

养生馆

第2辑



# 本草纲目 花草养颜经



立足本草，古方今用，天然花草养出美丽容颜。  
以花入茶，排毒润肤，身体无毒健康肌肤自然来。  
花草入膳，滋润身体，给你花一般的芬芳和优雅。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

# 本草纲目 花草养颜经



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目花草养颜经 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①本… II. ①书… III. ①《本草纲目》-女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1②R281.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036934号

书立方·养生馆·第2辑



# 本草纲目花草养颜经


责任编辑: 徐丽萍

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 ▶ 养颜必知的四季健康花草

### 春三月 花开时节养颜正当时

- 桃花——活血化瘀润肤佳品 ..... 8
- 月季花——疏肝美肤花中皇后 ..... 12
- 牡丹花——祛斑润肤的天香国色 ..... 14
- 玫瑰花——养血调经养颜之王 ..... 16
- 辛夷花——提高皮肤亮度抗衰老 ..... 18
- 槐花——乌发养颜的花中佳相 ..... 20
- 杜鹃花——让肌肤红润的花中西施 ..... 22
- 叶子花——养颜调经女性灵药 ..... 24
- 郁金香——芳香宜人的美丽祝福 ..... 26
- 红花——活血养颜天然花药 ..... 28
- 金盏花——行气活血养颜之花 ..... 30
- 蜀葵花——清热润燥养颜灵药 ..... 33
- 蒲公英——解毒消肿的食药两用佳品 ..... 35

### 夏三月 炎热之时花可滋养容颜

- 荷花——活血养颜六月花神 ..... 38
- 金银花——清热润肤药铺神仙 ..... 42
- 金莲花——解毒消肿美肤良药 ..... 44
- 扶桑花——凉血润肤花上花 ..... 46
- 木槿花——解毒祛痘的永恒之花 ..... 48
- 茉莉花——理气洁肤花中第一香 ..... 50
- 凤仙花——除湿止痛的美甲之花 ..... 52
- 雪莲花——滋阴抗衰的珍贵藏药 ..... 54
- 玉簪花——利湿润肤的白鹤仙子 ..... 56

- 栀子花——清热凉血驻颜之花 ..... 58
- 玳玳花——美肤瘦身最美之花 ..... 60
- 合欢花——焕颜塑身的忘忧花 ..... 62
- 三七花——排毒抗衰的红色减肥花 ..... 64
- 石榴花——乌发润肤的女人花 ..... 66
- 薰衣草——美白嫩肤的浪漫之花 ..... 68
- 芦荟——美白保湿特效美人珍品 ..... 71
- 紫茉莉花——解毒祛痘的胭脂花 ..... 74
- 薄荷——深层洁肤的凉爽花草 ..... 76
- 鼠尾草——活血抗衰的长生草 ..... 79

### 秋三月 秋燥意浓不抵花草润肤

- 菊花——去皱消斑的解毒之花 ..... 80
- 芙蓉花——清热消肿的解毒花 ..... 82
- 野菊花——消肿养颜的芬芳之花 ..... 85
- 桂花——护发增香的保健之花 ..... 88
- 百合花——亮白肌肤的保健名花 ..... 90
- 千日红——润肤消斑的滋润之花 ..... 92
- 凌霄花——清热祛痘的美容之花 ..... 94
- 藏红花——活血养血养颜名花 ..... 96
- 鸡冠花——让皮肤远离黯黄 ..... 100
- 谷精草花——明目靓肤的谷田精灵 ..... 102
- 万寿菊——祛斑抗衰的长寿之花 ..... 104

### 冬三月 万物闭藏花让容颜绽放

- 梅花——祛痘清痕的花中君子 ..... 106
- 水仙花——养颜抗衰的凌波仙子 ..... 108
- 山茶花——润肤活肤花中珍品 ..... 111
- 腊梅花——芳香静心的冬之花 ..... 113

- 款冬花——润肺嫩肤的花中之王 ..... 115

## 第二章 ▶ 女中医推荐的美颜花草茶方

### 补水嫩肤 保持如水容颜

- 茉莉紫罗兰茶/洋甘菊芦荟茶 ..... 116
- 薰衣草茶/玫瑰花茶/玫瑰洋甘菊茶 ..... 117
- 桂花滋润茶/玉蝴蝶花茶/玉蝴蝶桂花茶 ..... 118
- 桃花美白茶/茉莉花香茶/芦荟莲子茶 ..... 119
- 芦荟蜂蜜茶/白芷百合美容茶/洋甘菊冰糖茶 ..... 120
- 薰衣草洋甘菊茶/月季花蜂蜜茶/鼠尾草杜松茶 ..... 121

### 美白祛斑 让肌肤白皙透亮

- 芙蓉花蜜茶/桃花白芷茶/芙蓉玫瑰花茶 ..... 122
- 苹果玫瑰花茶/苹果橙花茶 ..... 123
- 桃花橙蜜花茶/白雪公主茶/红巧梅柠檬茶 ..... 124
- 芙蓉牡丹花茶/洋甘菊紫罗兰花茶 ..... 125

### 补血活血焕肤 让你时刻光彩照人

- 玫瑰杞枣茶/玫瑰葡萄茶 ..... 126
- 玫瑰洛神茶/百合花茶 ..... 127
- 槐花茶/刺玫花茶/月季红花茶 ..... 128
- 双花茶/牡丹花茶/三七花茶 ..... 129
- 玉簪蜂蜜茶/雪莲花红花茶/素馨杜鹃茶 ..... 130
- 芍药茶/芙蓉花莲子茶 ..... 131

### 醒肤抗皱 帮你抹平岁月痕迹

- 百合花茶/玫瑰大枣美容茶 ..... 132
- 杜鹃花蜂蜜茶/龙须绞股蓝茶/雪丽花茶 ..... 133
- 款冬花紫菀茶/玉兰花绿茶/月见草茶 ..... 134
- 洋菊茶/千日红蜂蜜茶/玫瑰茄绿茶 ..... 135

- ◆ 迷迭香牡丹花茶/含笑花茶/含笑花绿茶 ..... 136
- ◆ 金莲花茶/双玉花茶/金莲花绿茶 ..... 137

### 排毒靓肤 去除损害肌肤的因素

- ◆ 茉莉花糖茶/金银花茶/芦荟美容茶 ..... 138
- ◆ 菊花蜜茶/三花茶/荷叶茶 ..... 139
- ◆ 鼠尾草茶/洛神花茶/迷迭香罗勒茶 ..... 140
- ◆ 栀子花茶/柠檬薄荷茶/薰衣草薄荷茶 ..... 141
- ◆ 鼠尾草紫苏茶/甘草迷迭香茶/莲花薰衣草薄荷茶 ..... 142
- ◆ 金盏菊莲花茶/金银花芦荟茶/菊花金银花茶 ..... 143
- ◆ 栀子花洋甘菊茶/蒲公英甘草茶/马鞭柠檬草茶 ..... 144
- ◆ 玫瑰果百里香茶/桂花菩提子花茶/洋甘菊薄荷蜜茶 ..... 145
- ◆ 柠檬草迷迭香茶/玫瑰柠檬草茶/玫瑰苦瓜瘦身茶 ..... 146
- ◆ 柠檬绿茶/玉蝴蝶苦丁茶/灯笼花蜜茶 ..... 147
- ◆ 月见草竹叶青茶/绿茶金银花茶/苦丁芦荟减肥茶 ..... 148
- ◆ 荷叶减肥茶/荷叶决明子茶/绞股蓝荷叶茶 ..... 149
- ◆ 茉莉荷叶茶/红巧梅蜜茶/山楂金银花茶 ..... 150
- ◆ 金莲花莲子菊花茶/芦荟甘草莲子茶/勿忘我百合茶 ..... 151

## 第三章 ▶ 既养颜又保健的花草食养方

### 花草入菜 美味与美丽双收

- ◆ 玫瑰花茶叶蛋/茉莉鸡片 ..... 152
- ◆ 玫瑰香椿豆腐 ..... 153
- ◆ 银菜拌芦荟/鱼香槐花 ..... 154
- ◆ 芦荟蒸蛋/雪耳芦荟 ..... 155
- ◆ 豆腐芦荟/冰糖炖木槿花/南瓜花回锅肉 ..... 156
- ◆ 蔷薇什香鸡条 ..... 157
- ◆ 金银花蒸鱼/荷花首乌肝片 ..... 158

• 蜜糖桂花苹果/木槿花炖肉 .....	159
• 苹果炖芦荟/玫瑰花茶叶蛋 .....	160
• 佛手花南瓜鸡/糯米桂花藕 .....	161
• 南瓜花瘦肉球 .....	162
• 芍药鳕鱼/桂花洋梨果酱 .....	163
• 兰花猪肚/兰花鸡肝泥 .....	164
• 薰衣草香煎鸡腿 .....	165
• 玫瑰西蓝花/牡丹花包鸡肉片 .....	166
• 黄花菜芦荟 .....	167
• 木耳菊花鱼丸/竹荪烩茉莉花 .....	168
• 牡丹花青鱼片 .....	169
• 雪莲乳鸽煲/海棠花炒猪肝 .....	170
• 梅香海参 .....	171

### 花草入汤粥 滋润身体养容颜

• 槐花鸡蛋汤/月季花猪肝汤 .....	172
• 金银花海瓜子汤 .....	173
• 金银花枸杞汤/金银花苦瓜汤/玫瑰酸梅汤 .....	174
• 南瓜鲜花汤/荷花蛋汤 .....	175
• 百合莲花汤/百合草莓白藕汤/辛夷花鸡蛋汤 .....	176
• 茉莉花鸡粒羹/桂花玉米粥 .....	177
• 茉莉花鸡片汤/三七花煮鹅肝汤 .....	178
• 清爽芦荟羹/芦荟汁白果羹 .....	179
• 菊花粥/金银花莲子甜汤 .....	180
• 蔷薇花粥/木槿花粥/普洱玫瑰花粥 .....	181

附录 给美丽加分的天然花草精油 .....	182
-----------------------	-----



## 春三月

### 花开时节养颜正当时

#### 桃花——活血化瘀润肤佳品

别名：桃华、玄都花、花桃、碧桃。

来源：蔷薇科植物桃花的干燥花蕾。

采收加工：3~4月桃花初开的时候采摘，阴干。

性味归经：味辛、甘，性温。归心、肺、大肠经。

#### ● 桃花史话

桃花原产于中国，历史悠久。《诗经》中就有“桃之夭夭，灼灼其华”的记载，盛赞桃花的美丽。唐朝崔护的“人面桃花相映红”，以桃花和人面相映衬，更是引起千百年来人们的遐思。《神农本草经》认为桃花“令人好颜色”，唐朝的太平公主就用桃花做面膜，从而保持容颜艳丽。桃在很久以前就被作为一种药物载入书中。《唐本草》记载桃花“主下恶气，消肿满，利大小肠”。

#### ● 桃花的养颜经

祛斑美白，红润面色

桃花具有活血的作用，另外现代研究发现，



桃花中含有维生素A、B族维生素、维生素C，以及山柰酚、香豆精、三叶豆苷等营养物质，因此，桃花能有效扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，加快排泄加速人体衰老的脂褐质素，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑等，使皮肤白皙净透。皮肤血管养分供给充足，人体气血充盈，则面色会大大改善，变得更加红润可人。

### 活血悦肤，延缓衰老

桃花富含植物蛋白和游离态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等有效，更能延缓皮肤的衰老，使皮肤光滑紧致。

### 减肥瘦身有奇效

桃花利水，通便，将桃花泡水饮用，可促进肠道运动，加快人体废物的排除，一方面可达到排除体内瘀毒的作用，另一方面可以达到瘦身的目的。《千金要方》中说：“桃花三株，空腹饮用，细腰身”。可见桃花自古就被认为有减肥瘦身的功效。古代四大美女之一的杨玉环，虽然当时以胖为美，但是她就曾用桃花泡水喝来保持身材，减掉赘肉，防止身体过于肥胖。



## ● 桃花的养颜方

### 桃花养颜面膜

鲜桃花、白芷、冬瓜子各60克，干红花30克，牛奶适量。将桃花、白芷片、冬瓜子、红花洗净，放入搅拌机打成粉末。将处理好的所有粉末混合，再一点点地往里加入牛奶搅拌，最后调成糊状，敷面10分钟洗掉即可。这款面膜具有美白嫩肤、淡化雀斑的功效。

### 桃花酒

鲜桃花250克，白酒1000毫升，白芷3克，泡酒一个月后，每日早晚各饮用20~30毫升。本方可修护肌肤，使皮肤滋润亮泽。

### 桃花橘皮水

干桃花60克，冬瓜仁75克，橘皮45克。所有材料一起研成粉末充分混合，每次取1克用温水冲服，每日3次。本方可活血化瘀、润泽皮肤、祛斑美白。

### 桃花冬瓜饮

干桃花4克，冬瓜仁5克，白杨树皮3克，开水冲泡，闷10分钟以后即可饮用。本方可有效祛除面部黑斑、妊娠色素斑和老年斑，但孕妇和月经量过多的女性不宜服用。



## 桃花冬瓜粉

干桃花、去壳后的冬瓜仁各50克。所有材料放在一起研成粉末，再放入适量蜂蜜拌匀。每日取适量涂于面部，能有效祛除雀斑。

## 桃花粥

干桃花2克，大米100克。先将桃花放入锅中，浸泡25~30分钟；再放入大米，用小火熬粥；粥熬好后，加入适量红糖，搅拌均匀即可食用。本方可活血化瘀，美容养颜。

## 桃花增白方

干桃花60克，冬瓜仁75克，橘皮45克。所有材料研成粉末，放置瓶中封好。每次1克，以温水服下，每日2~3次。本方可活血化瘀、祛斑增白、滋润肌肤。

## 桃花四物汤

干桃花9克，干红花6克，当归、熟地黄、川芎、白芍各15克，盐适量。将所有的材料洗净，放入砂锅中，用大火煮开后，转用小火熬煮，最后加盐调味即可。此汤可补血调血，对于改善面色苍白、肌肤粗糙有良好的效果。



## 月季花——疏肝美肤花中皇后

别名：月月红、月月开、长春花、四季花、月月花、月贵花。

来源：蔷薇科植物月季的干燥花。

采收加工：花朵半开放时采收，小火烘干或晾干。

性味归经：味甘，性温。归肝经。

### ● 月季花史话

月季花被誉为“花中皇后”，是中国十大名花之一。《本草纲目》记载月季花“活血消肿，敷毒”。《现代实用中药》认为月季花“活血调经。治月经困难，月经期拘挛性腹痛。外用捣敷肿毒，能消肿止痛”。《泉州本草》认为月季花“治肺虚咳嗽咯血，痢疾，瘰疬溃烂，痈疽肿毒，妇女月经不调”。

### ● 月季花的养颜经

#### 活血化瘀，面色红润

月季花行气、活血祛瘀，能让血液在体内运行畅通，使气血把营养顺畅地运送到全身，对气色有很大的改观。特别是经常劳累的女性，用月季花泡茶饮用或做面膜外敷脸部，能改善肤色，使面色红润，容华耀眼。如果能用月季花的花瓣做花瓣浴，则可改善全身肌肤，尽显年轻光彩。



## 疏肝排毒，美白肌肤

肝经对女性的容貌有着至关重要的作用。肝经不畅，则面色萎黄，肤色黯沉，使众多女性比实际年龄显得苍老几岁。月季花疏肝理气，可通利肝经，降肝火，升肝气，促进体内废物的分解和排出，让面色光滑透亮，白皙透净，并能减少痘痘的骚扰。

### ● 月季花的养颜方

#### 月季花美白面膜

月季花10克，橙子50克，蜂蜜10毫升。把橙子洗净，去皮，与月季花、蜂蜜一同放入搅拌机中，充分搅拌，搅匀成稀薄适中糊状，备用。温水清洁面部后，先用热毛巾敷脸5分钟，接着取适量本面膜均匀地涂抹在脸部与颈部上，避开眼部、唇部，等待约15分钟后，以温水再洗净面颈部即可。月季花面膜具有美白、滋润肌肤的美容功效，适用于各种肤质的肌肤。

#### 月季花汤

月季花50克，冰糖30克，黄酒10毫升。月季花洗净，加水150毫升，小火煎至100毫升。去渣取汁，加冰糖、黄酒调匀。本方行气活血，祛除色斑，令皮肤红润。



## 牡丹花——祛斑润肤的天香国色

别名：鼠姑、鹿韭、白蓉、木芍药、百雨金、洛阳花、富贵花。

来源：芍药科植物牡丹的干燥花蕾。

采收加工：3~4月花蕾期采摘，晒干。

性味归经：味苦、淡，性平。归肝、脾、心经。

### ●牡丹花史话

上古时期，中国并无牡丹之名，因为其形似芍药，所以与芍药一起统称为芍药。到了唐代，人们逐渐把木本的芍药称为牡丹。中唐诗人刘禹锡在他的《陋室铭》中说：“自李唐来，世人甚爱牡丹”。自从唐代起，牡丹的栽培便繁盛起来，唐开元年间，牡丹盛于长安；到了北宋，则以洛阳牡丹为第一。牡丹花有调经活血的功能。牡丹的根皮则是著名的中药材，被称为丹皮，具有散热凉血、活血散瘀之功效。

### ●牡丹花的养颜经

#### 疏肝调气，面色红润

牡丹花性平而入肝、脾二经，能调理气机，疏利肝经，养血和肝，运脾化湿而益气血生化之源。长期饮用牡丹花茶，可令女性气血顺调，面色红润，心胸舒畅。



## 祛除色斑，抗衰老

牡丹花有散郁祛瘀的功效。现代研究发现牡丹花还可以清除体内有害自由基，防止皮肤衰老，而且能防止色素在皮肤上堆积，有效防治面部黄褐斑，消除黯沉肤色，使皮肤有光泽。另外，牡丹花还可以滋养气血生化之源，对女性经期腹痛、月经提前等症起到调节作用。

### ●牡丹花的养颜方

#### 牡丹决明茶

牡丹花球5~6个，决明子适量，用开水冲泡。此茶排毒理气，养颜明目，可令女人眼明肤润，气色宜人。月经量多者不宜饮用。

#### 牡丹花茶

牡丹花3克，茶叶2克，白糖适量。将牡丹花和茶叶放入杯中，用沸水冲泡2~3分钟即可。此茶具有润白肌肤、滋养气血的功效。

#### 牡丹花粥

干牡丹花15克，大米50克。先将牡丹花研为细末，大米淘洗干净；然后在锅中加清水煎煮大米为粥；最后在粥熟时，调入牡丹花，搅拌均匀即可。每日3次，连食7天。此粥具有通经祛瘀的功效，适用于闭经妇女食用。



## 玫瑰花——养血调经养颜之王

别名：徘徊花、笔头花、湖花、刺玫花、刺玫菊。

来源：蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾。

采收加工：5~6月盛花前采集充分膨大但未开放的花蕾，小火烘干或阴干。

性味归经：味甘、微苦，性温。归肝、脾经。

### ● 玫瑰花史话

玫瑰在汉代宫廷已经有种植。《食用本草》记载，玫瑰“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽”。《本草纲目拾遗》记载，玫瑰有“和血行血、理气，治风痹、噤口痢、乳痈、肿毒初起、肝胃气痛”的功效。

### ● 玫瑰花的养颜经

#### 活血化瘀，祛斑亮肤

中医认为，面部长斑是体内气血运行异常、血液不畅通所致。而玫瑰花具有行气和活血化瘀的功效。气为血帅，行气能让血液畅通，而活血化瘀则可以把积累在身体里的垃圾消除，相当于清洗剂的作用。因此用玫瑰花来调理身体，就等于是恢复了身体气血的正常运行，经常服用玫瑰花露，或者每周一次玫瑰花浴，都能使肌肤保持亮丽与光鲜，肤色自然也就变得红润有光泽了。