



## 水疗理念

源自于对健康养生的专业理解和矢志追求，三亚文华东方酒店水疗谷以着重平衡身、心、灵，引领我们进入和谐的世界。文华东方酒店集团致力提供一个赏心悦目的环境，为您提供全方位的康体水疗服务，带来改变生活方式的灵感。三亚文华东方酒店水疗谷是休憩静默和重焕自我的世外桃源。文华东方酒店集团不仅秉承了东方传统，还完美地融合了多元的本地文化特色，创造出别具风格的独特理念。

## 水疗理疗

三亚文华东方酒店水疗理疗尊重每一位宾客的独特性。训练有素的理疗师，倾注以饱满的热情，致力于提供卓越、个性化的服务。三亚文华东方酒店水疗理疗采用自然手法，集古现代技法为一体，保持身、心、灵的和谐舒泰，满足宾客的不同需求。

## 水疗产品

文华东方酒店集团的一系列皇牌产品均经由屡获殊荣的英国香薰品牌 Aromatherapy Associates 所研发及生产。产品包括六款身体护理油、沐浴油以及同系列的身体去角质膏、沐浴乳和润肤乳。所有产品成分天然，不含任何防腐剂，并由专业调配大师根据文华东方的水疗理念调配而成。产品容易使用，效果极佳，令您在日常生活中也能享受尊贵的水疗体验。

三亚文华东方酒店水疗谷仅采用高品质及由天然成分提炼的产品。

## 套房体验

绝对私密的双人和单人套房，是您休闲放松和恢复活力的绝佳场所。所有套房均拥有独立的蒸汽淋浴、洗漱区、豪华的室外浸泡浴和私人户外淋浴，双人套房还配备桑拿，和特大的双人花岗岩浴缸。所有套房还配置舒适的躺椅，让您尽情享受这私密而宁静的私人空间。

水疗套房体验由专业理疗师的详细咨询开始，以确保理疗师充分了解您的所有需求，使疗程能适应并满足您的需求。接下来的 Tian Quan 理疗，有助于缓解压力和肌肉紧张，加速血液循环，促进身体排毒，并充分打开肌肤毛孔，使精油和乳霜更加深入渗透至肌肤。

疗程结束后，如您想在花园里享用精致的水疗健康美食，请与水疗礼宾司联系，我们将随时为您效劳。

Time Rituals™

2 小时 20 分钟 / 3 小时 20 分钟

文华东方专属的“Time Rituals”疗程鼓励宾客预订理疗的时间，而非指定的水疗疗程，专业的理疗师将根据个人需求而特别制定相应疗程。所有“Time Rituals”疗程均从放松足部的护理开始，旨在使您恢复至天然的最佳平衡状态。

东方韵律

2 小时 20 分钟

完美节奏配合的四手按摩护理，引领您投入全面的感官体验，为您带来非凡享受。疗程始于足部浸泡，舒缓足底并放松心情。接着，先以暖和而细致的磨砂膏去除身体角质，然后两位理疗师将以完全一致的节奏及手法，通过力度平衡的韵律按摩，深度舒缓肌肉疲劳，最后由指压按摩来同时完成头、足部分，使身体纾解压力，肌肤散发怡人香气。

花园私享

3 小时 30 分钟

此疗程始于清新提神的Tian Quan理疗，搭配由手工精心挑选的天然中草药泡制的温和中草药浴。然后进行放松的中式草药精油裹肤，继以专业理疗师的身体穴位按摩。最后以精致的水疗健康美食为此次套房体验划上完美的句号。

## 花园旅程

3小时30分钟

与来自少林的功夫大师一起领略传统太极柔和之美。透过少林茶道，带您一起探寻悠久渊博的传统佛教文化，同时缓和紧张的神经通过传统的穴位经络按摩促进人体自然平衡状态的恢复。在结束疗程后，您可以在水疗神秘园中安静舒缓 30 分钟，享用精致健康的水疗小食。

## 天然自我

3小时50分钟

感受三亚怡然美丽的自然风光。此疗程包含秀发和头皮按摩，放松的身体去角质，新鲜椰子泡浴，最后以注重面部和眼部的护理结束此次完美的体验。疗程的所有产品均采用本地新鲜原料，使肌肤重焕光泽，散发自然健康肤色。

以下水疗疗程包括身体按摩，身体护理，附加护理和面部疗程。

所有疗程均可与 Tian Quan 理疗搭配体验，有助于缓解压力和肌肉疼痛，加速血液循环，促进身体排毒，并充分打开肌肤毛孔，使精油和乳霜更加深入渗透至肌肤。

额外 30 分钟体验 Tian Quan 理疗。

## 身体按摩

### 东方精华

1 小时 20 分钟

东方精华是文华东方皇牌水疗的其中一个环节，专为疲惫的旅客、压力的上班族或想舒缓肩颈绷紧状态的宾客而特别设计。此按摩集中于因压力而紧绷的身体部位。选用暖和的生姜、提神的甜柑和镇静的乳香调配而成的文华东方精萃身体护理油，使您怡神畅快，活力重焕。绝对是一次完全放松的身体护理。

## 深层组织按摩

1 小时 20 分钟 或 1 小时 50 分钟

这是最为有效的化解疼痛，舒缓压力的治疗按摩。理疗师运用肘部和前臂按压，使精华油被身体完全吸收，以消除肌肉疲劳，为身体注入新动力和能量。

## 香薰舒缓按摩

1 小时 20 分钟 或 1 小时 50 分钟

选用特别调制的精华油，融合东西方的按摩技巧，有助于舒解压力，放松身心，焕发身体内在活力。

## 泰式按摩

1 小时 20 分钟 或 1 小时 50 分钟

此疗程宾客需穿着泰国传统的宽身衣。泰式按摩主要采用细腻的指压、推捏、伸展法来达至舒经活络的作用，对深层肌肉放松，增加关节活动及灵活性有明显疗效。

## 火山岩海贝疗程

1 小时 20 分钟

体验中国首家独特的火山岩海贝疗程，采用加热的老虎条纹贝壳与当地的椰子油相结合，有助于缓解肌肉疲劳，滋养身体，使肌肤更加紧致和健康。

## 东方足部护理

50 分钟

依据东方传统理念，足部乃人体整个功能系统参考的一面镜子。这种传统放松的治疗方法始于芬芳足浴，去除足底及小腿的角质并加以按摩。最后是足底及脚踝能量穴位按摩，有助于提高人体机能，释放压力。

## 新生命

孕妇护理

50 分钟

此理疗是悉心为怀孕的您带来细致和滋润的呵护体验。精选安全调配的精华油，滋养呵护您的肌肤。使用传统的香薰按摩舒缓您上背的压力和绷紧的肩膀。

## 身体裹肤

有机中草药裹肤

1 小时 20 分钟

独特的植物裹肤舒缓体验，充分运用了极具药用功效的芦荟提取物和有机的中草药。在疗程过程中，温暖的裹肤，充分打开肌肤毛孔，有助于精心挑选的草药油和芦荟渗透至肌肤，促进身体排毒，深层滋养肌肤。裹肤的同时可享受舒缓的头皮按摩。疗程的最后涂以香薰润肤乳，使肌肤重现青春光彩。

## 身体护理

远离时差

1 小时 50 分钟

此理疗可消除漫长旅程给您身心带来的压力和疲劳，帮助适应新环境，并能唤醒您的感官，摆脱时差困扰，使您全身神采焕发，充满活力，精力充沛。

肌肉减压放松护理

1 小时 50 分钟

此为特别针对僵硬，紧绷及劳累的肌肉，进行全身深层恢复性的理疗。瑞典式和跨肌纤维拉伸的按摩技术结合促进循环的黑胡椒，迷迭香和生姜精油，有助于驱散导致僵硬和疼痛的乳酸。具有镇静、舒缓和消炎功效的薰衣草有助于更深层的肌肉按摩，释放酸疼和舒缓紧张。

## 附加护理

### 全身去角质

30 分钟

- 海盐和新鲜绿茶叶  
激活和清洁您的身体，消除环境给身体造成的压力。
- 鲜椰和肉桂  
恢复身体的平衡，提高大脑的刺激，减轻关节僵硬。
- 红糖和鲜姜  
此为纯天然的去角质法，有助于舒缓肌肉疲劳，使肌肤柔软光滑。
- 珍珠粉和米汤  
取自南中国海的新鲜原料，加速血液循环，保持皮肤细嫩光滑。

### 泡浴

30 分钟

尽情宠爱自己吧。依据特定需求，配合文华东方精选的混合精油享受一次豪华的泡浴体验。在疗程期间，您可以搭配享受面膜，眼膜，以及一杯凉爽的新鲜柠檬水，通过极致的休闲方式开始您的疗程。

- 舒适椰子泡浴  
享受舒适美妙的新鲜椰子泡浴，配以舒缓纯精油，有助于平静心灵。为接下来的疗程做好完美的准备。
- 海盐薄荷泡浴  
海盐是皮肤的天然消毒剂，自然地减轻、舒缓身体压力，从而感到平静和放松。镇静的薄荷泡浴会让您感觉精神焕发，重获活力。

### 活化眼部护理

30 分钟

此为消除眼部疲劳、明亮眼部的护理。选用由红茶、小红莓、草莓等植物萃取精华，通过专业的按摩技巧促进淋巴和眼部微循环，减少浮肿，有助于改善黑眼圈及眼部幼纹。接以配合轻柔的肩部和头部按摩，加速血液循环，改善眼部供血状况。是所有面部护理的完美附加护理。

## 特色美容护理

### 香薰精华美容护理

1 小时 20 分钟

首先经过专业的皮肤测试确定皮肤类型，接着经验丰富的理疗师根据皮肤特质，从 Aromatherapy Associates 面部护理产品中选择适合的产品，为您度身定制面部美容护理。因而改善肤质，重现光彩动人的年轻肌肤。

### 告别岁月，美丽再现

1 小时 20 分钟

此为高效抗衰老、深层修护和滋养肌肤的护理。搭配独特的精华油和落叶松萃取精华，能有效促进胶原蛋白的形成，紧致肌肤。首先彻底清洁肌肤，去除面部角质，接以淋巴按摩及活肤面膜，使肌肤细嫩紧致，富有弹性。最后以头部按摩，释放压力和紧张情绪，结束此次护理。重现紧致、丰盈的年轻态肌肤。

## 完美句点

### 文华东方足部美甲

60 分钟

细致完美的足部修护。

### 文华东方美甲

50 分钟

细致完美的手部修护。

# 传统中医疗法

依据传统的中医理念，身体是两个对立且不可分割的微妙平衡，阴（冷，缓慢或被动的原则）和阳（热，激动或活动的原则）。中医认为，健康是实现身体保持于“平衡状态”，疾病则源于阴阳内部的不平衡所至，当平衡被打破，将导致气（元气）堵塞于经络之中，而传统的中医疗法有助于恢复身体的完美平衡状态。

## 中式特色护理

2 小时

由专业的中医医师为您度身定制的疗程始于舒缓的足部护理和详细的中医咨询。细致入微的贴心服务及静谧怡人的环境，有助于加速身体修复。中式特色护理将助您踏上健康之旅，逐渐恢复至最佳状态。

## 中医咨询

45 分钟

为了加强和全面改善健康状态，专业中医医师将亲自与您详细讨论具体关注方面，为您度身定制适合的草药处方或者治疗理疗，其中可能包括以下疗程：

## 针灸

1 小时

针灸疗法起源于两千多年前的中国，是全球最为古老亦最常用的中医疗法之一。人体全身主要分为十二条主经脉和八条次经脉，共有二千多个穴位与之相连。我们的专家将根据您的身体需求及不适的有关部位进行针灸。

## 穴位按摩

1 小时

此理疗注重身体穴位及经络通道定向流动，有助于放松心情，缓解压力。此微妙的能量通道可更深层次影响身体器官，缓解较为复杂的身体不适。



## 拔火罐

1 小时

此为渊源古老的治疗性按摩之一，可促进人体气血运行，活络经脉。利用火焰燃烧时热气形成的真空，将玻璃火罐或传统的竹罐固定于身体不同部位，沿着身体特定部位移动火罐以产生摩擦。吸负压拔火罐可以放松身体肌肉，促进血液循环，稳定神经系统。

## 艾条灸

1 小时

专业的中医医师根据诊疗，确定艾灸的部位，于不同的穴位使用点燃的草药艾条。此疗法的主旨为驱除体寒，促进体内循环及激活体内某些部位的活力。

## 身体疗法

1 小时

此理疗结合了拔罐和身体按摩，是主要针对颈椎、腰椎和关节问题的治疗。  
上半身理疗-1小时-包含颈部，头部和肩膀。  
下半身理疗-1小时-包含腿部和腰。

## 青春永葆

1 小时 30 分钟

此理疗通过艾灸，穴位按摩和热草药油的使用，帮助身体恢复至完美平衡状态，疏通经络，使体内能量或气顺畅流动，提高身体免疫系统。

## 排毒

1 小时 30 分钟

此理疗采用中国传统穴位按摩技术，配合有机按摩油和排毒草药以促进全面身体排毒，并具有减轻体重的功效。

## 睡眠疗法

1 小时

此理疗使用自然的中草药和精选精油，采用特定的穴位按摩，帮助缓解失眠症状，还原您舒适的睡眠。

# 男士护理

## 男士平衡面部护理

1 小时 或 1 小时 20 分钟

此理疗特别为男士肌肤定制，主要针对油性皮肤、剃须疼痛及汗毛过多等皮肤问题，令肌肤洁净清爽，焕发神采，使肤质健康均衡。疗程最后，将以热毛巾轻柔按压面部，温和地去除护理产品。此理疗亦包含了头部及足部按摩。

## 高尔夫球手按摩

1 小时 20 分钟

此疗程结合了深层组织按摩、热草药包和草药蒸汽浴，对高尔夫球手的运动部位进行集中护理，是高尔夫运动后极佳的放松方式。肌体放松恢复活力的同时，还将为您进行平衡面部护理，深层清洁经受三亚烈日暴晒的肌肤，充分补充水分，最后以深层放松的减压按摩结束此次理疗。

## 东方足部护理

50 分钟

依据东方传统理念，足部乃人体整个功能系统参考的一面镜子。此传统放松的理疗始于芬芳足浴，接以去除足底及小腿的角质并加以按摩。最后，着重足底及脚踝的能量穴位按摩，帮助提高人体机能，释放压力。

# 套餐

## 男士之旅

3 小时 和 30 分钟

尽情享受此专为男士特别设计的水疗旅程吧。此疗程旨在缓解肌肉紧张，让您倍感轻松，重焕活力。

- 足部护理
- 深层组织按摩
- 休闲时光
- Tian Quan 理疗
- 男士平衡面部护理

## 唤醒

2 小时 和 20 分钟

为自己安排一段休闲时间，放松身心，恢复青春，重焕活力。

- 足部护理
- 海盐身体去角质
- 海盐薄荷浴
- 肩颈背按摩
- 足部美甲及按摩

## 半日悠闲

结束水疗理疗后，您可在私密的花园享受精致的水疗健康美食。

### 海南藏秘

4 小时 10 分钟

体验休闲健康的“海南藏秘”之旅。疗程始于舒缓放松的足部护理，随后运用珍珠粉米奶去除身体角质，使您肌肤倍受呵护，焕发活力光彩。在私密静谧的神秘园中环绕着青翠欲滴的热带植物和潺潺流水的户外凉亭里，体验中国首家独具海南特色的火山岩海贝按摩。采用加热的老虎条纹贝壳与当地的椰子油相结合，有助于缓解肌肉疲劳，滋养身体，使肌肤更加紧致和健康。最后以特色面部美容护理，结束此次疗程，使面部肌肤倍感细腻光滑，活力重焕。

- 足部护理
- Tian Quan理疗
- 珍珠粉米奶去角质
- 火山岩海贝按摩
- 特色面部美容护理
- 休闲时光及水疗健康美食
- 特色水疗礼物 - 海贝

### 东方之秘

3 小时 30 分钟

踏入隐世，忘却烦忧。滋养、舒适的理疗将让您倍感平静、平衡，以及无限的放松。

- 足部护理
- Tian Quan理疗
- 泡浴
- 自选身体去角质
- 东方韵律按摩
- 休闲时光及水疗健康美食

## 全日套餐

我们为您精选各种养生健康项目组合，您可从中任意选择，开启一整天的健康尊享旅程。

结束水疗理疗后，您可在私密的花园享受精致的水疗健康美食。

### 选择 1:

第一天-4小时

- 健身墙指导
- 足部护理
- Tian Quan理疗
- 身体裹肤及头部按摩
- 东方足部护理

第二天-4小时

- 私人健身指导
- 足部护理
- 生姜红糖身体去角质（专为肌肉疲劳设计）
- 深层组织按摩
- 休闲时光及水疗健康美食

### 选择 2:

第一天-3小时30分钟

- 太极或冥想私人课程
- 禅茶
- 足部护理
- Tian Quan理疗
- 泰式按摩

第二天-4小时30分钟

- 花园/海滩私人瑜伽课程
- 专业中医医师咨询
- 足部护理
- 2小时中式特色护理
- 休闲时光及水疗健康美食

## 儿童护理

身体按摩

60 分钟

美甲

20 分钟

修足

20 分钟

## 健康养生

达到身体机能的最高峰，身，心，灵的和谐舒泰。无论是寻求充满力量的锻炼、塑形或是寻求平和的心态，我们无与伦比的健身器材设施将满足您的需求。

规律的运动是心脏健康的重要因素，且能强健筋骨，延年益寿，补充能量，提高身体免疫系统功能，有效地控制体重和减轻压力。一个适合于您个人健身目标和身体状况的心血管和力量训练方案将改善您的身心健康。

### 有氧器械

- 跑步机
- 滑雪机
- 划船机
- 自行车（直立式和靠背式）

### 力量器材

- 全系列的力量器材
- 全方位的自由重量

## 健身墙

Kinesis 健身墙提供最为先进的组合式，一套完整的动作训练，使身体得到全面的锻炼。360 度全重力系统，通过对角和循环动作锻炼身体各个部位的肌肉群，超过 250 个可选择项运动，提高身体的平衡性、力量和柔韧性。

## 课程

4人及以上的私人课程将按照团队价格收取。所有的健身课程时长为1小时。

### 瑜伽

瑜伽注重深呼吸和身体放松，有助于提高身体灵活性，注意力和身体协调性，最终达到身体和心灵的完美平衡。您可以选择：哈他瑜伽，平衡瑜伽或阿斯汤加瑜伽课程。

## 太极

源远流长的中国武术，通过连续性的缓慢运动和冥想，促进血液循环，提高精神集中力。

## 气功

通过一系列呼吸、动作和意志的练习，增强体质，加速身体康复。根据传统的中医理念，武术、哲学和气功同被认为可平衡体内气，调和生命的能量。

## 私人健身指导

实现您的健身和运动目标。无论你的目标是减肥，增强体质，提高身体耐力或改变生活方式，我们的专业健身教练将与您一起，通过一对一的辅导，设计适合您且能满足您需求的健身方案。





THE SPA  
— AT —  
MANDARIN ORIENTAL  
SANYA

您的水疗体验

## 预约疗程

我们建议您提前预约疗程，以确保您能享受首选的时间和服务。为确保预订，预定时请向我们的水疗礼宾司提供您的联络方式及有效信用卡资料。

## 取消政策

24 小时内提出取消将收取全额费用。预约时请提供信用卡卡号。

## 水疗套餐

如欲查询水疗套餐和团队项目信息，请致电水疗谷 +86 (898) 8820 9999，我们的水疗礼宾司随时为您提供协助。

## 水疗礼仪

水疗谷是一个宁静和放松的世外桃源。请尊重其他水疗贵宾享受私密及安静的权益，在水疗谷内请关闭手机及相机。

## 抵达须知

首次预定时，我们建议您于疗程至少提前 30 分钟在水疗接待前台登记。让我们可以与您简单讨论您对疗程的期望，并让您有充分时间参观水疗花园。如预约面部护理或蜜蜡脱毛，请根据预定时间提前 10 分钟到达。迟到客人将无法延长疗程时间，敬请谅解。

## 年龄要求

使用水疗谷的最低年龄为10岁，健身中心为16岁。



## 健康状况

预定水疗时，敬请告知我们您的健康状况，过敏和其他损伤等。不建议孕妇使用热能及水疗设施。

## 孕妇

我们为孕妇提供特别护理服务，请咨询水疗礼宾司，我们将为您挑选最合适的护理疗程。

## 清洁

为保持我们对清洁，安全及卫生的承诺，我们的设备在每次服务及疗程后均进行杀菌消毒。

## 遗失或损毁

三亚文华东方酒店水疗谷对个人任何物品遗失或损坏恕不负责。请将阁下所有随身贵重物品存放于水疗套房内的保险箱中。

## 使用设施的限制

水疗及健身中心范围内严禁吸烟及任何酒精饮品，使用健身中心时，必需穿着合适的服饰和运动鞋。

## 水疗精品店

为了让您能延续体验我们超然的理疗，各疗程及服务所使用的一切相关水疗产品，水疗精品店均有销售。

## 退款政策

所有未拆封的零售产品均可于购买后7天内凭收据更换。恕不能提供现金或信用卡退款。