

<<温泉疗法>>

图书基本信息

书名：<<温泉疗法>>

13位ISBN编号：9787508071305

10位ISBN编号：7508071301

出版时间：2012-11

出版时间：华夏出版社

作者：大塚吉则

页数：186

字数：80000

译者：箱根温泉机构

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<温泉疗法>>

内容概要

温泉疗法是最大限度地利用自然、面向自然的治疗方法。近年来，在古代用于治疗慢性疾病及康复的基础。温泉在富贵病预防、增进健康及健康维护等方面，不断地扩展着应用。作者将其收集的数据资料和研究心得等整理成书，从温泉的类型、各种温泉类型适应的体质、日常洗浴和温泉浴对人体的影响、科学的入浴方法和温泉地环境因素的作用等几个方面进行了系统、科学、详尽的阐述。

<<温泉疗法>>

作者简介

大塚吉则，北海道大学医学部毕业，内科第一讲座医生、研究生，医学博士。
日本著名温泉疗养专家、日本北海道大学教授、日本温泉协会及日本温泉气候物理学会理事、北海道康复治疗学会学术委员、评议员、美国康奈尔医科大学生化学教室研究员、德国慕尼黑大学温泉治疗研究实施研究员。

专业领域：温泉气候医学、内分泌学、代谢学、老年病学、康复治疗医学。

<<温泉疗法>>

书籍目录

- 中文版序
- 第一版序
- 修订版序
- 推荐序-
- 推荐序二
- 第一章 温泉与人类的关系
- 第二章 温泉的定义
- 第三章 温泉入浴对身体的影响
- 第四章 享受温泉的多种方法
- 第五章 温泉水的老化现象
- 第六章 温度感受的人种差别
- 第七章 日本温泉疗法、气候疗法及理疗学会
- 第八章 温泉成分分析报告的可信度
- 第九章 入浴剂的效用
- 第十章 科学的入浴方法
- 第十一章 温泉保养地疗法
- 第十二章 水温过热的危险性
- 第十三章 淋浴
- 第十四章 桑拿浴
- 第十五章 温泉利用型健康增进设施
- 后记一
- 后记二
- 后记三
- 作者介绍

<<温泉疗法>>

章节摘录

版权页：插图：那么究竟要怎样做才可以防止入浴导致的血栓呢？

多数人习惯在晚饭后入浴，而脑梗塞多发生于夜间或凌晨，因此建议大家在晚上洗完澡后、睡觉之前喝一杯水来稀释血液。

老年人因负责口渴感应的神经中枢不太敏感，所以即使不感觉口渴也应该适时补充水分。

需要注意的是，喝啤酒反而会起到脱水作用，果汁太甜也不宜多喝，凉水会增加睡眠中的尿意，所以建议大家在睡前饮用一杯温水。

二、药理与化学因素 对于温泉的功效，人们大多都是基于前人的经验而知晓的，对温泉的每种成分还没有人做过逐一的深入分析。

即便是同一种泉质，由于温泉的所在地不同，功能上也会有差别。

这说明温泉地环境因素对其功能和效果都是有影响的。

这也是为什么山岳温泉与海边温泉虽泉质相同但功效有差异的原因。

本书将在后面的地形疗法、气候疗法中，详细说明温泉所在地如何影响入浴功能和效果，同时也会对其含有成分所产生的作用和机理进行讨论。

温泉可以分为三类，含有成分没有达到一定值的温泉（1千克温泉水中可提炼出的固体物质少于1克），泉源温度低于25℃的单纯泉，以及有疗养价值的8种温泉（二氧化碳泉、碳酸氢盐泉、氯化物泉、硫酸泉、硫酸盐泉、酸性泉、放射泉、铁泉）。

温泉水中含有的成分所起到的药理作用，就是温泉最具特质的部分，也可以说是温泉最具价值的部分。

（一）温泉所含成分可经皮肤吸收 在不感体温温泉的水中，皮肤对水的吸收量为每1平方厘米、每小时约1微升，因此正常成年人进行一小时全身浴会吸收18毫升左右的水分。

与水相比，钠、钙、硫酸等离子的成分较难被吸收，特别是多价离子的吸收率只有0.001~0.01微升/平方厘米/小时。

与此相对，脂溶性气体，像二氧化碳、硫化氢、氢气等则相对比较容易被吸收，其吸收率是水的数十倍甚至数百倍。

<<温泉疗法>>

编辑推荐

《温泉疗法:通往康复之路》是科学验证温泉疗法与入浴效果的实用专著。泡温泉不仅是人们娱乐休闲、放松心灵的一种方式，正确地使用温泉还能起到治疗慢性疾病、增进健康的功效。日本著名的温泉疗养专家指导您根据自身身体状况，选择适宜的温泉类型、温泉地，掌握多种利用温泉的方法以及最科学的入浴方式，使您收获好心情的同时更能收获好身体。

<<温泉疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>