第一图书网, tushu007.com

# <<泡澡浴疗养生宝典>>

## 图书基本信息

书名：<<泡澡浴疗养生宝典>>

13位ISBN编号：9787806719787

10位ISBN编号：7806719784

出版时间：2009-1

出版时间：鹭江出版社

作者：康鉴文化编辑部

页数：182

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

## 前言

药浴，健康的疗养方式　　在我国的历史记载上，药浴疗法自3000多年前就已经开始，因此是传统医学外治法的重要范畴。

依据中医理论“外治之理，即内治之理”，无论是内科、外科、妇科、儿科，还是骨伤科、皮肤科等，均可使用药浴来作为治疗的方法。

只是有些疾病以药浴作为主要治疗之道，有些疾病则将药浴作为辅助疗法。

无论如何，药浴疗法操作简单，没有刺激性，也没有侵入性，过程又让人身心舒坦，所以至今仍为人们所喜爱。

并且，现代的药浴，在药材的选择、处方搭配、炮制、保存以及操作方式等方面，都在过去的基础上进行了更新与改进。

时常采用药浴泡澡，轻轻松松就能“泡出”健康来。

因而，药浴越来越受到大家的青睐。

其中，药浴疗法中的足浴（洗脚或泡脚），是时下很流行的一项活动。

## 内容概要

药浴疗法在中国流传已久，是传统医学外治疗法的重要范畴之一。
依据中医理论“外治之理，即内治之理”，举凡内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科等，均可使用药浴作为一种治疗方法。
　本书为您提供了数十种经过精心整理的药浴秘方，展现了两千年来中国传统的药浴精华；帮您在了解药浴知识的同时，找到适合自己的药浴疗法；让您在打造健康身心的同时，享受充满乐趣的药浴之旅。

# <<泡澡浴疗养生宝典>>

## 书籍目录

推荐序一　药浴，健康的疗养方式推荐序二　对症浴疗，泡出元气来第1篇　元握泡澡　泡澡乐　泡澡的历史　中药泡澡的作用　泡澡的注意事项　泡澡的水温选择　泡澡的实用工具　8种养生保健泡澡方式　　全身浴　排出体内废物　　半身浴　促进新陈代谢　　坐浴　预防与治疗痔疮　　睡浴　消除肌肉压力　　淋浴　促进血液循环　　温冷浴　美白养颜又能减肥　　手浴　改善头痛或偏头痛　　足浴　消除压力和改善睡眠第2篇　13种天然材料浴　随手可得的创意泡澡材料　　盐浴　洁净保湿，促进细胞再生　　醋浴　深层净化，洗去一天疲劳　　酒浴　消除淤伤，发挥抗老功效　　茶浴　去油降脂，无毒一身轻松　　牛奶浴　性质温和，适合各种肌肤　　淘米水浴　滋润美白，经济又实用　　姜浴　燃烧脂肪，打造苗条身材　　大蒜浴　抗菌杀毒，天然抗生素　　萝卜叶浴　驱寒暖身，防止手脚冰冷　　海带浴　延年益寿，拥有健康体质　　芦荟浴　消炎防晒，美白养颜圣品　　橘皮浴　消除疲劳，放松心情　　柠檬浴　美白去斑，女性的最爱第3篇　17种芳香精油浴　精油泡澡，健康又放松　美容瘦身，泡个美人澡　　薰衣草　问题肌肤的守护神　　玫瑰　女性最贴心的护花使者　　迷迭香　提神醒脑的神奇魔力　　洋甘菊　最温柔的美肤力量　　茉莉　美妙的助性催情剂　　茶树　净化肌肤的排毒高手　　尤加利　强效的清洁灭菌专家　　天竺葵　平民式的美容精油　　万寿菊　色香味俱全的病菌杀手　　柠檬　解决生活问题的万能帮手　　甜橙　甜蜜芳香使人充满自信　　快乐鼠尾草　散发轻松快乐的气息　　佛手柑　呵护女性的私密部位　　柠檬香茅　特殊香气振奋精神　　橙花　皇室御用的助眠精油　　广藿香　越陈越香，消除烦闷　　檀香木　神奇的回春不老精油　……第4篇　20种养生药草浴第5篇　对症足疗　泡脚趣附录　世界知名泡澡温泉后记　轻松泡澡，健康活力跟着来

# <<泡澡浴疗养生宝典>>

## 章节摘录

第1篇 元气泡澡 泡澡乐　　提到“泡澡”，许多人就会想起“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”的我国古代美女杨贵妃。
可见，早在唐代，古人就已知道如何利用自然界的温泉、花草和药性植物，来进行各种有益健康的泡澡了。
　　从埃及艳后到慈禧大后　　历史上流传着许多中外美女泡澡的轶事。
　　埃及艳后喜欢泡驴奶澡，是最早使用果酸护肤的人。
　　唐玄宗喜欢带着嫔妃到华清池避暑，看美女出浴。
因为华清池的温泉水含有丰富的矿物质，可使嫔妃们沐浴后肌肤透出红润的光泽，看起来滑润、娇艳无比，令唐玄宗龙心大悦。
　　慈禧太后也是泡澡的爱好者，她每次入浴，都有近百人在旁服侍，为她搓澡、拍打玫瑰水。
据说，故宫档案中还保留着不少慈禧太后养生泡澡的秘方。
　　被视为生活大事　　泡澡史是一部人类文明史。
古人在沐浴净身的过程中，体会到了文明礼俗的规范。
比如在佛教中，寺庙僧侣必须清心净身才可以礼佛，所以每个寺院中的沐浴设备都十分完善。
　　中国以礼立国，自古以来都视沐浴为生活大事。
古人在参加祭祀、结婚等重要的仪式时，都会提前沐浴更衣，认为干净的身体不仅是对自己的爱护，也是对他人的礼貌和尊重。
诗人白居易甚至为“洗澡大事”赋诗：“今朝一澡濯，衰瘦颇有余。
”可见沐浴并非日常生活中司空见惯的一桩小事。

## 编辑推荐

泡澡泡脚，养生保健，对症浴疗，配方解密，消除疲劳，改善睡眠，美容养颜，排毒减肥。
13种天然欲，让你身材娇美青春靓丽，17种芳香浴，让您心情放松身心舒畅，20种草药浴，让您翻译压力安心入眠，34种泡脚法，让您充分享受浴疗乐趣。
养生保健，从泡澡与足浴开始。
纯天然配方，省钱、省时、方便、实用，让您泡出好心情，洗出好身体。
50种泡澡配方全公开，让您随心所欲打造自己的泡澡秘籍；34种对症自疗泡脚法，帮您轻松解决身体不适；100多种保健中药材，助您养生保健、美容健身。

第一图书网, tushu007.com



## 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