

中药浴的养生新体验法中医助理执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E4_B8_AD_E8_8D_AF_E6_B5_B4_E7_c22_605045.htm

在中国古代文化中，讲究养生修身，顺应自然，养神为本。神，即人的精神活动。沐浴，则能达到“天人合一，物我相融”的养神之道，沐浴养生是中华传统养生文化不可或缺的一部分。沐浴养生，源远流传，可追溯到三国时期，唐宋为最盛。唐明皇、杨贵妃游戏华清池，慈禧每日牛奶浴身的故事是中国沐浴文化不断发展的写照。随着人们生活品位的不断提高，对生命意义的理解的不断加深，养生已成为越来越多的人所重视，沐浴养生更为大众所青睐。珠海的中药谷就是倡导健康的沐浴休闲，让游客切身体验古法沐浴的乐趣。位于圆明新园内的珠海中药谷，背倚清新秀丽的三台石，全情展示盛唐沐浴文化，致力弘扬中华传统中医学和传统养考试，大网站收集生文化之精髓，并把现代时尚旅游与博大精深的中华养生学有机结合，创造出人们时尚生活的现代养生概念。“味如甘泉浆，挥弄滑且柔”，中药谷重现两千多年的：“汤沐粉”，根据不同类型的人群专门配制中药药粉，用作中药泡浴的“引子”，它源自于三国时期宫廷沐浴，后来在唐朝盛行，并形成了一种文化，“汤沐粉”是由中草药、鲜花、天然香料、牛奶等配制而成，有香体、洁身、修身、嫩肤、美肤美体及治疗疾病的功效，令肌肤更加健康。药浴前先将精致的“汤沐粉”药包揉搓全身，疏通经络，疏导腠理，改善血液循环，加强气血运行，这一程序称为“新浴”，可使药浴达到更显著的疗效，让你在泡浴时更感舒爽，其乐无穷，完全体

会古法沐浴的神奇魅力。除此之外，中药谷请来国家级著名老中医特别座堂为游客把脉、问诊，根据您的身体情况，开出特制“沐浴方”，再配药并现场熬制十分钟后，灌入沐桶，游客便能亲身体会药浴的神奇，即可感到犹如出水芙蓉，生龙活虎，体验生命的真谛。药浴需要注意的问题有：泡浴前必须先沐浴洁身，以保持药池的卫生及让身体适应水温，再用“汤沐粉”药包揉搓全身数分钟，疏通经络、疏通腠理，以使身体在泡浴时更容易吸收中药精华，达到最佳疗效；选择适合自己的药池浸浴，一般每次浸泡15-20分钟，即上岸稍作休息后再浸泡；初次不适应者或浸泡时间过长者，会出现胸闷、口干等不适应状况，此时应立即上岸稍作休息，饮杯水或饮料可舒缓不适；酗酒者一律严禁入池；浴后用清水冲洗身体，但不要用肥皂或浴液，以保持皮肤表面所吸收的药物。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com