

<<SPA家族>>

图书基本信息

书名：<<SPA家族>>

13位ISBN编号：9787802449428

10位ISBN编号：7802449421

出版时间：2010-12

出版时间：现代出版社

作者：郭东 等著

页数：348

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>

<<SPA家族>>

前言

序言 从玩火玩水到做SPA “哈玩意儿是S-P-A”一个东北爷们儿问他老婆。
 “SPA是啥我也不知道，重要的是他被我看上了。”
 “女人眼神暧昧。”
 “这小样跟哪？”
 “我要给他好一顿削。”
 “男人神色大变。”
 …… 上面的段子属于作者的胡诌八扯，不可否认的是，SPA在中国已经同LV、CHANEL等名词一样成为“舶来时尚”。
 SPA绝对不是单单洗个澡而已，我还是要从洗澡说起。
 出生于或经历过20世纪70年代的人也许大多还记得，周末带着毛巾和香皂随父母去澡堂子，5分钱到两毛钱不等的澡资在当时似乎也很奢侈，如果父母单位有浴室，拿着澡票跟大人混进去就更乐陶陶了。
 里面多有水泥池或者飞流直下的高空水龙头，不爱洗澡但喜欢玩火玩水的孩子们立即找到了乐趣，洗澡是次要的，和小朋友玩水才是头等大事。
 在那个能源不充裕的年代，夏天还可以在家“擦吧擦吧”洗澡，冬天去浴室就成惯例了。尽管浴室设备简陋，休息的地儿不大，守门的老头儿或大妈大多“正义凛然”，但仍然人来人往。
 相对而言，生活在不缺水的乡村，尤其是南方有山有水的乡村，在洗澡与玩水的生活方式上，要比城里小孩幸福得多，不少小孩子眨眼不见了，没准他（她）就在小溪或池塘边与水起舞。
 按照今天SPA的三要素（水、大自然、养生）标准，部分乡村小孩是“天然SPA”的最早和最佳熏陶者。
 到了80年代，浴室大多贴上了白瓷砖，冷热浴池泾渭分明，修脚工、搓背工多起来，不少浴室休息厅提供免费茶水，甚至出现了“蒸汽浴”：一是将水浇在暖气片上，制造类似“土桑拿”的蒸汽；二是在热水池上放置网状木板，躺在上面享受蒸汽。
 澡资自然也上涨到5毛到两块钱之间。
 随着“下海”一词的多样化，“美容”一词的解禁，洗浴文化开始繁荣。
 当崔健唱《一无所有》时，我们不再一无所有，但至此时，SPA一词尚未流传到中国。
 在90年代，洗浴开始革命了。
 伴随大型洗浴中心在深圳、广州等地的率先出现，蒸桑拿成为一个高频词，“三温暖”这个词几乎是地球人都知道，一次洗浴动辄上百元已经见怪不怪。
 部分出差的人或旅行的人，若来不及找宾馆或者为了节约一点银两，找个洗浴中心花几十洗个澡，然后躺在大堂的沙发上优哉一晚；不少麻友则把战场转移到洗浴中心，哗啦麻将声中，累了泡泡澡，饿了有自助餐。
 洗浴成为人们休闲娱乐的必选之一。
 2000年，SPA登陆上海，洗浴文化、美容文化、养生文化、中西传统文化等多种元素融在这三个字母里并一路飘红。
 新的时代里，伴随GDP的狂飙，人们的消费理念也走向蜕变，“泡温泉，做按摩，做SPA”成为不可或缺的生活方式，SPA风潮也由此而起。
 不少美容院和洗浴中心都挂上了SPA的名号，但如今中国真正意义上的SPA并不多，SPA文化的传播也是参差不齐，比如在美容行业翻来覆去还被误读。
 说到SPA，大多数人知其一不知其二，包括部分号称从业多年的SPA专业人士，并不知道各类SPA的定位差别，也没有意识到SPA真正的商业价值。
 甚至说到洗浴和按摩，部分人脸上还带着神秘的讪笑，把本意刻意给误解了。
 笔者从事美容行业多年，对SPA现状关注已久，于是萌发了著述《SPA家族》的初衷，本书旨在以SPA的前生今世为引子，对于SPA的历史文化、专业文化、经营文化、延伸文化等生态面勾勒出一幅

<<SPA家族>>

剖视图，提供这样一个固有的平面载体，以供大家在图面上指点江山。

如同搭台子耍把式，铜锣已经敲响，猴子开始绕圈，看门道的，看热闹的，就在于大家的选择和甄别了。

如同把“BMW”戏称成“别摸我”，别把“SPA”理解成“送平安”就是进步。

SPA不是造冰棒，不是请客吃饭，SPA不是“七天美白，十四天减肥，一个月丰胸”的风大闪舌头，更不是“一分钟治近视，三分钟人流”的电线杆广告。

SPA是一个标点，是一个魔咒，是一个密码，是一杯水，是一道菜，是一个村庄，是一瞥眼神，它甚至可以是电脑的一根内存条……好了，开篇吧。

编著者：徐新军 后记 后记：我们需要什么样的生活方式 这不是一本教科书，尽管开篇有些枯燥。

当最后一章最后一节最后一个标点随着键盘跃起，笔者如释重负。

这是一个什么样的过程似乎已经不太重要，到了最后我反复在思考一个问题：我们究竟需要一种什么样的生活方式？

或者说，这种生活方式存不存在。

我就这样把自己引进了一条“鸡生蛋、蛋生鸡”的胡同里。

压力是种病。

工作第一、生活第二的人就病得不轻了。

即使兜里的钱加上脚下的时间一大把了，去欧洲看顶级联赛，去意大利看Tod's做鞋，去西班牙Lubia村花钱砸汽车，去法国依云小镇做SPA，这些奢华的手段是否真的是解压捷径？

流行的解压方式治标不治本，改变生活方式最本质的就是需要改变观念。

有人说去做SPA半天也出不了汗，白做了。

难道在快餐节奏里出汗才算解压？

所以，对待SPA也应该改变观念。

很肤浅地比较一下欧洲和亚洲的SPA，欧洲SPA里多有先进仪器，配套设施里多有高尔夫、网球、瑜伽，服务项目里多有婴童护理；亚洲SPA里多有传统药草学，配套设施和服务项目相对欧洲虽没有那样普遍性完备，但固有的东方风格玩得很转，异域风情也学得很快。

用一个物种来形容，欧洲SPA是豹，亚洲SPA则是豹猫，虽然个性不一样，但都属同类，即使生来“凶猛”也吃素，间或吃点美元、欧元外加人民币。

这或许给了我们一种暗示，SPA不是慈善事业，SPA在造就生活方式的概念时，需要你憋足劲来考虑这不是一种新的压力。

然而，如今流行跟着感觉走，选择了SPA，就别给自己那么多条条框框，花钱买轻松而不是买“为什么”。

这不仅让我想起SPA里多次用到的禅宗原理，静坐冥想，与大自然简单融合。

闭上眼睛，就像盲人在画丹青水墨，需要给画面留下一角余白，做不到这一点，你想到了饮食男女也没关系；睁开眼睛，免了当头棒喝，没顿悟出大道理没人笑话。

跳出形式才是我们推广SPA和享受SPA的真谛所在，如今即使大家号称再日理万机，内心更需要的其实是比时间更多的空间，SPA或许能够提供一个大家整理生活方式的空间。

不需要整天说“女人美丽的秘密武器”“男人解放的新天堂”，我也不想在此反复鼓吹SPA的花样年华和鲲鹏远景。

英国《经济学人》说，“中国人的钱并没有新闻头条说的那样好赚”。

检讨一下我们的生活方式，是我们读懂SPA的关键之一。

编著者：徐新军

<<SPA家族>>

内容概要

《SPA家族》，出生或经历1970年代的人也许大多还记得，周末带着毛巾和香皂随父母去澡堂子，5分钱到2毛钱不等的澡资在当时似乎也很奢侈，如果父母单位有浴室，拿着澡票跟大人混进去就更乐陶陶了。

里面多有水泥池或者飞流直下的高空水龙头，不爱洗澡但喜欢玩火玩水的孩子们立即找到了乐趣，洗澡是次要的，和小朋友玩水才是头等大事。

在那个能源不充裕的年代，夏天还可以在家“擦吧擦吧”洗澡，冬天去浴室就成惯例了。尽管浴室设备简陋，休息的地儿不大，守门的老头或大妈大多“正义凛然”，但仍然人来人往。

相对而言，生活在不缺水的乡村尤其是南方有山有水的乡村，在洗澡与玩水的生活方式上，要比城里小孩幸福的多，不少小孩子眨眼不见了，没准他（她）就在小溪河或池塘边与水起舞。

按照今天SPA的三要素（水、大自然、养生）标准，部分乡村小孩是“天然SPA”的最早和最佳熏陶者。

《SPA家族》由郭东等编著。

<<SPA家族>>

书籍目录

第一章 SPA家史第一节 SPA由来综述第二节 欧洲沐浴与SPA第三节 中国沐浴与SPA第四节 SPA文化的发展第五节 当代SPA的速度第二章 SPA家族第一节 SPA的胡同形态族别新人类族别出生地族别本草族别魅力族别特色服务项目特别关注第二节 SPA家谱骨灰级浴字辈法字辈疗字辈摩字辈新人类第三章 SPA与芳香疗法第一节 芳香疗法的前尘往事第二节 精油的性格和分类第三节 精油的使用法则第四节 橄榄油文化与SPA第五节 芳香小百科第四章 SPA之窗第一节 SPA的百叶窗第二节 SPA的五感疗法第三节 SPA水疗的多重奏第四节 SPA DIY第五节 SPA元素锵锵说SPA比较哲学八卦SPA田乙丙丁戊十二星座的SPA表情第五章 SPA之门第一节 SPA经营的芝麻门第二节 SPA误读第三节 SPA经营的必修课第四节 SPA与中国房地产第六章 SPA武林谱第一节 SPA传奇TOP第二节 华丽SPA TOP第三节 欧洲SPA串串烧第四节 亚洲SPA麻辣烫

<<SPA家族>>

章节摘录

SPA里的水，让水象星座的巨蟹座获得精神上的安定，透过SPA巨蟹座可以获得专业的身体调理与美容，同时也可以进行“体内环保”。

对生活讲究的巨蟹座，可以在SPA里学习养生之道，如正确的饮水方式，远离油腻、辛辣与盐分等造成身体负担的调味料。

巨蟹座周旋在家庭与职场，身处在灰水泥丛林都会中，身心遭受的压迫可想而知，而紊乱的居家与办公室环境更加令人焦躁不安；巨蟹座需要找个时空彻底解放身心。

巨蟹座应认知：所谓的“水疗”，并非有水柱冲激及水流就够了，选择水疗中心时，可就各设备、仪器，甚至外围设施（如水疗后想稍事休息，是否有休憩区？

如家长带幼童前来，可否获得完善及安全的看护？

除水区外，是否有其他如三温暖、健身房等休闲运动场地？

）都影响着巨蟹座的使用品质。

狮子座的SPA表情 对于狮子座而言，打计算机与接电话这些看似平常的动作，却往往是造成肌肉酸痛的祸首；愈是身处在压力中的狮子座，愈容易忽略自身的健康状况。

你是否常感到身体肌肉酸痛？

全身无力？

想要找个空间好好放松身心？

当忙碌了一天之后，舒舒服服地泡在浴缸里，似乎成为许多狮子座一天中最痛快的时光。

水浴过程让皮下血管舒缓扩张、促进血液及淋巴的流动，以水流按摩斜方肌、提肩胛肌和阔背肌，可舒缓肩背酸痛症状，还可强化五脏机能，满足现代人迫切地想要减压与追求健康的渴望。

对狮子座来说，水疗可以达到运动效能，对女狮子还能雕塑腰部曲线；运用水按摩脊椎与竖脊肌来矫正驼背。

“寝浴”是躺在符合人体工学的水中斜椅上，对狮子座来说，如同坐在宝座上的顶级享受，运用38℃的水温和粗气泡的振动，对身体进行刺激，达到有效的按摩。

处女座的SPA表情处女座重视健康话题，如果自小就养成吃药的习惯，往往不自觉地把自己变成一个“药罐子”。

处女座常会有滥用药物的现象，以及未经医师指示服用成药，如口服避孕药、安眠药，甚至含有阿司匹林的药剂等，这些情形常会对身体产生副作用和负面影响。

没有健康的身体，何来的美丽人生？

SPA提供处女座纯净天然的生机饮食，如糙米和五谷杂粮、豆类，富含钙、镁、铁的深色绿叶蔬菜及各种蔬果等，以及洋甘菊和马鞭草等各种药草，能够由内往外改善处女座较虚弱的体质，调理身体机能。

水疗是水的世界，处女座极在意水质干不干净？

设施是否合格与完善，场地是否安全（包括水区安全与消防设备）极为重要。

要保持水质稳定，必须要有完善的过滤系统，同时添加臭氧以避免氯气过重。

一般来说，会员制较能管控出入人员品质；无限制购票进场，不但无法得知使用者资料，对环境安全与品质也会有所影响。

天秤座的SPA表情 SPA堪称是爱美天秤座的“水的健康美容”。

透过水的能量传达天秤座需要的美与健康，无论是蒸气室、芳香疗法泡澡、传统三温暖或是美容护肤，借由水温来促进身体细胞的新陈代谢并加强循环。

洁肤是天秤座在进行SPA每项护理前的必要准备步骤，可使用沐浴用品来加强清洁功效，并且对较粗厚的皮肤进行去除角质和清理表面坏死细胞，运用按摩或添加精油的全方位揉压，调理胸部或身体其他问题部位；从头到脚来一场完全身体保养。

天秤座可采取添加滋润体肤、调理细胞组织和排除身体毒素的深海蓝藻，或具有强化肌肤酵素活动、平衡肌肤含水量的死海微量浴盐，以及可促进体内循环与排放身体废物的阿尔卑斯山天然浴泥等SPA特有产品，达到活化肌肤健康，创造天秤座向往的自信体态。

<<SPA家族>>

进行水疗时，有慢性腰酸痛的天秤座，可以做3分钟的浮浴、6分钟的方位按摩浴、3分钟的按摩腰背、3分钟的按摩臀腰，以及10分钟的半身桶烤箱。

天蝎座的SPA表情 SPA可促进天蝎座的灵感，并且激发潜藏于内心的想像力。

从视觉（用绿意与花卉营造接近天然的舒适空间）、听觉（淙淙水声与让精神放松的环境音乐）、味觉（富含健康的有机食物和天然茶叶饮品）、触觉（精油、海藻及浴泥的滋润，水疗及各种按摩揉压）和嗅觉（各种具有不同疗效的芳香精油和天然花香）等，SPA全方位地强化天蝎座的感官，为身心注入新活力！

P135-136 ……

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>