

“大医堂” 中医名家养生系列

花养女人

幸福一生

吴大真 著

中国保健养生协会
北京市人口和计划生育宣教中心

联袂推荐

取之于天然，来自中草药
疏经通络、濡养气血、滋阴美颜

花中自有健身药
花中自有养生经
花中自有驻颜术

大医堂

www.dayitang.org
养生阅读专业品牌

吴大真 | 中国保健协会副理事长，中国药学会原秘书长
著名中医养生专家，主任医师、教授

北京电视台《养生堂》主讲养生专家 中央电视台《健康早班车》中医养生专家
山东电视台、上海电视台、湖南卫视等全国21家电视台竞相播报



化学工业出版社

“大医堂”中医名家养生系列

花养女人 幸福一生

吴大真 著



化学工业出版社

·北京·

本书为北京电视台《养生堂》专题讲座“花养女人幸福一生”和中央电视台《健康早班车》三八节目系列讲座的内容合集。也是中国保健协会主任医师吴大真教授45年中医临床保健经验,结合用花调节众多身心疾病的真实案例,告诉您以花养人的中医养生奥秘和以花入药、以花入饌、以花祛病的花疗养生保健方法。

全书重点介绍了金银花、百合花、茉莉花、玫瑰花、菊花、梅花、三七花、桂花、红花、荷花、月季花及桃花12种常见养生花的对症保健功效和食疗花疗方。并介绍了众多的花茶、花粥、花饮、花膳方,告诉大家如何学会用花调理身体,做好体内环保。内容涵盖女性养颜、中老年慢性病预防、上班族保健等,以助于有效改善身体健康状况和预防疾病,是近年来难得的一本集花疗、花养、花趣于一体的科普养生读物。

图书在版编目(CIP)数据

花养女人幸福一生 / 吴大真著. —北京:化学工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-122-08078-3

I. 花… II. 吴… III. ①女性-花卉-食物养生
②女性-花卉-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第052758号

责任编辑:肖志明 贾维娜
责任校对:顾淑云

文字编辑:贺婷婷
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张12 彩插8 字数160千字
2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

花 疗 歌

花卉飘香竞争艳，春夏秋冬来装点。
朵朵鲜花疗病疾，四性五味任君选。
杏花味甘可温补，梨花润燥能化痰。
食用桃花能美容，治疗呃逆柿花煎。
兰花去腻清肺热，梅花解郁又疏肝。
止血收敛数玫瑰，平肝降压有牡丹。
清暑止血食荷花，桂花暖胃又散寒。
烫伤调经选月季，合欢花儿助君眠。
长发香肌茉莉花，腊梅止咳又化痰。
醒脑安神夜来香，健胃止呕葛花餐。
蒙花消积治风寒，痔疮便血槐花验。
白菊明目又平肝，贡菊泡茶把热散。
白茅花治鼻出血，冬花镇咳又平喘。

妇女停经选红花，月经疼痛有凤仙。
咽喉肿痛生疔疮，银花野菊山茶煎。
鼻炎服用辛夷花，金针花蕾治黄疸。
茄花清热治牙疼，石榴花治中耳炎。
水仙花瓣治惊风，韭花温中开胃田。
芝麻花治粉刺好，绣球花止疟疾验。
百合润肺又止咳，迎春消肿可发汗。
治疗中风圣诞花，芍药敛阴又柔肝。
参花泡茶可醒脑，丁香花治气管炎。
木槿凉血治痢疾，柳絮散疹治牙疳。
清热消肿南瓜花，昙花煎服结核安。
楝花外用杀蚤虱，菱花止血最效验。
劝君对症用鲜花，健康长寿乐无边。

以花养生 幸福一生

2009年底和2010年初，吴大真教授分别在北京电视台和中央电视台做了两档以花为主题的“养生花”系列讲座，社会反响良好，影响深远。

其系列讲座中所涉及的12种药用食疗花卉，均是日常生活保健中普遍使用的。只不过经吴教授的解读，一朵朵花变得更加鲜活起来，也让广大老百姓更深入地了解了这些花卉的药食两用功效。这种创意和解读，不仅是吴大真教授40余年中医临床保健经验的积累，更是将她多年的生活体验、临床案例与专业知识融会贯通后的沟通和共识，所以节目播出后，好评如潮。

我国自古以来，就有以花养生、以花疗疾、以花驻颜的实践经验。最早的食花记录大概是屈原的名句，“朝饮木兰之坠露兮，夕餐残之落英”。当时食花可能并非是为了治病，更多的是文人雅士的一种寄托。直至汉代，以花疗疾才开始被使用，当时的皇宫里就有用菊花、桂花等花卉制作成的鲜花酒，用来抗衰养颜，延年益寿。晋代的葛洪曾明确地指出：用白菊花汁、莲汁、樱汁和丹蒸之，服一年，寿五百年。虽有些夸张，确也道出了鲜花的功效。

时至今日，以花养生，以花祛病的习俗一直延续至今，并且在民间广泛使用。在我国广东，因气候宜人，四季鲜花不绝，故广州有“花城”之称，其南面的南海县一带，就盛行着花宴，且风味独特；北

京人爱吃韭菜花，加点盐磨成糊状作作料，拌面、蘸饺子吃；香港人历来有饮“苦凉茶”的习俗，其中有的就是以花为原料的“花茶”，如“五花茶”；邻国日本，则喜欢用醋拌蒲公英花，制作成凉菜吃，如遇青年男女在举行婚礼时，则必须喝樱花汤；缅甸人、泰国人爱吃油菜花等等。

除了食用，以花疗疾在日常养生保健中也被广泛使用，如牙痛口臭用桂花；胃部不适用茉莉花；乳腺增生用玫瑰花；活血调经用月季花等，此外，像菊花、茉莉花等还具有清热解表、益智安神的功效，金银花清热解毒，是广谱抗菌药等等。

《全国中草药汇编》一书中列举了2200多种药用植物，其中以花卉入药的约占1/3。这些中草药材多数都是既具有观赏价值，又具备药用功效的常见花卉，如本书中涉及的桃花、菊花、梅花、月季花、桂花、百合花、荷花、金银花、茉莉花等，对防治各种常见病、多发病，保证人体健康，起到了十分重要的作用。

所以说，花卉对人的身心健康起着相当重要的作用。

此次，吴教授的这本《花养女人幸福一生》，内容不仅涉及到中医养生学、草药学、康复学，还涵盖了烹调及花道文化，可谓有方、有药、有膳、有道，对普及保健食品及科普常识起到了积极的促进和宣传作用。这不仅引发人们对生命的思考 and 美好的向往，使人振奋，且兼具创意和实用性，让人徜徉于美丽的百花园的同时，更多地领略和感受到祖国传统医学的精华和花文化、花养生的深厚底蕴。

希望《花养女人幸福一生》一书能被更多的人阅读，也祝愿全天下的女人，在未来的日子里，拥有花样的容颜，繁花似锦的岁月，幸福一生！

中国保健养生协会

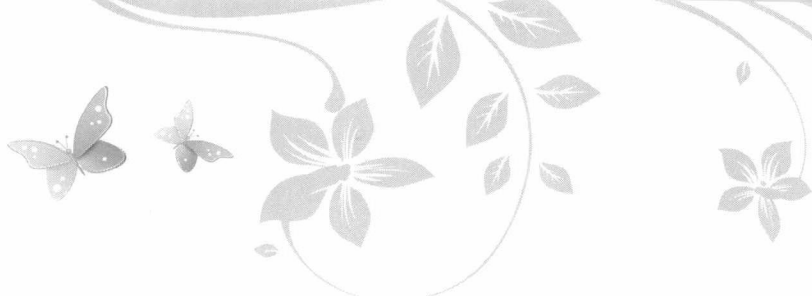
2010年4月

自古佳花如佳人

中华民族是个爱花的民族，写花、绘花、赏花、赞花的影子飘动在历史典籍、诗歌长卷、书画词曲的每个角落。无论是诗仙李白“名花倾国两相欢”的皇家富贵牡丹图，还是陶渊明“采菊东篱下”的悠然自得，都给我们留下太多幻梦般的追忆。

我自小就是个爱花之人，年轻的时候在西北工作。一次，我途经河西古丝绸之路，阳关西出戈壁落日，突然窜入满眼的姹紫嫣红，我以为是海市，是蜃楼。不是！居然是成片连亩的玫瑰，是“苦水玫瑰”田。我亲手挖取一株带回自家庭院，这株“苦水玫瑰”一直陪伴了我多年。慢慢地我发现，即使自然环境恶劣如斯的西北高原，依然没有被造物主遗忘，只要有土地，只要有哪怕那么一点水，牡丹、玫瑰、月季依然怒放于此，田头地埂也开满灿烂的不知名的野花。清贫的生活阻挡不了西北女子花样的美丽，她们满头插花蓝色的天空下唱着“花儿”一代代走过……

又因为职业的缘故，我不但赏花、种花，我更喜欢“用花”。我喜欢把鲜花加入到我给患者的药剂中，我喜欢把鲜花推荐给食疗健身的朋友，我喜欢把花瓣水送给要美容的女人。我参照古籍记载，在工作生活中不断甄选搜集药、食、健三位一体的花朵，几十年下来居然



存了厚厚的一沓资料。机缘凑巧，去年年底及今年年初，北京电视台《养生堂》栏目和中央电视台《健康早班车》栏目不约而同地约我开讲“养生花，养颜花”，十几讲下来，观众反映良好，受观众诸君之邀，我整理以往的资料，结合电视讲座内容，在纪凯及化学工业出版社的帮助下遂成此书。

电视节目因播出时长有限，很多节目中未涉及的内容，在本书里均得到了完好的补充和完善。同时，本书更多地是侧重于以花养生，而非治疗。如果您想长期、大量或随意饮用，建议您最好在饮用前，找一个中医职业医师咨询一下，看看自己属于何种体质，以便根据自己的体质，选择合适的花。

真诚希望我们的生活如花样灿烂，真诚希望我们的身体如花样健康，真诚希望我们的容颜如花样美丽。

吴大真

2010年4月



第一章 玫瑰花——养血调经的“花中皇后” /001

- 1 玫瑰花：食药两用的疏肝理气药 /002
 - 2 玫瑰水与玫瑰露，祛皱除斑的“美容神水” /005
 - 3 玫瑰益母草，月经不调的良药 /008
 - 4 排除抑郁不用愁，玫瑰花烤羊心 /011
 - 5 玫瑰露酒：治疗乳腺疾病的良药 /013
- 附：玫瑰花食疗药膳方选 /015

第二章 百合花——宁心润肺的“云裳仙子” /016

- 1 百合花：清心润肺保健名花 /017
 - 2 百合花泡水，改善肤色暗沉 /021
 - 3 百合花菊花茶，抑郁症的良方 /023
 - 4 百梨银汤：通治各类咳嗽 /025
 - 5 莲子百合薏米粥：美容佳品 /027
- 附：百合花食疗药膳方选 /028

第三章 金银花——清热解毒的药铺“小神仙” /029

- 1 金银花：清热解毒的名品 /030
 - 2 金银花露水，消暑去痱夏日凉茶 /034
 - 3 金银甘草花饮，疮疡之症的克星 /035
 - 4 金银花银翘饮，治疗青春痘的最佳饮品 /037
 - 5 忍冬藤酒：治风湿疮疡之症 /038
- 附：金银花食疗药膳方选 /039

第四章 菊花——平肝明目的延寿名花 /041

- 1 小小菊花功效多，散风清热又明目 /042
 - 2 菊花决明子粥/茶，平肝明目更有效 /046
 - 3 菊花酒与菊花膏：延年益寿的良药 /050
 - 4 菊花枕：治疗慢性头痛的良药 /051
 - 5 小小野菊花：解毒又降压 /053
- 附：菊花食疗药膳方选 /056

第五章 茉莉花——理气开郁的花茶至尊 /057

- 1 茉莉入药一室香，健胃消愁不用愁 /058
 - 2 茉莉粥与茉莉水：香身润燥的驻香良方 /061
 - 3 常饮茉莉花茶：让口气清新起来 /063
 - 4 茉莉乌鸡汤，贫血第一方 /065
 - 5 茉莉石菖蒲茶：胃病患者的保健奇方 /066
 - 6 茉莉花根有毒，内服须谨慎 /068
- 附：茉莉花食疗药膳方选 /069

第六章 梅花——疏肝和胃的百花之魁 /070

- 1 梅花：改善心情不好，食欲不佳的食药之花 /071
 - 2 胃脘痛不用愁：就用梅花水与梅花汤 /074
 - 3 梅花粥与半夏厚朴汤：防治梅核气 /076
 - 4 绿梅冰糖茶：女性的专属保健茶 /078
 - 5 菜籽油泡梅花：治疗皮肤病的专家 /079
 - 6 乌梅：固涩养阴解暑佳品 /080
- 附：梅花药膳方选 /081

第七章 三七花——平肝降压的“金不换” /082

- 1 良药三七花，平肝还降压 /083
 - 2 一杯三七花水，帮你轻松入睡 /088
 - 3 三七花茄汁香蕉，清热止咳有疗效 /090
 - 4 食用三七炖鸡，崩漏消声匿迹 /092
 - 5 三七冰牛奶，治疗吐血可信赖 /094
- 附：三七花食疗药膳方选 /095

第八章 红花——活血美容的化瘀名花 /097

- 1 西红花：活血化瘀，天下第一花 /098
 - 2 月经过少，泡点红花山楂酒 /101
 - 3 红花茶+红花面膜，让你的容颜由内而外绽放光彩 /103
 - 4 红花煮蛋，不孕女士的福音 /106
- 附：红花食疗药膳方选 /109

第九章 桃花——活血悦肤的靓颜佳品 /110

- 1 桃花：利水消肿，善除癫狂 /111
 - 2 每天一杯桃花水，减肥美容效果佳 /113
 - 3 春日桃花粥，美容新选择 /115
 - 4 桃红四物汤，养血活血，让你由内而外散发美丽 /116
 - 5 桃树一身皆是宝，祛病除灾显神通 /119
- 附：桃花食疗药膳方选 /121

第十章 荷花——全身是宝的“花中君子” /122

- 1 荷花：活血化瘀驻容颜 /123
- 2 荷花粥与荷叶枕，夏季失眠不用愁 /125
- 3 山楂荷叶茶，喝出苗条好身材 /127

- 4 三味莲子羹，白带异常的克星 /130
5 荷花家族能入馔，美味可口又养生 /133
附：荷花食疗药膳方选 /138

第十一章 桂花——温胃散寒的“花中月老” /139

- 1 桂花：暖胃止痛第一花 /140
2 桂花酒，化痰散瘀有一手 /142
3 桂花糯米藕，开胃好帮手 /145
4 玉花粥与桂花茶，让你呵气如兰 /147
附：桂花食疗药膳方选 /149

第十二章 月季花——疏肝调经的“长春花” /151

- 1 月季，药食兼优的疏肝调经佳品 /152
2 月季蒲黄酒，调理月经好帮手 /155
3 月季花炒猪肝，疏肝养肝的珍馐 /159
4 不得不提的清咳止血神汤 /160
5 活血消肿，花中数月季 /162
附：月季花食疗药膳方选 /164

附录一 十二花卉使用手册 /165

附录二 十二种花卉药膳食疗索引 /168

附录三 常用花卉入药摘要 /174

附录四 花疗歌——月月有花入药来 /182

第一章

玫瑰花——养血调经的“花中皇后”

“玫瑰非奇卉也，然可食可佩”。古人王敬美的评价较准确地概括了玫瑰花的功用。玫瑰花不仅是观赏花卉中的珍品，含苞待放的花蕾，还是药苑中的良药。玫瑰花是著名的理气、活血、调经药，具有行气解郁、活血、止痛等功用。

玫瑰花

性味：性温，味甘微苦

归经：入肝经、胃经

功能：行气、活血

主治：常用于胸胁胃脘胀痛、经前乳房胀痛、损伤瘀阻疼痛以及消化不良、月经不调等症

1 玫瑰花：食药两用的疏肝理气药

玫瑰花典雅艳丽，香气迷人，是美神的象征，这也使得很多人在给自己最亲爱的人送花时，首先想到的是玫瑰花，所以玫瑰花成了罗曼蒂克的代名词。恋爱中的女人，很少没有收到过玫瑰花的。尤其是每年的2月14日情人节这天，大街小巷，各种各样的玫瑰花铺天盖地，畅游在爱情之河中的年轻人，都用此花献给自己的心上人来表达自己的爱意。因此，一说起玫瑰花来，人们想到的都与爱情有关，而实际上，玫瑰花不但是浪漫的代名词，也是一种非常好的药食两用的花卉。早在2000多年前，我国就已经开始使用玫瑰花来治疗疾病了，特别是在养颜方面，运用得非常广泛。

一代女皇武则天就非常钟情于用玫瑰花养颜，每天早晨必饮玫瑰花露，睡觉前将脸及全身敷上玫瑰花瓣。所以在她年过60的时候，看上去仍旧面若桃花，粉红细嫩，全身散发阵阵的香气。

四大美女之一的杨贵妃，也非常善用玫瑰花来养颜。据史书记载，杨贵妃不仅喜欢在沐浴时往浴池里放玫瑰花，而且在她房间的地上，以及她一路从房间走到浴池的路上都铺满了各式各样的玫瑰花瓣。正是有了玫瑰花的滋润，才会集唐明皇的“三千宠爱于一身”。唐代诗人白居易曾在《长恨歌》中，用“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”

来形容杨贵妃，由此可见她是多么的千娇百媚和雍容华贵了。

而在我国民间，早就有“玫瑰花和糖冲服，甘美可口，色泽悦目”的经验。

当然，我国对玫瑰花的使用，不仅仅用于养颜方面，在治病养生方面同样有着非常广泛的应用，如《本草再新》说，玫瑰花可“舒肝胆之郁气，健脾降火。治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血”。而《食物本草》则说，玫瑰花具有“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽”的功效。另外《泉州本草》认为，玫瑰花可以治疗“肺病咳嗽痰血、吐血、咯血”等疾病。

那么，玫瑰花在养生保健方面具有什么样的功效呢？

首先，玫瑰花是著名的理气药，是舒肝理气的常用食物之一，所以特别适合于有气郁体质的人使用。在中医看来，人体的“气”主要靠肝来调节，所以又叫做“肝气郁结”。而肝气郁结是女性最常见的体质类型，为什么呢？因为女人月经、怀孕、哺乳，一直到最后的衰老都和血有关，具有“周期”性耗血的特点，而血是藏于肝的，肝血耗损自然容易引起肝脏功能的紊乱，从而导致肝气郁结。

肝气郁结有哪些主要症状呢？由于肝经主要分布在人体从小腹向上经过胸肋两侧和乳房，再从颈项两侧向上到头顶的部位，因此，肝气郁结的人一旦生病，经常会有胸肋胀痛或窜痛；作为女性来讲，还会出现乳房及小腹胀痛，以及引起月经不调、痛经等。如果气郁结在咽喉的部位，便会出现喉咙有异物且咳又咳不出来的症状；如果气郁结在头部，就会出现头痛、头晕等。这些都是肝气郁结的表现。

另外，失眠、多梦也是肝气郁结常见的症状。有时我们讲某人“失魂落魄”，实际上魂、魄都属精神情绪范畴，白天的情绪活动属于“魄”，夜晚的精神活动，如做梦属于“魂”。“魂”藏在肝中，肝气郁

结，神魂不定，就容易失眠、多梦。因此当您出现上述这些症状之后，不妨有意识地食用一些玫瑰花，通过玫瑰花对肝脏的调理，不仅可让心情开朗起来，还可防止疾病的产生。

除理气之外，玫瑰花的另一个主要作用就是化瘀。《红楼梦》中有一段是说宝玉被父亲暴打，伤势很重，他的母亲王夫人拿出了一瓶叫做玫瑰清露的东西给宝玉疗伤。王夫人在把玫瑰清露交给宝玉的丫鬟袭人的时候，还特别叮嘱她说，这是“进上”的，“进上”的意思就是说这个玫瑰清露是进贡给皇上的，可见有多么珍贵难得了。而且《红楼梦》里还说，宝玉在服用了玫瑰清露之后，是“一日好似一日”。究其原因，正是得益于玫瑰花的功效之一——活血化瘀。而实际上，人之所以会长斑，与肝血不足和肝气郁结均有很大的关系，所以中医将黄褐斑叫肝斑。因此对于女人而言，要养颜不一定非要靠高档的化妆品来维持表面的亮丽与光鲜，也可以通过一杯玫瑰花露，或者是一次玫瑰花浴，让自己容光焕发起来。

对于女性朋友而言，玫瑰花还可以起到增加人体香源的作用，令女性保持雅致的清香，从而消除口臭、汗臭、体臭等。除此之外，我国传统医学还认为：鲜花草木，以其色、香、味构成不同的“气”，对人的身心有治疗的功效，玫瑰花香味浓郁，对人的身心健康大有裨益，对于学习、工作和生活压力大的人群，心情不好、郁闷、情绪不佳的人士也有很大的帮助。

另外，我们知道玫瑰花是归肝经的，女性的乳房、生殖器等都是肝经循行的部位，所以玫瑰花的香气还是一种非常性感的味道。埃及艳后就曾经在卧室铺满厚达45厘米深的玫瑰花瓣，让安东尼、凯撒大帝等都成为她的爱情俘虏。史料记载，乾隆宠妃之一的香妃，身体会散发异香，“香妃”散发体香的玄机，就在于从小嗜食玫瑰花。

有人曾说过，玫瑰花是自然界最了解女人、最像女人、最能帮助

女人的食用花卉，从玫瑰花的以上功效不难看出，玫瑰花的确是女性健康最好的守护神。因此，作为女人，一定要懂得利用玫瑰花来为自己的健康与美丽加分。



2 玫瑰水与玫瑰露，祛皱除斑的“美容神水”

说到玫瑰花的美容功效，我们从武则天谈到了杨贵妃，从慈禧谈到了香妃，而实际上，还有一个家喻户晓的人物，也非常善于用玫瑰花来美容，她是谁呢？她就是拿破仑美丽的妻子约瑟芬，约瑟芬自幼非常酷爱玫瑰花，她曾在法国巴黎的南边买了一个叫梅尔梅森的大庄园，在这个大庄园里，有一个专门的玫瑰花园，她为了管理好这个玫瑰花园，专门聘请了一个植物学家来做人工培养。另外，她还聘请了一个叫雷杜德的花卉画师，到庄园里来为她画玫瑰花的素描，这一画就是20多年。雷杜德在庄园里完成的这本《玫瑰图谱》，被人们推崇为“玫瑰圣经”，成为无人逾越的巅峰。约瑟芬还首创性地将玫瑰花汁用于养护皮肤，并且饮用名贵红玫瑰汁来进行养生，这些养生手段，不仅令她得以长驻美丽容颜，而且举手投足更是红袖添香。

为什么玫瑰花能养颜呢？这与活血化瘀有极大的关系。我们平时所说的脸色不好或脸上长斑，追根溯源就是因为身体内的血液没有很好地发挥功用所导致的。而玫瑰花的主要作用有两个，一个是行气，