

美容秘浴



優雅的仕女，如果您已練就一副勻稱婀娜的身段，是否更希望擁有光滑柔嫩的肌膚呢？「純橄欖油精美容法」，將告訴您如何以經濟、簡易的方式，在家正確地沐浴及按摩，達到全身美容的目的……。

施冰心 譯

F8902/71 (中3 13/222)

美容秘浴 BG000200

美容秘浴

發行人 / 高源清

總編輯 / 劉君祖

科學主編 / 陳育仁

科學編輯 / 張凰惠

美術主編 / 洪家輝

美術編輯 / 方紫雲・彭靜容

原作者 / 大槻 彰・嶋村順子

譯者 / 施冰心

封面圖片 / 方智

企劃製作 / 牛頓雜誌社

出版 / 牛頓出版社

地址 / 臺北市和平東路二段107巷20號1樓

電話 / 7059942・7061976・7061977・7062470

郵撥 / 0731188-1牛頓出版社

印刷 / 江淮印刷廠

定價 / 80元

初版 / 1986年5月31日

出版登記證 / 局版臺業字第3139號

法律顧問 / 林樹旺律師

・版權所有，翻印必究。

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

牛頓文庫

美容秘浴

牛頓出版社

前言

在女用內衣已經成爲一種時尚的今天，漂亮的內衣即使是穿在裏面，總會令人感到快樂，使衣櫃變得多姿多采，充滿著夢想的世界也因此而更遼闊。

優雅的仕女們，除了講究一副勻稱的身材，對肌膚的保養更成了種理所當然的禮節。

愛美的您是否有著光滑柔嫩的肌膚呢？

如果您每天只保養臉部與頭髮，而對頸部、手腕、背部等皮膚的粗糙、乾裂完全置之不理，那麼，再漂亮的內衣也會大爲失色。

美感有賴整體性地表現；只顧及某特殊部位的美容方法，則無法表達原先蘊藏的美。

本書要介紹的「純橄欖油精全身美容法」，能使全身——手、腳、胸部、腹部、臀部、背部——的所有肌膚，都變成像嬰兒肌膚一般的光潤，並可調整出最好的體態。

純橄欖油精全身美容法是以自然美容法爲基礎的自然療法。讀者只要據以實踐，便可治療皮膚的粗糙、褐斑、皺紋、粉刺並除去身上的贅肉，使胸部更加豐滿，並能將令人厭惡的體臭完全消除。

比起使用化粧品的塗抹掩飾、整型手術或勉強運動所造成表面的美，純橄欖油精所不同的，是運用體內外雙重作用、雙管齊下的實質方法來美化全身。

內在的美容有賴於正常的飲食與生活。

近年來，東方人的飲食習慣已逐漸受歐美影響，薯條這類容易使人發胖的點心觸目皆是，對於含有多量糖分的清涼飲料，一般人也毫無節制大口大口地喝下。在這樣的飲食狀況下，希望擁有美麗的肌膚，無異是緣木求魚。要美化全身，一定要實施飲食控制，攝

取有益身體的食物。

可是這也不能吃，那也不能喝的管制做法，不但難以持久，而且往往容易使人產生心理壓力。幸好，食品界已著手開發美味而又有益於身體的食物。因此，只要稍微動一點腦筋，多的是既能享受美食又能美化身體的方法。

一個健康而美麗的人，是能享受每天的食物與睡眠的。如果人生不快樂，又怎能成為美麗的女人呢？

外在的美容方法，是要盡量使用對肌膚無刺激性的天然產品。而由天然橄欖所製成的純橄欖油精（學名 virgin oil），正由於它對肌膚無刺激性，所以我們將在本書中詳細地介紹它的特色。

讀者也許有意向這種全身美容法挑戰，只是不知道該如何著手。或許有些讀者會認為這樣做未免小題大作，也嫌太麻煩。如果要去學美容，那又太花錢……讀者是否因無所適從而嘆息呢？

不必花太多時間與金錢，又可以在家操作的美容法，似乎是奢求。但是到底有沒有這樣的方法呢？

將「純橄欖油精全身美容法」簡化的「純橄欖油精美容秘浴」，正能滿足以上的需求。

您是否願意利用每天的沐浴時間，來美化自己的肌膚呢？

天下沒有不勞而獲的事，美的追求也是如此。要變成人人欣賞的美人，是需要加一點油的。在此也祝福擁有本書的讀者能變得更美，叫人刮目相看。

目錄

第一章 創造美膚的秘訣.....7

- 1 美好的身材、美膚來自沐浴.....9
- 2 錯誤的沐浴法將加速皮膚老化.....9
- 3 嬌嫩的皮膚得自熱水浴.....11
- 4 有益身心健康的水壓與浮力效果.....13
- 5 早晚兩次的沐浴發揮美容效果.....14

第二章 純橄欖油精全身美容浴.....17

- 1 創造美膚為先決條件.....19
- 2 純橄欖油精是神祕的香油.....20
- 3 橄欖的歷史始自「諾亞方舟」.....21
- 4 自成熟果實榨取橄欖油.....23
- 5 最先榨出的純橄欖油精.....24
- 6 日本牛窓町大橄欖園.....26
- 7 橄欖油中的精華.....28
- 8 提供婦女美與健康.....29
- 9 發揮全能功效的純橄欖油精.....31
- 10 以純橄欖油精配合沐浴可提高相乘效果.....34
- 11 增添自然美的沐浴時間.....35
- 12 美好身材得自局部按摩.....40
- 13 油精融入肌膚後再行按摩.....41
- 14 按摩的順序與方法.....42
- 15 肚臍健康法.....49
- 16 提高全身功能的腳部按摩.....50

第三章 不同膚性、部位的美容法.....53

- 1 規律生活與飽滿精神是美膚要訣.....55
- 2 依照膚性的美容保養.....57
乾性皮膚的美容保養 / 油性皮膚的美容保養 / 敏感肌膚的美容保養
- 3 各種異狀皮膚的美容保養.....63
粉刺的治療與皮膚的保養 / 發炎肌膚的保養 / 內因性褐斑皮膚的美容與保養 /
外因性褐斑皮膚的美容與保養 / 雀斑皮膚的美容與保養 /
黑皮症的美容與保養 / 皺紋的美容與保養 / 創造美膚的十四條飲食養生原則

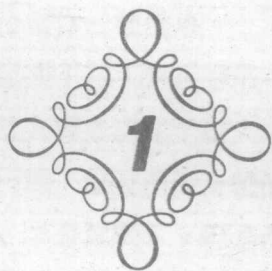
- 4 拉伸皺紋的伸展操.....81
- 5 消除皺紋的按摩.....83
- 6 掩飾皺紋的化粧法.....85
- 7 正確的洗髮使頭髮光滑美麗.....86
- 8 洗臉三步驟——清潔霜、香皂、敷面劑.....89
- 9 採與按摩相同的要領洗澡.....91

第四章 使你受益的沐浴須知.....95

- 1 消除疲勞要用較熱的洗澡水.....97
- 2 微溫的洗澡水有鎮靜神經的功效.....98
- 3 如何提高沐浴的效果.....98
- 4 注意酒後或宿醉時的沐浴.....100
- 5 冬夏有別的沐浴法.....101
- 6 如何避免浴後受涼.....102
- 7 沐浴後盡快睡覺.....103
- 8 以天然沐浴劑享受舒適的沐浴.....103
- 9 用沐浴劑使全身溫暖.....104
- 10 原生瓊粉沐浴法.....107
- 11 可在家自製的沐浴劑.....108
- 12 三溫暖的健康用法.....111
- 13 局部浴(泡脚、泡腰)的效果.....112
- 14 有效的氧氣沐浴法.....112
- 15 善用溫泉.....113
- 16 倍受注目的森林浴.....114

第五章 各種症狀的有效沐浴法.....115

- 1 促進血行、治療冷虛症.....117
- 2 調節血壓的沐浴法.....117
- 3 克服身心疲勞的沐浴法.....118
- 4 消除肩膀酸痛的沐浴法.....118
- 5 緩和精神壓力的沐浴法.....119
- 6 減肥沐浴法.....120
- 7 增肥沐浴法.....121
- 8 增強內臟功能的沐浴法.....122
- 9 治療自律神經失調症的沐浴法.....123



創造美膚的 秘訣

1 美好的身材、美膚來自沐浴

生活在浴室設備普及的現代，洗澡已經變成日常生活的一部分了。

據說倡導沐浴的人就是釋迦牟尼，後來隨著佛教的東傳，釋迦佛的這一條教誨也傳入日本。因此相傳各寺廟都設有浴室，自聖僧至修行僧都將沐浴當作一種佛事。

到了現在，洗澡已成了每天生活習慣中不能或缺的一件事。但是您知不知道為什麼人要洗澡呢？絕大多數人大概會說，是爲了沖去一天的汗水、污垢，以及消除身體的疲勞吧！

這種說法確實有一半是說對了。但是洗澡的效益不僅止於洗去汗水、污垢及消除疲勞。更可說是創造美麗的肌膚與身材所不可缺少的一種重要物理治療法。也就是：洗澡不僅有益於健康，對美容也具有功效。

然而，如果把洗澡當作每天的例行公事，漫不經心地泡在水裏，這樣是不會產生任何效果的。

不僅是如此，若不依照正確的方法洗澡，可能在不知不覺間反而會加速皮膚的老化，所以要從沐浴獲得健康與美容的最大效果，必須先對沐浴的溫度、時間、方法、洗法、按摩等有正確的了解。

2 錯誤的沐浴法將加速皮膚老化

有些人洗澡用太熱的水。泡在高溫的水中只要稍微轉動身

體，全身都會熱烘烘的，心跳也隨著加快，還泡不到一分鐘，出來時渾身早已通紅，猶如一條煮熟的章魚。

另外有些人卻喜歡用微溫的洗澡水。悠哉地泡在水中，心情放鬆，確實很愜意。可是猛然一驚醒，發覺自己剛剛好像在打盹，不知時間已過多久，只見泡在溫水中多時的指尖早已起皺，狀如酸梅。

您洗澡是如何洗法？您所使用的肥皂與洗髮精又是那一種？

一般人的洗澡方法是：先往身上沖些熱水，再進入浴缸中泡，等身體變得十分暖和後才開始洗澡。但也有不少人卻相反，先洗身體後再泡在浴缸裏。

事實上，這些都不是有效的洗澡法。正確的方式是：讓身體在熱水中慢慢地泡暖和，使皮膚上的毛孔張開，排出肉眼看不到的污垢。洗澡的意義就在於沖走那些排出體外的污垢。

洗澡時，大家都希望把身體擦得光潔；但只用力擦身體，非但無法去除體內的污垢，反而會去掉身體上的皮脂，使皮膚變得乾焦，有些人可能因而生出褐斑。過去曾有人一心一意想要漂亮、減肥而過分用力擦身，結果擦傷了皮膚而引起發炎與疼痛。

洗澡用的肥皂，也要仔細挑選。一般的肥皂都屬鹼性，但是鹼性太強的肥皂，只會增強對皮膚的刺激而已。所以最好還是選擇接近皮膚 PH 值（PH 係氫離子濃度指數，即氫指數，PH7 為中性，皮膚大約為 PH6 左右）的肥皂。再者，含香料過多的肥皂有時會引起皮膚的斑疹，應多加留意。您大概已經明白，我們每天在無意中所行的沐浴法，有很多是有害於美容與健康。只要

繼續讀下去，您當能逐漸了解其中原因。

③ 嬌嫩的皮膚得自熱水浴

與沐浴有關的，還包括水溫、水壓與浮力等三種物理作用。只有妥善地利用這三種作用，才能發揮美容與健康的最佳效果。

首先來看溫度的作用如何。

所謂洗澡水的適當溫度，很難以一言涵蓋，這因季節和人而異，也因洗澡當時的身體情況而有不同。要學會美容沐浴法，得先了解適合自己的水溫。

沐浴可依照不同的水溫而分成冷浴、低溫浴、溫浴與高溫浴四個階段，通常所說的沐浴多半指攝氏三十九度至未滿四十二度的溫浴。

有些人喜歡用四十二度以上的高溫洗澡，但是繼續做高溫浴，不但增加心臟的負擔，也對身體有不良的影響。

您知道什麼叫做「無感覺溫度」嗎？

把手伸入洗澡水中時，既不感到熱，也不覺得冷的溫度，就是「無感覺溫度」。它大約與體溫相等的攝氏三十六度到三十七度。

以無感覺溫度沐浴，可減少心臟的負擔；但超過或低於此溫度，都會對身體產生影響。

雖然在夏天或冬天，身體對水溫的感覺有差別，但是大致上以攝氏三十七度至四十度左右為洗澡水的標準。泡在這種程度的



在攝氏三十七到四十度的水中洗澡令你解放感

水中時不覺得熱，身體會有舒暢的解放感。

不過，三十六、七度的溫度，約等於體溫，可說是微溫而已，一旦出浴時會感到與空氣間的溫差，所以如果不使全身都覺得溫暖，就無法調整好溫度，洗澡後身體會覺得冷，容易受涼。

尤其是感受到壓力及精神疲勞時，建議您舒舒服服地泡在三十七度至三十九度左右的溫水中，由於它對於皮膚的刺激小，新陳代謝的進行緩慢，緊張消除，全身肌肉鬆弛而心情放鬆。隨著舒暢的解放感，身心的疲勞也會完全消失。

相反的，如果是身體的疲憊，泡入四十二、三度的熱水中，頗能奏效。由於皮膚與肌肉的血液循環加速，以乳酸為主的疲勞物質被運走，可消除疲勞或肌肉的酸痛。

要使皮膚變得柔潤、嬌嫩，最好是泡在四十度左右的熱水裏。太熱的水會引起皮膚的乾燥，所以要盡量避免。

4 有益身心健康的水壓與浮力效果

身體泡入熱水中時，表面會有熱水的壓力，這就是所謂的水壓作用。水壓與水深成比例，所以浴缸愈深，水壓愈大。

浴缸以淺而較寬者為宜。深的浴缸裝水愈高，水壓也增加，這對於老人或病弱者的心臟將是很大的負擔。另一方面，淺而寬的浴缸可使身體充分伸張，舒舒服服地洗澡。

壓力的傳達方式因身體各部位的不同而異。一般而言，在泡入普通大小的浴缸中，腹部周圍會縮小三至六公分，胸圍會縮小一至三公分。

洗澡時，若泡在深及頸部的熱水中，心臟的跳動會加快，那是因為呼吸次數在無意識中增加了。

此外，由於水壓的關係，腹部凹進去多少，則位於胸腔與腹腔交界的橫隔膜便會上升多少，因此肺部中的空氣量減少，而為了彌補空氣的損失，呼吸次數便會增加。呼吸增加的次數就表示多使用呼吸肌肉的次數，因此洗熱水澡具有提高呼吸的功能。

水壓的作用也使被壓縮的血液與淋巴液因受到刺激而流動頻繁，那些停留在末梢的血液與淋巴液等也會一齊回到心臟，所以會使心臟的跳動趨於活潑。相反的，由心臟送往內臟的血液量增加，促進新陳代謝，也能促進內臟的各種功能。

但是心臟有毛病的人可能因沐浴而引起呼吸困難或心臟病，所以必須注意不可泡在太熱的水中，也不可以泡得太久。

進入滿水位的浴缸中時，溢出的熱水重量就等於身體減輕的重量，這就是阿基米德發現的浮力原理，也就是說，在水中的體

重減輕得愈多，運動起來愈能輕鬆自如。因此，將放鬆的身體與手脚伸縮，可同時使肌肉柔軟與強化。

復健治療所以積極採用浴中運動，為的是要利用這種浮力效果。

5 早晚兩次的沐浴發揮美容效果

想要美容，建議您作早晚兩次的沐浴。

首先，早上的那一次沐浴要在早餐前，用稍熱的水作較短時間的沐浴。這種快速洗澡可沖走睡眠中新陳代謝所分泌的污垢與汗水，因此會覺得格外清爽。即使不用肥皂，只用溫水沐浴，也能沖去身上的污垢，使皮膚變得乾淨。

另外，由於熱水的刺激，末梢神經的每一角落都能清醒，使人精神奕奕地迎接一天的開始。

爲了消除一天的身心疲勞與身上的污垢，並且進一步美化身體，晚上的沐浴需要有更充裕的時間。至於沐浴的時間，可隨意在晚餐前或晚餐後，最好能與晚餐時間相隔約兩小時。

我們常見到在家等待丈夫出差回來的太太，見到先生進家門，一邊接下他的旅行袋，會一邊體貼地問道：

「累了吧！先吃飯還是先洗澡？」

出差與平時上班的情形不同，做太太的並不清楚此刻先生的肚子是餓或飽，也不知道先生到底有多累，所以讓先生自己做個選擇。

在丈夫這方面一下子也很難決定：先很快地洗個澡，等身體清爽後再吃飯；或是先填飽肚子再洗澡，然後再休息。而筆者也不能建議您做何選擇。不過，無論先做那一件事，在採取下一個行動以前，最好相隔兩小時左右。若是每天生活太忙，無法空出那一段時間，至少飯後也要隔三十到四十分鐘再洗澡。

在沐浴時，皮膚與肌肉內的血管會擴張，導致腸胃內的血管收縮，使血液流動趨緩而阻礙腸胃的活動，減少胃液的分泌。所以即使想在洗澡後立刻吃飯，都不會有食慾。

另一方面，飯後立刻洗澡又會如何呢？

飯後腸胃進行消化、吸收工作，需要有多量血液聚集於腸胃。但是洗澡時，由於水溫的作用，腸胃所需的血液都已聚集於身體表面的皮膚與肌肉等處，內臟裏的血液因而減少，無法充分地進行消化、吸收工作，所以應避免飯後立刻沐浴。

要發揮沐浴的更大效果，也需善用毛巾、刷子等用具。

以肥皂洗去污垢後，再用擰乾的毛巾擦身，會覺得很舒服。擦法是順著血液流向，按摩身體各部位。這不僅會使自己感到舒暢，而且更能強化皮膚，對身體健康極具功效。

若以沐浴用的刷子取代毛巾也可以。最近也很流行用刷子擦身的洗澡法，開始用時可能會覺得有些痛，但是一旦習慣後會覺得很舒服，因此樂於此道者莫不大加讚賞。

在您洗澡的時候，不妨也採用這種用力擦身法，連續擦身五分鐘左右。如此，不但皮膚會在不知不覺間變得健美，且散佈於表皮的自律神經末末也因爲受到刺激而使得精神格外清爽。