻多种疼痛和伤痛。

- 水疗就是放松和减压。 *Deep Immersion: The Experience of Water* 的作者罗伯特·弗兰斯曾将水称为“液体安慰剂”^[1]。当一个人在接受水疗的时候，因为伴随着按摩而使其忘记了时间的紧迫感，充分享受了身体的关爱，并且暂时远离了喧嚣的世界。

- 通过使那些因燥热而感觉不适的客人凉爽下来，因寒冷而感觉不适的客人温暖起来，水疗可以使客人在按摩期间更加舒适。使客人的身体发热或凉爽要比使室内空气变热或凉爽更加容易也更加有效：用一个热水瓶不能让室内空气变暖却能使客人感觉温暖，运转空调使室内空气变凉倒不如用冰袋使客人凉爽下来。

- 水疗能给予皮肤各种刺激，例如：被水包围可使身体有被拥抱的感觉，或暖或凉的温度感觉，盐摩擦、干刷或冷手套湿擦的粗糙感觉，以及各种不同物质与水混合的肌理感觉。对于与正常人相比接受皮肤刺激较少者，诸如老年人、残疾人、与世隔绝或卧床不起的人，其皮肤的感觉会更丰富，水疗效果会更佳。

- 作为一名按摩师，你可以凭借本书中的知识轻而易举地进入一个水疗馆工作。水疗通常有其独特的

治疗说明，需要新按摩师学习，而在水疗馆工作需要掌握的大部分水疗知识在本书中都有论述。

- 水疗可以缓解按摩师双手的压力。许多使身体组织温暖、使浅表肌肉放松、使局部循环增加所需的按摩抚触都可通过水疗来达到。

- 了解多种治疗可以使按摩师技术更加全面，更富有创造性。治疗师通过将最适宜的按摩技术与最适宜的水疗方法相结合，可使整个治疗过程适宜于不同客人并达到其特殊要求。

- 按摩师可以建议客人在两次按摩之间利用水疗改善身体状况，例如采用平温水洗浴治疗失眠，运动后采用硫酸镁盐浴治疗肌肉疼痛，采用冰敷来治疗腰痛，或者采用冷、热水交替治疗的方法治疗足踝扭伤。

- 水疗对于各种体力劳动后恢复体力是最好的辅助方法。诸如局部盆浴、冰敷和冰按摩的冷治疗可以刺激体内循环并减轻痉挛和疼痛。热治疗可以使瘢痕组织软化，使肌肉组织更易于伸展。

- 定期水疗可以成为构筑健康身体的一部分。其目的不是治愈身体疾病，而是通过刺激循环和放松骨骼肌肉以促进身体健康。它还可以作为一种看似微不足道而实际上必不可少的辅助方法治疗某种健康问题。例如：某人长期脚冷，可给予能够促进局部循环的水疗，如冷水踩踏、加入芥末粉的热水足浴或者冷热交替足浴。

西方水疗的简史

在古代文明社会,水被奉为生命之源,地球发源地的精髓之液。它是贯穿创世纪神话的一条主线……世界各地的人对水神充满了畏惧、崇拜和敬仰之情。虽然在不同文化背景下水神的名称和形态各异,但他们都体现了水的创造性和破坏性的实质。

——Alexis Croutier^[5]

医学史本身就是一部反复试验的历史,有成功也有失败;这种尝试性试验场面悠久、盛大华丽、热闹非凡,但结果是,许多治疗法只是一时的狂热流行,只有少数几种治疗法经过时间的验证取得成功。水疗常被试用于治疗健康问题有以下3个主要原因:第一,水源是丰富且最容易得到的;第二,水疗一般非常安全;第三,水疗易于见效。通常情况下,当一个新的健康问题出现时,许多治疗方法会被采用,而水疗几乎总是必不可少的。值得一提的是,在许多文化背景各异的国家中水疗都发展很快,但在这里我们仅着重了解一下欧洲水疗的历史和传统。

古希腊和其他早期文明社会中的水疗

虽然使用温泉水、矿泉水和治疗泥的起源因太过久远而无从追溯,但是水疗的应用可以追溯到其作为洗浴、放松以及关节炎疼痛与外伤的治疗方法的历史记载之前。甚至在为了达到洗浴目的而仅具备加热水或运输水的技术之前,水治疗已经显示了强大的吸引力。例如,人们经常画出在大自然享受温泉水洗浴的图画:水具有的温暖和清洁的独特吸引力加上水的浮力使身体产生的漂浮感,是让人无法抗拒的。

以下实例可证明水在全球的吸引力:在德国的巴登巴登市,水已被使用至少八千年以上;在英格兰的巴斯小镇,温泉水在至少一万年以前首次被旧石器时代的狩猎者使用。直至今日,在欧洲有数百个现代化的水疗馆。这些水疗馆设施齐全,位于或靠近天然温泉,因其泉水所具有的特殊治疗性能而吸引游客。在尚未具备建造现代化桑拿馆技术的时期,许多地方也已建造了早期的蒸汽浴馆。例如在爱尔兰,早在公元前8世纪就建造了蒸汽浴馆,由草皮和石头建成,用于治疗风湿病^[2]。

在最古老的医疗记载中还发现了局部水疗,如局部洗浴、敷布、热敷和冷水浴的记录。水常被作为洗浴

剂、泥敷剂、膏药和其他制剂的草药配方的溶剂。

水在精神世界和宗教信仰中的作用

在远古时代人们的头脑中,水有治疗作用是因为它与超自然的能量和许多自然现象有关。而水的可怕之处不仅在于它是生命、能量和天地万物的源泉,同时也是灾难甚至死亡的源泉。人类、动物或植物长期离开水后都不能存活,水可以在任何时刻不加警告地夺走一切生命,并且它的能量是很可畏的。(在2004年袭击亚洲海岸的海啸和2005年袭击美国南部的卡特里娜飓风,都导致了大量生命的丧失,使数千人受伤并且无家可归,而且当地的生态系统遭到了严重破坏。)彩虹、瀑布、暴雨、洪水、天然泉水、潮水、雷、电、漩涡、雪和冰,乃至栖息在水中的动物都被人们赋予了神奇的力量。海洋则是神秘莫测且有吉凶先兆的地方。

在当今世界所有文明社会中,人们将水与具有宇宙无限能量的无所不能的神联系起来。宗教领袖通常也充当治病者,在祭祀事件前,他们为患者做洗礼或浸礼等水的宗教仪式,象征着将疾病洗去,为已死去的人做洗礼以使其拥有好的来世。为新生儿洗礼的意义是躯体的洁净常象征着灵魂的净化,同时也意味着再次投胎转世。即使是清洗伤口时,人们常认为伤口愈合过程的开始不是因为发生感染的可能被降低,而是源自水本身固有的灵气。

在所有古代文明社会,人们都向水神和诸如山林仙女和水泽仙女的各种女神做礼拜。云——那空气中的水滴,被人们视为神的宝座。在《旧约全书》的“创世纪”中,水是世界被开创之前的第一个自然界要素。在《圣经》中,对于皮肤病、淋病的治疗,麻风患者的清洗,月经期和卧病在床的妇女和因接触不洁身体而被玷污者的清洗都采用洗浴的方法。在埃及,向爱神献祭的丹达拉神殿中,靠近洗礼治病的走廊处开设了大的水疗中心。大小不等的石制水池中充满着流动的水,患病者在水中洗浴,期盼在神的帮助下痊愈^[3]。

在希腊和罗马习俗中,人们向泉水朝圣以求得仙女或神的帮助。这些治病救人的形象或神(如希腊神阿芙罗狄蒂或罗马神密涅瓦)可以因为疾病之苦而大发慈悲。矿泉所在地通常成为供奉希腊医神爱斯库拉皮厄斯的圣地。

希腊体育馆

除了水的宗教功能外,因社会原因和医疗原因而使洗浴成为古希腊社会文化的一个重要组成部分。他

们最先开创了公共洗浴,在早期的希腊城市中,成为罗马洗浴场地的希腊体育馆使清洗和沐浴成为了定期活动。希腊体育馆开始是训练希腊男性成为运动员的场地,但逐渐发展成为了希腊社会活动和学习中心。开始先进行强度较大的体育锻炼,然后进行洗浴和按摩,从而使整个身体得到恢复。按摩、锻炼和水疗的三部曲方法在欧洲社会不断涌现。

最初,在训练场旁设置了露天浴池和简单淋浴设施,以便运动员训练后用冷水洗澡。后来,在靠近溪流、河流或湖泊的地方建造了早期的体育馆,使得训练后洗澡更加方便。洗浴设施逐渐被设置得多样化以满足个性化洗浴要求,例如:在中间设置一个环形浴池,并配有蒸汽浴或桑拿;也有的设有小浴池、浴盆或简单的淋浴和足浴盆。早在《荷马史诗》中就已推荐过采用热水浴缓解情绪低落、减轻疲劳和促进伤口愈合。冷水浴后再进行蒸汽浴或桑拿是斯巴达人的传统洗浴方式。按摩,用油擦或用油润是希腊人洗浴过程中必不可少的步骤,通常在运动前后均施行。

希波克拉底学说和水疗的医疗作用

在希波克拉底时代(公元前460—公元前377年),洗浴不仅用于清洁和提神,也有医疗作用。人们按照个人需要,采取热浴、冷浴、保湿或干爽等不同方式的冷热交替洗浴将身体调整到和谐舒适的状态^[4]。根据希波克拉底学说:“清水浴滋润而凉爽,盐水浴温暖而干爽,饭前热水浴使人开胃而凉快,饭后热水浴使人温暖而滋润,冷水浴使身体干爽。”其学说中建议将温水浴用于治疗头痛、调整呼吸、放松关节,以及缓解肺炎患者的胸、背疼痛。平温水洗浴则被推荐用于治疗失眠。在洗浴中也加入了身体的局部治疗,例如采用冷水冲洗缓解水肿和关节疼痛^[5]。希波克拉底还推荐采用按摩方法使身体达到健康状态。

希腊人了解洗浴的生理学作用。举例来说,热水浸渍可以使体温升高,那时他们就知道怎样使用冷、热水来调整血液循环。由于当时人们对于身体循环系统的了解还不够完善,因此必定是在洗浴和身体局部治疗期间进行了极其细致的观察才掌握了上述知识的。在 *Man and Wound in the Ancient World* 一书中,病理学家和医学历史学家 Guido Manjo 告诉我们一名希腊医生是如何治愈一名脚部遭受深度刀伤且流血过多的木匠的。书中描述到:伤者仰卧,伤腿抬高。医生用一条毛巾在冷水中浸湿后环绕脚踝松松地包好以检查流血情况,再取另一条毛巾在热水中浸湿环绕在

患者头部。其目的显而易见,就是使血液流向脑部从而避免从患者受伤的脚部流失血液^[6]。冷毛巾可以使脚踝的血管收缩,而热毛巾则使头部的血管扩张。这种治疗就是治疗偏头痛的传统水疗——热水足浴的镜像,热水足浴利用热水产生的血管扩张作用来限制血液流向头部并促使血液流向脚部,同时配合头部和颈部的冷毛巾包裹使该部位的血管收缩(见第6章)。

希腊人还懂得冷水对血液循环的促进作用。希波克拉底时期的一个希腊外科医生曾说过:“一个身体非常健康的人在冬天可以通过冷水浴或其他方法使身体凉下来,只要身体不会冻僵,使身体温度降得越低,在穿上衣服并回到住所时,实际上身体会变得越温暖。相反,如果这个人感到寒冷想使自己全身温暖,于是洗个热水浴或者生一大堆火,然后与上次一样穿上同样的衣服并且回到同样的房间,他会感到更加寒冷并且全身发抖^[7]。”

罗马帝国的水疗

罗马帝国(公元前510—公元478年)与其他古代文明国家相比,拥有最丰富具体的水疗实施经验。在其盛世阶段它几乎成为了整个西方世界的政治统治者。征服希腊以后,罗马帝国吸纳了它的大部分文化、艺术、科学、哲学和医学实践经验。它的公共水供应系统和洗浴行业的实践也都效仿希腊人。罗马人是希腊人开创的体育馆洗浴行业以及他们对精神和身体平衡理念的直接继承人。希腊人对洗浴方面的见解主要是通过塞尔色斯(生于公元前25年)和盖伦(生于公元130年)的医学著作传入罗马世界的。塞尔色斯是一名医学作家,而不是医生,传播着希腊医生的观念,因此他坚信热水浴疗法、蒸汽浴和按摩可使体质弱的人变得强健,还能治愈严重的疾病。阿斯克列皮阿德斯(生于公元前100年)是一名在罗马行医的颇具影响力的希腊医生。他主要相信饮食、轻柔的锻炼、按摩和洗浴。他发明了淋浴,并且因频繁建议应用冷水浴而被称为“冷水浴者”。

与希腊人不同的是,罗马人在洗浴前并不做剧烈运动。对他们来说,运动和轻柔的锻炼仅仅是洗浴的序曲。他们洗浴的更主要目的是休闲和娱乐。随着技术的提高和财富的增长,罗马人的洗浴过程变得愈加复杂并且消耗更多的物资。例如在罗马城市中进行一次大规模的洗浴,不仅每小时要消耗18kg柴火以保持水和蒸汽房的温度,还需要很多奴隶来工作,并且水和柴火都要从很远的地方运过来。对于罗马

城市本身来讲,公共浴室需动用政府大量的水资源。水的来源首先是水井,然后是存储的雨水和屋顶的储水池,最后是经过导水管从遥远的溪水和河流输送过来的水。

整个身体的浸渍和游泳是对许多疾病最普遍的治疗方法。水也被用于治疗身体的各个局部,且以喝水来治疗体内的各种失调^[4]。在公元前1世纪和2世纪,人们用冷水治疗许多疾病和不适,包括皮肤病、痛风、外伤、泌尿问题、消化疾病、发热、眼病、麻痹和手术后的恢复。用有治疗作用的水洗浴来治疗月经不调和其他子宫疾病^[4]。人们相信海水对于那些患有精神紧张、关节炎和肺结核的人具有治疗效果。如果离海边较远,有钱的罗马人如奥古斯都大帝和尼禄大帝,甚至将海水运到他们在内陆的居住地。

由于罗马人遍布整个欧洲,因此他们也将对温泉水益处的了解带到全欧洲。大多数罗马人聚居地不仅能提供高质量的公共饮用水,还能提供某种公共洗浴。沿着苏格兰到巴勒斯坦的罗马边境散布的许多边境要塞和军队医院,都带有浴室。无论他们在哪里发现了天然温泉,就在那里进行开发。人们相信这些温泉对身体的某些轻微疾病有治疗作用。例如,维特鲁成既是罗马著名的洗浴工程师,也是一名历史学家,他推崇硫黄温泉浴,因为它能够通过“使体内的毒性液体加热或燃烧来解除肌肉无力状态。”他还建议麻痹患者用明矾泉水洗浴,淋巴癌患者用碱性泉水洗浴,使伤口愈合可以用罗马附近的奥布拉水洗浴,而消除膀胱结石可以饮用酸性泉水^[5]。矿泉水洗浴被人们用于治疗麻痹、坐骨神经痛、银屑病、风湿热、痛风以及我们现在认为与肝、肾衰竭相关的其他慢性疾病,如黄疸和水肿。

举例来说,维苏威火山西北部的巴亚地区有数百个热矿泉,并且是罗马社会富有的探宝者的聚集地。巴亚的热硫黄泉将罗马帝国的康复期患者都吸引了过来。几个世纪以来,通过开凿或挖掘岩石洞、山谷、地下通道和山洞建造了许多天然蒸汽房。

罗马人在许多地方开发和利用了热泉水和冷泉水,其中包括英国、西班牙、德国、捷克共和国、法国、瑞士、罗马和那不勒斯。(法国的现代水疗小镇维希、德国的巴登巴登、比利时的斯帕和英国的巴斯只是其中的几个,都是在公元1世纪被发现的。)他们还在那里建造了神殿以供奉保护水资源并赋予水治病特性的山林仙女和水泽仙女,并且通常也一同供奉当地的神和女神。人们常认为治病的神能洞察某些疾病。例

如,在一个称为蓬提迪诺玛的意大利神殿,供有专门治疗手脚疾病的神,来到这里的人希望解决一些身体健康问题,如扁平足、韧带撕裂、足部外伤和溃疡、关节炎、畸形足以及其他缺陷^[5]。

罗马人不但利用自然界现有的泉水,还人工建造热水浴所,从简单的小浴室到包括商店、健身房、娱乐室、图书馆、饭馆、豪华花园和喷水池在内的综合洗浴馆。例如戴克里安洗浴馆是罗马曾建造过的最大的洗浴场所,占地13公顷,能同时容纳多达3000名的洗浴者。其装修豪华,有雕像、喷泉、带有装饰的圆柱和拼花地面,并且内墙用埃及大理石覆盖,这个洗浴馆的废墟后来被艺术家米开朗基罗变成了罗马华丽的教堂,并保留至今。

蒸汽房和洗澡水的升温是通过奴隶向浴房以外的炉子中添加柴火加热来实现的。炉火将空气加热到高温,这些空气直接到达热水房的地板下面。高温浴室(热水房)的蒸汽是通过向低于地面的水池中加热水而形成的。除非地板特别厚,否则都必须穿上一种特制的鞋,不然的话洗浴者的双脚会被热地板烫伤。虽然洗浴顺序随时间和地点的不同而有所差异,但是一般情况下包括以下步骤:

- 在健身房进行适度的锻炼。
- 在温水浴室(温水房)中停留约1小时,在身体上涂油。
- 在高温浴室洗蒸汽浴,如果可能的话,进入40℃的热水池。
- 可能的话进入加热室(干热房或桑拿房)。
- 回到温水房,通过擦掉油、污垢和汗液使身体清洁。
- 在冷水池(冷水浴室)中游泳。
- 涂油并按摩。称为“底座”的大理石板被用于水疗、清洁、祛死皮和按摩。

随着罗马帝国的衰落,高度发达的洗浴行业走到了尽头,同时大浴馆和为之提供服务的相关行业也逐渐消亡。公元478年,最后一个罗马皇帝被废黜,并且在公元537年当入侵罗马的哥特人切断了城市的供给时,大多数的洗浴场所都走到了终点。野蛮的入侵者摧毁了许多洗浴馆,而恶劣的气候和时光的流逝最终使之完全消亡。但是,许多成为废墟的水池后来还是被重新建成了水疗馆。

中世纪的水疗

现在欧洲的用水技术已经退化到了非常原始的水平,只有几个寺庙在设法保留过去的水疗技术。由

于罗马天主教堂原则上不支持洗浴行业,因此水疗也不那么普遍了。虽然大型的罗马浴所走向消亡,但是许多浴房还是被当地人继续使用。在少数几个地方,温泉四周建起了大型治疗浴池,治疗技术也在继续沿用^[4]。维苏威火山附近的著名罗马胜地巴亚,甚至到中世纪(尽管教堂反对)还依然是治疗中心,直到1538年,一次大规模的火山爆发毁掉了大多数的温泉浴所。

中世纪的医学发展几乎全部以希腊的医生盖伦(公元130~200年)的著作为基础,他坚信体液病理学理论(体液失调)。他经常给患者开具各种水疗处方:冷水浴、热水浴、蒸汽浴、日光浴、沙浴、矿泉水浴和草药浴。对于发热患者降低体温则推荐用冷水擦身后洗热水浴。(Agatha Thrash, 医学博士、熟悉水疗的现代医生,也推荐相同治疗方法用于退热^[8]。)局部水疗包括坐浴、淋浴和热奄。公元2世纪,盖伦还推荐了一套以浴房的温度和湿度为基础的洗浴步骤。要求患者先从一个充满热气的浴室进入另一个带热水浴盆的更热的浴室,然后进入冷水池。虽然他的建议可能很实用,但是当地的罗马人有他们自己喜爱的洗浴方式,因此这种方法在中世纪未能开展起来。饮用和洗浴的洁净水源以及用于加热和运输水的物资的缺乏严重地限制了医疗洗浴的应用。虽然一些大的城镇中有公共洗浴场所,但与城市相比,乡村居民肯定洗浴较少,并且几乎不换衣服。另外,教会把男女可以在一起的公共洗浴看成是丑恶可耻的,尽管洗浴在宗教仪式上,例如在某个圣教徒的特殊日子或者为了那些获得爵士身份的人举行的仪式上,仍然有象征意义。虽遭教会教义反对,但在许多地方热水泉和矿泉仍然继续吸引着游客。

欧洲的中世纪晚期是一个活跃的时期,人们对于水的治疗用途越来越感兴趣。一个13世纪关于意大利那不勒斯附近温泉浴的描写讲述了35个浴所,其功能各不相同,可以治愈很多种疾病^[9]。在许多地方,人们在老的罗马浴所上重建了新浴所,并且成为针对肌肉骨骼疾病、神经衰弱、心脏和呼吸疾病以及其他问题的治疗中心。在麻风病医院,洗浴被用于治疗当中,麻风病患者兼用浸渍和洗浴两种方法。

在英国,定期洗浴在卡斯地尔的埃莉诺王后的带动下,首先在贵族女士当中流行起来。然而,在经历了一场可怕的灾难之后,大多数欧洲人才意识到个人卫生的重要性。1345年,淋巴腺鼠疫(黑死病)在1年之内夺去了至少1/3欧洲人的生命,并且此瘟疫在14世纪60年代和70年代卷土重来,共夺去了2000万人

的生命。无论黑死病导致的灾难多么可怕,它却带来了一些非常重要的社会和思想意识的转变。公共健康的卫生传统和预防意识加强了,因此人们第一次开始极其努力地清洁街道,收走垃圾,清理下水道,并定期洗浴。人们接受了在公共蒸汽浴房洗浴的习惯,洗浴权利的剥夺被认为是最为可怕的惩罚。但是,裸体、乱交和害怕疾病在浴房的传播导致浴房被定期关闭。当然,富有的人可以在自己家里舒服地洗浴。有些城堡里的厨房旁边配有特殊房间,女士们可以在那里一起沐浴,浸泡在充满芳香草药或鲜花香气的热水中,然后用玫瑰水冲洗。或者将热水直接运到主人的卧室,方便其在私人木桶中洗浴。

文艺复兴和工业革命时期的水疗

由于文艺复兴开始于欧洲,因此医疗行业理所当然地首先在欧洲发展起来。在15世纪末,列奥纳多·达·芬奇实施了解剖,并且于1543年出版了第一本完整的人体解剖学教科书。不幸的是,传染病继续在欧洲肆虐,但所幸危害性都不如淋巴腺鼠疫。与以往一样,由于水不仅廉价并且相对充足,因而成为新型疾病的首选治疗方法。反复用于各种疾病治疗的水疗方法是蒸汽,既被用于局部治疗也用做全身蒸汽浴。例如,蒸汽吸入剂被医生用于治疗肺结核,蒸汽浴被用于治疗痛风和梅毒。

在这个时期,人们始终喜欢并一直继续着矿泉水洗浴。一幅1553年古罗马人在法国普隆比耶尔洗浴的木版画展示出许多拄着拐杖的人在进行矿泉水洗浴,这些人很可能患有关节炎、小儿麻痹症或其他具有致残性的骨骼肌疾病。普隆比耶尔74℃的水含有高浓度的硫酸钠和硅酸,被认为对风湿病和不育症有疗效。此外,还出现了关于矿泉水治疗效果的书。1564年一名作家描述了用矿泉水治疗的情况,包括用矿泉水洗浴、饮用矿泉水以及在身体许多部位用矿泉水进行冲洗、灌肠、对患处的局部淋浴、热奄和泥敷^[4]。在身体局部也使用非矿泉水的水疗方法(图1.2),并且对整个身体循环的疗效也为人们所熟知(图1.3)。当欧洲的贵族人士出现某些健康问题时,常光顾水疗馆,比如国王路易十四的朝臣们。(令人啼笑皆非的是,生于1638年的路易十四,并不光顾各地的洗浴场所,这个“香水国王”常以自己一生仅洗过3次澡而自豪!)

虽然医学的发展进程从15世纪才刚刚开始,并且需要几个世纪才能完成,但随着时间的推移,西方医学的信仰开始改变。新的西方医学的基础理论不再

是巫术与宗教的结合,取而代之的是纯粹的理性主义。人体被看成是一部机器,由其自身性能而非体液病理学所支配。因而,有关洗浴和矿泉水的治疗性能的术语也开始改变,并且对其有益之处的解释也应用了科学性的语言。矿泉水和温泉水的疗效被归因于水中的化学物质(如硫酸镁、硫酸钠或漂白粉),或者是通过水的加热而发生的化学反应。1697年英国医生约翰·弗洛伊尔宣称那些把治疗效果归因于某种神力的神父们欺骗人们,使人们相信他们的康复是神的功劳,而不是冷水激发的身体潜能。

1805年法国化学家约瑟夫·盖·吕萨克发现一个水分子是由两个氢原子和一个氧原子组成的,这标志着对于水疗性质从宗教的或者说是超自然的解释已完全转化为科学的解释。

虽然水被赋予了新的科学性定义,但是水源是否真正清洁仍然是一个问题。直到现在,安装输水管道

或开辟水道将洁净水引入城市中的工作还是没有实施,最终本地水源的污染变成了一个严重问题,欧洲和美国的大城市不得不从遥远的地方运水。导致城市水污染的原因不仅是生活在河岸附近的居民过于集中,还因为城市中的化学和制造工业。这些工业生产者从河里取水制造商品,然后又将垃圾废物直接倒回河水中。而最终,还要修建新的输水管从未被污染的水源运水。人们安装水塔储水,用马或风车发电的抽水机抽水。抽水机发电技术逐渐改进,最早通过河里的水轮发电,然后用蒸汽,最后用电。水源越洁净充足,水治疗的实施越容易。

虽然人们也常为追逐时尚而洗浴,但是他们对于洗浴的治疗作用始终兴趣不减。政治和经济动力也推动着洗浴行业的发展。在英国女王伊丽莎白一世因害怕将矿泉水运至国外的英国罗马天主教徒集中起来暗算她,就在全英国掀起了一个新的崇尚公共洗浴的热潮。商人们涌到英国投资洗浴行业,建造浴房,并且在巴斯和巴克斯顿这样的小镇中为前来洗浴的残疾人和度假者提供娱乐服务。约翰·弗洛伊尔所著的 *The History of Hot and Cold Bathing* 一书推崇冷水浴,于1697年出版

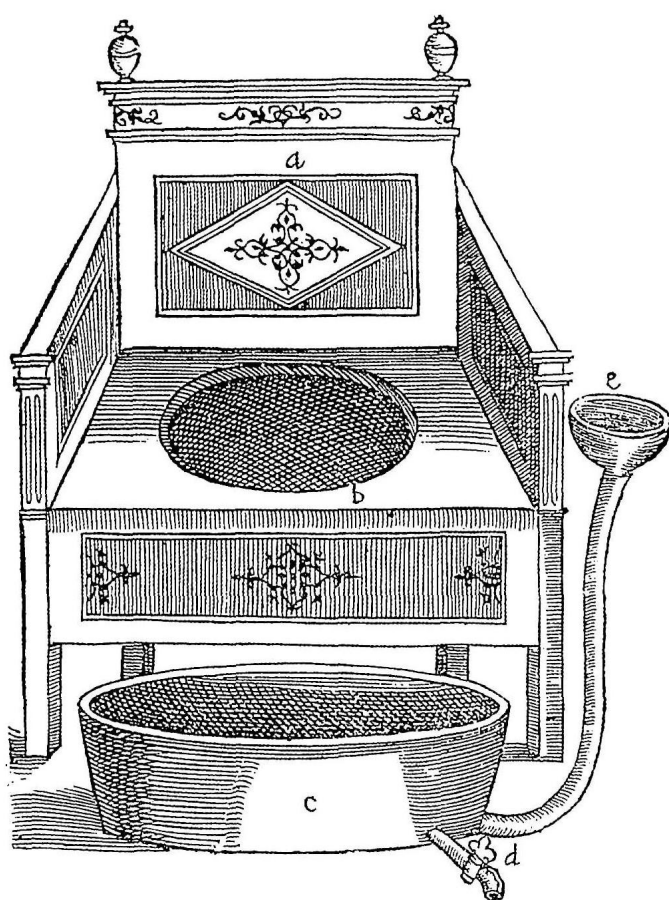


图 1.2 1564 年的蒸汽浴椅。这个椅子的座位上有一个洞,用于使用者的骨盆部位接受蒸汽浴以减轻膀胱结石的疼痛,这在当时很普及。(Photo courtesy of National Library of Medicine, Bethesda, Maryland.)

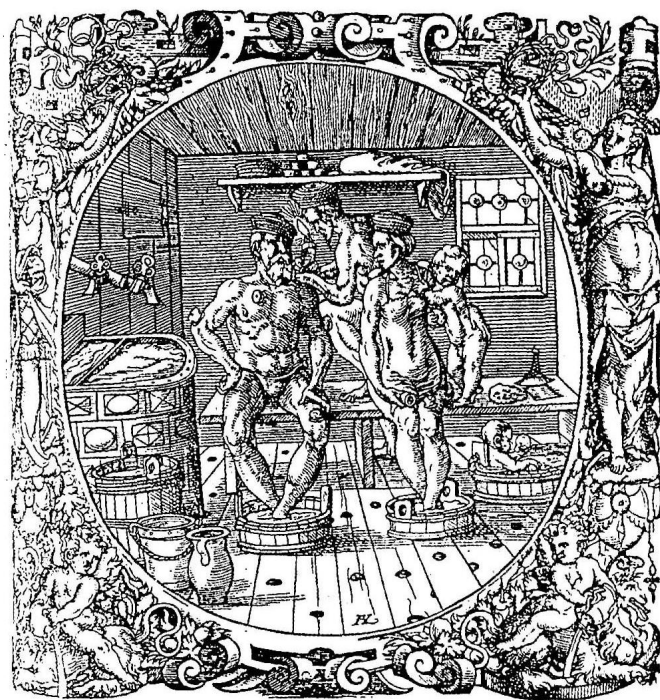


图 1.3 桑拿和足浴, 1565 年。后面的一名医生在指导患者,此时患者正在洗桑拿,并同时足浴和拔罐。此雕刻源自著名瑞士医生和炼金士帕拉塞尔苏斯的 *Opus Chyrurgicum*, 他是水疗和按摩术的坚信者。(Photo courtesy of National Library of Medicine, Bethesda, Maryland.)