

<<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、氦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>