

# 休闲桑拿中心专业技术培训

## 第一部分：基础知识

### 一、桑拿浴基础知识

#### \*什么是桑拿浴？

一般的说，在一个特别设计机的木屋中，由专门设计的炉子，加热专用的石头，以产生高温，屋内的温度及湿度可根据使用者的感受及需要自行调节。

#### \*“桑拿”这词的含义是什么？

“桑拿”是英文的译音，其真实的含义是“芬兰浴”，桑拿作为芬兰传统生活的一部分已超过两千年的历史。

#### \*桑拿设备的使用寿命为多长？

许多在 20 多年前安装的桑拿到目前仍在正常工作而且效果依然尽善尽美。

#### \*桑拿的流行状况如何？

在芬兰有超过100万套各种规格的桑拿房为500万芬兰人服务。在欧美，每100人的拥有量是芬兰的十分之一，现在日本，港台的拥有量正在大幅度增加，目前大陆的拥有量还非常小，在沿海地区刚刚流行。由于桑拿独有的用途及浪漫氛围，在世界各地正成为一种时尚，成为生活品位的一种标志，这也是桑拿风靡全球的主要原因。

#### \*享受一次桑拿将花费多少时间呢？

一般的说需要一小时。

#### \*多少时间桑拿房才能达到合适的洗浴温度？

将恒温控制器设定在你所需要的温度，打开开头预热约30—60分钟，您和您的家人就可以轮流或共同享用了。

\*桑拿的热源是从哪来的？

通常使用的是电能，靠木柴或天然气加热的炉子已极少使用了。

\*什么情况下不能享用桑拿？

在暴饮暴食之后或您患严重的咳嗽请不要进行桑拿洗浴，严重的心脏病及高血压患者使用时要特别小心。

\*待在桑拿房中多长时间适合？

一般的洗浴者5-10分钟可以出来洗一次温水淋浴，若需要几次轮流几次，直到淋漓尽致。

\*洗完桑拿之后需要休息吗？

是的，首先用冷水进行淋浴以收缩毛孔及血管（当然如果喜欢温水淋浴也同样地好），然后放松休息5分钟，使身体恢复正常体温，此时您会感到浑身舒泰、彻底消除疲劳。

\*多长时间进行一次桑拿合适？

根据您的需要进行，如果您感觉有必要，您可以每日进行。一般的情况，许多家庭或夫妇每周有规律地花费1-2个夜晚进行享受。

\*芬兰人所说地“蒸汽冲击”是什么意思？

在桑拿炉中的高温石头上，泼上一小勺水，在骤然间产生大量的蒸汽，可使木屋内的热量瞬间提高数倍，使人体承受特殊的环境，这就是所谓的“蒸汽冲击”。

\*什么是适合的洗浴温度？

因人而异，没有标准的尺度，但通常干蒸时80~85度，也有更高的，对东方人来说，温蒸会温和舒适些，通常温度是45-60度。

\*在桑拿过程中，人体是否会缺氧？

不会，雪里盼桑拿拥有特别设计的通风系统，是您在桑拿过程中既不会感觉气闷，热量又不会散失。

\*何为“干蒸”和“湿蒸”？

“干蒸”要求不要向热的桑拿石上泼水，使室内湿度小于10%。如果你喜欢干蒸的话，你可以选择你喜欢的书进行阅读，让你在桑拿氛围中享受时光。“湿蒸”的温度将高的多，超过35%，觉大部分顾客更喜欢湿蒸，湿蒸可以不断享受蒸汽冲击，在消除疲劳，清洁皮肤，清除现代人的体内垃圾方面是无以伦比的，在享受过程中，是身心受益。

\*在桑拿中会减轻重量吗？

是的，但只要你向体内补充水分，对体重不会产生影响，对于正在进行健美于减肥计划的人来说，桑拿的作用就不容忽视了，通过适当的锻炼和桑拿，你会获得理想的身材和有特别光泽的皮肤。

\*桑拿的主要功能是什么？

桑拿将人体轩置身于湿热空气中，是血液循环及新陈代谢迅速加快，从而能改善全身组织器官的功能，包括脑、心、肝、脾、肌肉及皮肤等，由于桑拿过程中血流量大，从而使全身各组织器官能得到血液带来的营养及氧气，特别对体力及脑力劳动繁重人士，能迅速消除疲劳，恢复体力，对性功能的改善有意料不到的效果。

\*桑拿桶及勺的用途是什么？

用于产生蒸汽冲击及调节温度。

\*为什么桑拿躺板要在不同的高度？

桑拿房的温度分布是不均匀的，屋顶处温度最高，近地板的温度最低，选择不同高度的躺板，洗浴者可以选择适合自己的温度。

\*在家庭中那里是最好的安放桑拿的位置？

在靠近更衣\洗浴及休闲的地方或选择您认为安放得下的位置；您都可以随时获得享用。

\*桑拿对周围环境有何影响？

没有任何不良影响，因为桑拿属于“干热浴”，除了使环境的温度稍有升高外，不会产生潮湿及污脏。

\*安装桑拿的地面必须是特别提供的吗？

不需要，您可以在您现在的地面上安装，地板可以是木地板、地板革的、大理石的、甚至是地毯的。

\*桑拿房中需要排水装置吗？

在家庭安装中无需要考虑，但在商业用途的桑拿中为了清洁方便，应考虑排水问题。

\*什么样的桑拿尺寸是最佳的呢？

这要看桑拿是用于商业服务或家庭，同时需考虑将会有多少袋子共同使用。一般地说超过2平方米对于家庭来说太大了，对于一般家庭约1.25M\*1.75M就非常适用了，考虑中国家庭的特点，小尺寸的桑拿房会更适合。

\*是否需要油漆或其它方式处理木质表面？

千万不要对桑拿房内部进行任何处理，如您认为需要，可以对外部进行保护性处理，但不要使用油漆或其它化学方法。

\*什么是桑拿石？

这是一种含有微量元素的岩石，其作用主要是储存热能及保健。

桑拿浴（湿蒸）产品类型与设备介绍

一、房体类型：订造式于组合式

1、订造式：根据客户要求或场地实际情况，以内部为单层桑拿板按  
要求尺寸订造。订造式桑拿房外面一般为砖墙或几面靠墙，板与  
墙之间使用保湿棉隔热。

订造式使用于非尺寸、安装地点容易受潮、不防水或外墙需其他  
装饰面等情况。

2、组合式：已成型的固定尺寸的桑拿木房，采用双面木板，中间使  
用保湿棉隔热。

二、桑拿炉类型：内控或外控式

1、内控式：桑拿炉自带温度控制器与定时器，适用于家庭或小型桑  
拿房。

2、外控式：桑拿炉自带温度控制器与定时器安装在房体外边，由操  
作人员控制，适用于大型商业桑拿房，一般9KW以上桑拿炉使用  
外控器。

三、桑拿房标准配置与设备介绍

1、房体：墙板与数量计算、规格型号

- 2、桑拿房：功能房体体积计算、工作原理
- 3、温控器
- 4、木椅：高躺板、低躺板、木枕
- 5、地台
- 6、隔热棉
- 7、木门
- 8、出入气口
- 9、照明灯
- 10、炉围板
- 11、木桶、木勺
- 12、温度计
- 13、沙漏
- 14、桑拿石