

专家指导版

●以花养颜 ●由内调外 ●优雅一生

科技文献
科学养生
19.9元



花养女人 幸福一生大全集

●馨香幸福永相伴●

杜琳◎主编



古方今用让女人如花般娇艳

●花颜花养花滋润 ●养身养心养娇颜



科学技术文献出版社

花养女人幸福一生 大全集

杜琳◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

花养女人幸福一生大全集 / 杜琳主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7055-8

I. ①花… II. ①杜… III. ①花卉—美容—基本知识
②花卉—保健—基本知识 IV. ① TS974.1 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208604 号

花养女人幸福一生大全集

杜琳 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7055-8

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

花如女人，女人如花。《诗经》里曾这样称赞一个女人的美：“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮”，这个女人的手、皮肤、脖子、牙齿、头发、眉毛，再到眼睛和笑容，每一处的美丽都让人为之沉醉。

在中国古代，没有任何的化学方剂，女人养颜、养生之材全部源于自然，花草就是女人用得最多的美容材料。武则天曾用益母草泽面，从而保持皮肤细嫩滋润；太平公主用桃花做面膜，保持容颜绝丽；杨贵妃用玫瑰花瓣沐浴，满身芳香，肤如凝脂，白皙诱人。

保持美丽的容颜是女人梦寐以求的事情。古代医家为女人创造了许多美肤养颜的天然本草配方，桃仁、桃花、红花、芦荟、当归、杏仁、珍珠粉、玫瑰花被制作成香粉、面脂、沐浴香汤、洁面乳等各种美容用品，用来对付色斑、皮肤粗糙、肤色暗沉、皱纹等各种美容难题。这些美容用品就如同我们今天使用的洗面奶、营养面膜、护肤液等护肤用品，受到古代女性的喜爱，更是宫廷丽人追捧的养颜秘方。

女人，要的不仅仅是面子。由于体质的先天条件，月经不调、痛经、手脚冰凉等问题困扰着相当一部分的女性。平时工作比较忙、压力大的女性，身体更是容易出现疲劳、失眠、精神不振、注意力不集中、心情抑郁等情况，如果不注意调理，小毛病便会变成大毛病。花草是中医草药的一部分，对调理女性疾病更是有着很大的优势。由于女性疾病多是缠绵不愈，日常的调理和预防就显得极为重要。

女人身体不适，往往都会通过脸部表现出来。比如月经不调的女性往往

脸色比较苍白、无光泽，便秘的女性往往脸部长痘、肤色黯沉，疲劳的女性往往皮肤粗糙、无光泽，有些萎黄……学习古老花草的养颜精髓，了解花草对于女性的独特功效，有助于健康美容，养生调心，保持心情的愉快。

在日常生活中，花草茶是女人养颜调身最常用的、也是最简便的方式。根据自己身体的情况，找到适合自己的那一款花草茶，便能轻松喝出优雅和美丽。

诗人屈原有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的诗句，花草入饌早已不是什么新鲜的事情。花草内服，更容易发挥花草的养生功效。

花草精油也是近几年比较流行的养颜养生良方。精油能将花草的祛斑美白、美体塑身、护发养发等功效发挥到极致。香薰、面膜、沐浴、护理油，无不透着极致的浪漫与温柔。

女人是水做的尤物，宠爱这样的精灵，需要从大自然中汲取力量，读懂“花养女人”的诀窍，将“以花养颜”的计划付诸实践，天下爱美的女子都可以拥有花一般的芬芳和美丽。



目录

第一章

中医师推荐：女性养颜必知的健康花草

1

►春季女人花：花开时节巧花养／2

- ◎桃花——活血化瘀润肤佳品／2
- ◎月季花——疏肝调经“花中皇后”／5
- ◎牡丹花——调经活血的天香国色／8
- ◎玫瑰花——养血调经“养颜之王”／10
- ◎杜鹃花——调经止咳的“花中西施”／12
- ◎辛夷花——散风通窍“健鼻能手”／14
- ◎槐花——凉血止血“花中佳相”／16
- ◎厚朴花——理气药中的“破气王”／18
- ◎叶子花——活血调经女性灵药／19
- ◎白兰花——化浊祛湿花白如玉／20
- ◎大薊——凉血止血养颜佳品／22
- ◎郁金香——芳香宜人的美丽祝福／24
- ◎蒲公英——解毒消肿的食药两用佳品／26
- ◎芍药——清热祛瘀的“花中宰相”／29
- ◎紫花地丁——清热解毒的“诚实之花”／30
- ◎红花——活血养颜天然花药／32
- ◎芫花——顺畅呼吸的“闹头花”／34
- ◎金盏花——行气活血养颜之花／36
- ◎蜀葵花——清热润燥养颜灵药／38

►夏季女人花：生如夏花最养人／40

- ◎荷花——活血清心“六月花神”／40
- ◎密蒙花——养护双眼的“神露”／43
- ◎金银花——清热解毒“药铺神仙”／44
- ◎紫薇花——清热凉血花中圣品／47
- ◎金莲花——解毒消肿护肤良药／48
- ◎石榴花——涩肠止血的“女人花”／50
- ◎扶桑花——凉血祛湿“花上花”／52
- ◎木槿花——解毒止血的永恒之花／54

- ◎茉莉花——理气解郁“花中第一香”／56
- ◎凤仙花——除湿止痛的美甲之花／58
- ◎雪莲花——滋阴补肾珍贵藏药／60
- ◎玉簪花——清热利水“白鹤仙子”／62
- ◎栀子花——清热凉血驻颜良方／64
- ◎丁香花——温胃暖肾“花中功臣”／66
- ◎百里香——健胃消食的“杀菌强将”／67
- ◎玳玳花——疏肝养胃最美“和”花／68
- ◎合欢花——清心解郁的“忘忧花”／70
- ◎曼陀罗——止痛平喘的“迷人”之花／72
- ◎扁豆花——杀菌除湿的和中之花／74
- ◎三七花——强力止血的红色减肥花／76
- ◎薰衣草——浪漫的紫色安神花／78
- ◎芦荟——美白保湿特效美人珍品／80
- ◎藿香——解表和中的美味香草／82
- ◎紫茉莉花——润肺凉血的胭脂花／84
- ◎薄荷——清热解毒的凉爽花草／86
- ◎鼠尾草——活血调经的“长生花”／89

►秋季女人花：秋月秋意秋花养／90

- ◎菊花——清肝养肝绚丽秋花／90
- ◎长春花——降脂降糖的抗癌良药／93
- ◎芙蓉花——清热消肿的“解毒”花／94
- ◎野菊花——强心降压的黄色神花／96
- ◎罗勒——宣肺温中的健康食材／99
- ◎桂花——温胃止痛养生佳品／100
- ◎百合花——清心润肺保健名花／102
- ◎千日红——止咳定喘的滋润之花／104
- ◎葛花——醒脾和胃的“消酒神花”／106
- ◎凌霄花——活血散瘀“妇科良药”／108

- ◎藏红花——活血养血养颜名花 / 110
- ◎旋覆花——祛痰止呕“花中金子” / 113
- ◎鸡冠花——凉血止血“花中之禽” / 114
- ◎谷精草花——散热明目的“谷田精灵” / 116
- ◎秋葵花——止血消肿的“助产之花” / 118
- ◎万寿菊——清热化痰的“长寿之花” / 120
- ◎青葙花——清肝凉血的假鸡冠花 / 122

►冬季女人花：万物闭藏唯花养 / 124

- ◎梅花——散郁开胃“花中君子” / 124
- ◎水仙花——理气调经“凌波仙子” / 126
- ◎山茶花——凉血散瘀花中珍品 / 128
- ◎腊梅花——沁人心脾的冬之花 / 130
- ◎款冬花——润肺止咳的“花中之王” / 131
- ◎一品红——翡翠红绿的圣诞花 / 132

第二章

品味花草茶，由内而外调养身心

133

►补血益气花草茶 / 134

- ◎玫瑰杞枣茶 / 134
- ◎玫瑰葡萄茶 / 134
- ◎玫瑰洛神茶 / 135
- ◎百合花茶 / 135
- ◎槐花茶 / 135
- ◎刺玫花茶 / 135
- ◎月季红花茶 / 135
- ◎双花茶 / 136
- ◎牡丹花茶 / 136
- ◎玉簪蜂蜜茶 / 136
- ◎雪莲花红花茶 / 136
- ◎素馨杜鹃茶 / 136
- ◎芍药茶 / 137
- ◎三七花茶 / 137
- ◎芙蓉花莲子茶 / 137
- ◎凤仙月季花茶 / 137
- ◎木棉花蜜茶 / 137

►清热解毒花草茶 / 138

- ◎茉莉花糖茶 / 138
- ◎金银花茶 / 138
- ◎芦荟美容茶 / 138
- ◎菊花蜜茶 / 139
- ◎三花茶 / 139
- ◎荷叶茶 / 139
- ◎鼠尾草茶 / 139
- ◎洛神花茶 / 139
- ◎栀子花茶 / 139

- ◎柠檬薄荷茶 / 140
- ◎薰衣草薄荷茶 / 140
- ◎迷迭香罗勒茶 / 140
- ◎鼠尾草紫苏茶 / 140
- ◎甘草迷迭香茶 / 140
- ◎莲花薰衣草薄荷茶 / 141
- ◎金盏菊莲花茶 / 141
- ◎金银花芦荟茶 / 141
- ◎菊花金银花茶 / 141
- ◎栀子花洋甘菊茶 / 141

►防老抗衰花草茶 / 142

- ◎百合花茶 / 142
- ◎玫瑰大枣美容茶 / 142
- ◎杜鹃花蜂蜜茶 / 142
- ◎龙须绞股蓝茶 / 143
- ◎雪丽花茶 / 143
- ◎玉蝴蝶桂花茶 / 143
- ◎玉兰花绿茶 / 143
- ◎月见草茶 / 143
- ◎洋菊茶 / 143
- ◎千日红蜂蜜茶 / 144
- ◎玫瑰茄绿茶 / 144
- ◎迷迭香牡丹花茶 / 144
- ◎含笑花茶 / 144
- ◎含笑花绿茶 / 144
- ◎金莲花茶 / 145
- ◎双玉花茶 / 145
- ◎金莲花绿茶 / 145

- ◎玫瑰蜡菊茶 / 145
- ◎茉莉洛神茶 / 145
- ◎双月花茶 / 146
- ◎千日红雪丽花茶 / 146
- ◎菩提花绿茶 / 146
- ◎七彩菊玫瑰茶 / 146
- ◎千百合花茶 / 146
- ◎芙蓉玫瑰花 / 147
- ◎迷迭香鼠尾草茶 / 147
- ◎玫瑰洋甘菊茶 / 147
- ◎牡丹花玫瑰茶 / 147
- ◎灵芝莲心百合茶 / 147

► 美白嫩肤花草茶 / 148

- ◎茉莉紫罗兰茶 / 148
- ◎洋甘菊芦荟茶 / 148
- ◎薰衣草茶 / 148
- ◎玫瑰花茶 / 148
- ◎玫瑰洋甘菊茶 / 149
- ◎桂花滋润茶 / 149
- ◎玉蝴蝶花茶 / 149
- ◎玉蝴蝶桂花茶 / 149
- ◎桃花美白茶 / 149
- ◎茉莉花香茶 / 150
- ◎桃花白芷茶 / 150
- ◎芦荟莲子茶 / 150
- ◎芦荟蜂蜜茶 / 150
- ◎白芷百合美容茶 / 150
- ◎洋甘菊冰糖茶 / 151
- ◎薰衣草洋甘菊茶 / 151
- ◎月季花蜂蜜茶 / 151
- ◎鼠尾草杜松茶 / 151
- ◎杜松蒲公英茶 / 151
- ◎芙蓉花蜜茶 / 152
- ◎芙蓉玫瑰花茶 / 152
- ◎苹果玫瑰花茶 / 152
- ◎苹果橙花茶 / 152
- ◎桃花橙蜜花茶 / 152
- ◎白雪公主茶 / 153
- ◎红巧梅柠檬茶 / 153
- ◎芙蓉牡丹花茶 / 153
- ◎洋甘菊紫罗兰花茶 / 153

- ◎薰衣草芦荟香茶 / 153

► 清亮护嗓花草茶 / 154

- ◎金莲款冬花茶 / 154
- ◎百合款冬花茶 / 154
- ◎薄荷茶 / 154
- ◎薄荷甘菊茶 / 155
- ◎腊梅蜜茶 / 155
- ◎旋覆花茶 / 155
- ◎金莲花茶 / 155
- ◎金银花茶 / 155
- ◎山茶花茶 / 156
- ◎山茶花菊花茶 / 156
- ◎菊花茶 / 156
- ◎桂花橘皮茶 / 156
- ◎腊梅款冬花茶 / 156
- ◎金雀花茶 / 157
- ◎杜鹃花茶 / 157
- ◎建兰花茶 / 157
- ◎扶桑花茶 / 157
- ◎款冬花紫菀茶 / 157

► 身心调养花草茶 / 158

- ◎薰衣草茶 / 158
- ◎桂花减压茶 / 158
- ◎玫瑰花茶 / 158
- ◎玫瑰枸杞茶 / 159
- ◎洋甘菊蜜茶 / 159
- ◎紫罗兰茶 / 159
- ◎马郁兰甘菊茶 / 159
- ◎合欢花茶 / 159
- ◎绿茶迷迭香茶 / 159
- ◎迷迭香茶 / 160
- ◎柠檬马鞭茶 / 160
- ◎菊花茉莉花茶 / 160
- ◎鼠尾草蜜茶 / 160
- ◎千日红茶 / 160
- ◎茉莉花糖茶 / 161
- ◎菩提花茶 / 161
- ◎百合花茶 / 161
- ◎玫瑰果茶 / 161
- ◎金盏花茶 / 161
- ◎石菖蒲茶 / 162

- ◎迷迭香薄荷茶 / 162
- ◎静心茶 / 162
- ◎百合蝴蝶花茶 / 162
- ◎矢车菊绿茶 / 162
- ◎菊花龙井茶 / 163
- ◎合欢花灵芝茶 / 163
- ◎菊花白芷茶 / 163
- ◎银菊桑叶茶 / 163
- ◎马郁兰茶 / 163

►排毒减肥花草茶 / 164

- ◎蒲公英甘草茶 / 164
- ◎马鞭柠檬草茶 / 164
- ◎玫瑰果百里香茶 / 164
- ◎桂花菩提子花茶 / 165
- ◎洋甘菊薄荷蜜茶 / 165
- ◎柠檬草迷迭香茶 / 165
- ◎玫瑰柠檬草茶 / 165

- ◎玫瑰苦瓜瘦身茶 / 165
- ◎柠檬绿茶 / 166
- ◎玉蝴蝶苦丁茶 / 166
- ◎灯笼花蜜茶 / 166
- ◎月见草竹叶青茶 / 166
- ◎绿茶金银花茶 / 166
- ◎苦丁芦荟减肥茶 / 166
- ◎荷叶减肥茶 / 167
- ◎荷叶决明子茶 / 167
- ◎绞股蓝荷叶茶 / 167
- ◎茉莉荷叶茶 / 167
- ◎红巧梅蜜茶 / 167
- ◎山楂金银花茶 / 168
- ◎金莲花莲子菊花茶 / 168
- ◎芦荟甘草莲子茶 / 168
- ◎勿忘我百合茶 / 168
- ◎普洱减肥茶 / 168

第三章

顺应天时，四季花草食养有方

169

►春季花草食养方 / 170

- ◎菊花美容茶 / 170
- ◎玫瑰养肝茶 / 170
- ◎菊花粥 / 170
- ◎蔷薇花粥 / 171
- ◎茉莉花鸡粒羹 / 171
- ◎槐花鸡蛋汤 / 171
- ◎槐花猪肠汤 / 171
- ◎月季花猪肝汤 / 172
- ◎银菜拌芦荟 / 172
- ◎玫瑰花茶叶蛋 / 172
- ◎茉莉鸡片 / 172
- ◎玫瑰香椿豆腐 / 173
- ◎鱼香槐花 / 173
- ◎芦荟蒸蛋 / 173
- ◎豆腐芦荟 / 173

►夏季花草食养方 / 174

- ◎金银花莲子甜粥 / 174

- ◎金银花枸杞汤 / 174
- ◎金银花海瓜子汤 / 174
- ◎金银花苦瓜汤 / 175
- ◎玫瑰酸梅汤 / 175
- ◎南瓜鲜花汤 / 175
- ◎荷花蛋汤 / 175
- ◎木槿花蜜饮 / 175
- ◎清爽芦荟羹 / 176
- ◎雪耳芦荟 / 176
- ◎冰糖炖木槿花 / 176
- ◎南瓜花回锅肉 / 176
- ◎金银花蒸鱼 / 176
- ◎蔷薇什香鸡条 / 177
- ◎荷花首乌肝片 / 177
- ◎木槿花炖肉 / 177

►秋季花草食养方 / 178

- ◎菊花酒 / 178
- ◎佛手消化粥 / 178

- ◎木槿花粥 / 178
- ◎百合莲花汤 / 178
- ◎蜜糖桂花苹果 / 179
- ◎苹果炖芦荟 / 179
- ◎菊花青鱼 / 179
- ◎百合草莓白藕汤 / 179
- ◎佛手花南瓜鸡 / 180
- ◎糯米桂花藕 / 180
- ◎南瓜花瘦肉球 / 180
- ◎桂花洋梨果酱 / 180
- ◎兰花鸡肝泥 / 181
- ◎兰花猪肚 / 181
- ◎芍药鳕鱼 / 181
- ▶冬季花草食养方 / 182
 - ◎普洱玫瑰花粥 / 182
 - ◎扁豆花粥 / 182

- ◎桂花玉米粥 / 182
- ◎桂花酒酿元宵 / 182
- ◎芦荟汁白果羹 / 183
- ◎茉莉花茶鸡片汤 / 183
- ◎三七花煮鹅肝汤 / 183
- ◎辛夷花鸡蛋汤 / 184
- ◎玫瑰青花菜 / 184
- ◎牡丹花包鸡肉片 / 184
- ◎牡丹花青鱼片 / 184
- ◎木耳菊花鱼丸 / 185
- ◎竹荪烩茉莉花 / 185
- ◎薰衣草香煎鸡排 / 185
- ◎黄花菜芦荟 / 186
- ◎雪莲乳鸽煲 / 186
- ◎海棠花炒猪肝 / 186
- ◎梅香海参 / 186

第四章

天然本草精油，特效美丽新法

187

- ▶养颜必知的小常识 / 188
 - ◎精油的种类 / 188
 - ◎精油的三种香调 / 188
 - ◎精油是如何被吸收的 / 189
 - ◎芳香精油的养颜功效 / 189
 - ◎如何调配精油 / 190
 - ◎如何保存精油 / 191
 - ◎养颜必知7大芳香疗法 / 191
- ▶美发润发精油方 / 192
 - ◎茶树薄荷控油洗发精 / 192
 - ◎薄荷薰衣草洗发水 / 192
 - ◎迷迭香去屑洗发精 / 192
 - ◎洋甘菊补水护发水 / 193
 - ◎菊花飘逸护发素 / 193
 - ◎甜杏仁油护发素 / 193
 - ◎陈皮去屑护发素 / 193
 - ◎荷荷巴油发膜 / 193
 - ◎茴香精华发膜 / 194
 - ◎柏树控油营养水 / 194

- ◎薰衣草润发营养水 / 194
- ◎茶树去屑滋润营养水 / 194
- ◎百里香防脱发按摩油 / 194
- ◎薰衣草防断发按摩油 / 194
- ◎百里香醋按摩液 / 195
- ◎檀香护理按摩油 / 195
- ◎薰衣草生发按摩丝精 / 195
- ◎柠檬薰衣草润丝精 / 195
- ▶美白保湿祛痘精油方 / 196
 - ◎蜂蜜洁面油 / 196
 - ◎金银花洗面水 / 196
 - ◎花奶西红柿清洁面膜 / 196
 - ◎橄榄去黑头乳 / 197
 - ◎牛奶去角质磨砂膏 / 197
 - ◎洋甘菊磨砂膏 / 197
 - ◎豆粉茶叶去角质磨砂膏 / 197
 - ◎柠檬蛋黄去角质面膜 / 198
 - ◎玫瑰橄榄卸妆油 / 198
 - ◎薰衣草葡萄籽卸妆油 / 198

- ◎橙花檀香保湿按摩油 / 198
- ◎奶酪薰衣草保湿面膜 / 198
- ◎天竺葵茉莉花保湿按摩油 / 199
- ◎玫瑰橙花保湿按摩油 / 199
- ◎芦荟保湿面膜 / 199
- ◎甘菊玫瑰补水面膜 / 199
- ◎玫瑰橙花茉莉保湿面膜 / 199
- ◎香茅控油爽肤水 / 200
- ◎薄荷爽肤水 / 200
- ◎益母草爽肤水 / 200
- ◎玫瑰花爽肤水 / 200
- ◎茉莉花爽肤水 / 200
- ◎天竺葵按摩油 / 200
- ◎丝柏按摩油 / 201
- ◎薄荷按摩油 / 201
- ◎葡萄柚紧肤按摩油 / 201
- ◎蜂蜜紧肤按摩油 / 201
- ◎酸奶蜂蜜紧肤面膜 / 201
- ◎蛋黄橄榄油紧肤面膜 / 202
- ◎绿豆橘子紧肤面膜 / 202
- ◎芦荟柠檬收敛水 / 202
- ◎佛手柑消痘油 / 202
- ◎牛奶芦荟去痘面膜 / 202
- ◎葡萄亮肤按摩油 / 203
- ◎柠檬亮肤按摩油 / 203
- ◎提亮肤色浸浴法 / 203
- ◎月见草修护按摩油 / 203
- ◎迷迭香花草熏蒸祛斑法 / 203
- ◎洋甘菊美白按摩油 / 204
- ◎葡萄籽紧肤按摩油 / 204
- ◎迷迭香紧肤按摩油 / 204
- ◎茉莉紧肤按摩油 / 204
- ◎紫草白醋紧肤面膜 / 204
- ◎玫瑰去皱按摩油 / 205
- ◎柠檬去皱按摩油 / 205
- ◎乳香去皱按摩油 / 205
- ◎桑叶去皱面膜 / 205
- ◎蛋清菊花去皱面膜 / 205

►不同部位和肤质护理精油方 / 206

- ◎玫瑰保湿亮彩眼霜 / 206
- ◎洋甘菊眼部按摩油 / 206

- ◎金盏花眼部按摩油 / 206
- ◎荷叶清爽眼膜 / 206
- ◎杏仁珍珠眼膜 / 207
- ◎枸杞舒缓眼膜 / 207
- ◎玫瑰润唇膏 / 207
- ◎玫瑰杏仁唇膜 / 207
- ◎柔嫩光彩唇膜 / 207
- ◎芳香精油润唇油 / 208
- ◎玉手呵护按摩油 / 208
- ◎岩兰草护手按摩油 / 208
- ◎迷迭香本草手浴水 / 208
- ◎柠檬熏蒸法 / 208
- ◎玫瑰保湿蒸脸浴 / 208
- ◎干性肤质深度补水面霜 / 209
- ◎油性肤质控油调理洗面奶 / 209
- ◎中性肤质活肤美白溶液 / 209
- ◎敏感肤质菊花牛奶面膜 / 209

►美体塑身精油方 / 210

- ◎玫瑰护颈按摩油 / 210
- ◎柠檬罗勒按摩油 / 210
- ◎丝柏甜杏仁颈肩按摩油 / 210
- ◎柠檬茴香瘦手臂按摩油 / 210
- ◎天竺葵瘦手臂按摩油 / 211
- ◎迷迭香丰胸按摩油 / 211
- ◎依兰塑胸按摩油 / 211
- ◎葡萄柚紧实按摩油 / 211
- ◎百里香柠檬按摩油 / 211
- ◎鼠尾草罗勒腹部按摩油 / 212
- ◎豆蔻腹部按摩油 / 212
- ◎黑胡椒腰部按摩油 / 212
- ◎罗勒腰部按摩油 / 212
- ◎迷迭香消除水肿按摩油 / 212
- ◎杏仁瘦臀按摩油 / 212
- ◎肉桂薄荷精油足浴 / 213
- ◎尤加利精油足浴 / 213
- ◎茺葵精油足浴 / 213
- ◎洋甘菊精油足浴 / 213
- ◎檀香精油足浴 / 213
- ◎杜松精油消脂浴 / 213

中医师推荐：女性养颜必知的健康花草

第一章





春季女人花：花开时节巧花养

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。

功能主治：利水，活血，通便，消食顺气。

●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。

●桃花的养生经

〔消瘀散结，调节情绪〕

现实生活中，常常见到的各种情绪疾病，都是由于七情失调而阻碍气血顺畅运行的结果。中医认为，气血在人体内顺畅运行则身体健康，气血在体内郁结，不能发散开来，则会导致情绪不佳，如果进一步发展下去，化瘀成火，上达心窍，就会引起癫狂症的发生。桃花具有泄下利水、消瘀散结的功效，它可将体内的瘀血、心火通过排便的方式排出体外，进而达到调节七情、恢复神志、调节情绪的目的。

〔养血活血，女人最爱〕

桃花养血活血的功效最为女性所青睐。用桃花入粥制成的桃花粥、入酒制成的桃花酒、入茶制成的桃花茶，是古代女性养生防病的常食之物。桃花可以暖身防病，对于由于气血不足而导致面色萎黄、精神不振的女性来说，常食桃花可达到美容养颜、防病养生的功效。现代医学认为，桃花中含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素以及钾、磷、铁、锌等营养物质，对人体的养生保健有着不可忽略的作用。

〔通利大小便，防治便秘〕

桃花具有通便泄浊、活血利水的功效，对大便秘结有很好的治疗功效。有习惯性便秘的人不妨多食用桃花，如果搭配上蜂蜜，则效果更好。治疗便秘可以用鲜桃花，也可以用干桃花。用桃花治疗便秘，量不可过多，以稍微有腹泻的感觉就好，食用过多，腹泻过强，则会伤人气血，反而对身体有害。

〔防治皮肤疾病〕

桃花能增强皮肤的抗病能力，对脂溢性皮炎、化脓性皮炎等皮肤疾病有很好的防治功效，对皮肤健康大有裨益。在患处涂桃花汁，还能有效减轻秃疮的症状。

〔桃树一身都是宝〕

民间有谚语说：“桃树治病五件宝，仁花叶胶与碧桃”。不仅是花，桃的其他部位也有很好的养颜养生功效。汉朝名医张仲景在《伤寒杂病论》中有桃仁做药的记载。桃仁历来是中国古代医家用来治疗女性疾病的常用药材。有名的“桃红四物汤”是治疗血瘀引起闭经的良方。桃仁对产后恶露不行、腹部疼痛以及外伤血肿都有很好的疗效。桃叶有杀虫和解毒功效，鲜桃叶加水煮，外洗，可消肿止痛。桃树胶对糖尿病和高血压有很好的治疗效果。

●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、芍药各15克，盐适量。将所有的材料洗净，放入沙锅中，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。

●桃花的养生方

桃花馄饨：面粉90克，毛桃花30克，瘦猪肉100克，鸡汤500毫升。先调好猪肉馅备用，然后将面粉、毛桃花放到一起，加水揉成面团，擀成面皮，包馅做成馄饨，最后放入鸡汤中在火上煮熟即可食用。本方可活血化瘀，治疗便秘、腹痛等症。

桃花丸：取适量初开桃花，烘干研磨过筛，炼蜜为丸，早晚各服6克。此丸对肝郁气滞、血行不畅所致面色黯黑或粉刺、痤疮、蝴蝶斑均有良效；还可用于妇女痛经及偏头痛的治疗。

桃花猪蹄粥：干桃花粉1克，净猪蹄1只，大米100克，盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精各适量。大米淘净；把猪蹄皮肉与骨头分开，置锅中，加适量清水，大火煮沸，撇去浮沫，改小火炖至猪蹄烂熟时将骨头取出，加入大米及桃花粉，继续用小火煨粥，粥成时加入盐、酱油、生姜末、葱花、香油、味精，拌匀。隔日1剂，分数次温服。本方有活血润肤、益气通乳、丰肌美容、化瘀生新之功效，适用于脸有色斑的哺乳女子。产后服用此粥，既可通乳、祛体中瘀血，又可祛脸部色斑及滋润皮肤、补益身体。

蜜桃松子：蜜桃200克，松子（炒）10克，蜂蜜15毫升。把桃子洗净，去核，切成薄片，再切成丝条；拌上蜂蜜，稍腌渍；撒上松仁即可。本方可滋阴补血，调理月经。

月季花——疏肝调经“花中皇后”

别名：月月红、月月开、长春花、四季花、月月话、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。

功能主治：祛瘀，行气，活血调经，疏肝解郁，止痛，消肿解毒。

●月季花史话

月季花被誉为“花中皇后”，是中国十大名花之一。战国诗人屈原在他的《楚辞·九歌·涉江》中有这样的诗句：“露申辛夷，死林薄兮”。其中的“露申”就是指月季花。《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“通经活血化痰，清肠胃湿热，泻肺火，止咳，止血，止痛，消痈毒。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人体全身，对人体的气色有很大的改观。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。

●月季花的养生经

〔疏肝解郁〕

中医认为，肝主疏泄，即肝脏具有保持全身气机疏通畅达的作用。肝的疏泄功能正常，则人体五脏气机畅通，脏腑功能协调，人体就非常健康；反之，肝的疏泄功能出现异常，或者升发不足，或者升发太过，则五脏气机不畅，或者气滞，或者上逆，脏腑功能失调，人体就会生病。其中，肝气升发不足者，胸胁、乳房或少腹等部位会有疼痛感；肝气升发太过者，则会出现头目胀痛、面红耳赤的症状。月季花归肝经，有疏肝解郁的功效，能强化肝脏的疏泄功能。长期情绪不佳、失眠多梦，以及胸胁、乳房、少腹等部位有痛感的人群，都可以找月季花来帮忙，以缓解相应的症状。

〔活血调经〕

月季花具有活血的功效，能有效治疗因经血运行不畅、经脉阻滞而引起的女性月经不调、痛经等病症。月季花之所以能调理女性月经，还与其本身的疏肝功能有关。女性情绪不好，心情抑郁，很容易导致肝气不舒。时间长了，体内气血瘀滞，不能顺畅运行，从而引起各种经期病症，如月经不调、痛经、经闭等。因此，食用月季花，能促进肝气的疏泄功能，改善气血瘀滞的现象，从而起到缓解经期不适的作用。月季花与代代花合用，更是治疗气血不和引起月经病的良方。用月季花、代代花各15克，煎水服。月季花重活血，代代花偏于行气。二药为伍，一气一血，气血双调，其调经活血、行气止痛之功甚好。主治妇女肝气不舒、气血失调、经脉瘀阻不畅，以致月经不调、胸腹疼痛、食欲不振甚或恶心、呕吐等症。

〔清肺止咳〕

如果肝火上逆至肺部，就会导致肺部积热，并失去其肃肃功能，进而引发各种肺部疾病。月季花归肝经，适当食用月季花，能通过平肝而达到清肺、治疗肺部疾病的目的。

〔解毒消肿〕

月季花还有一个为人们所熟知的功效，这就是解毒消肿。早在明朝，李时珍就在《本草纲目》中指出：“（月季花）主治活血、消肿、解毒”。对其药用功效，也有歌诀曰：“月季甘温归肝经，活血调经消肿痛，肝郁血滞经不调，胸腹胀痛瘰疬瘰”。月季花的这一药用功效，使其在治疗筋骨疼痛、跌打损伤方面有着广泛的药用价值。

●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。

●月季花的养生方

月季花饮：月季花3克，水煎或冲泡后饮用。本方可治疗月经不调。

月季蒲黄酒：月季花50克，蒲黄9克，米酒适量。三种原料加水同煎，过滤取汁即可。本方可调理月经，预防乳腺疾病。

月季竹荪汤：月季花3克，水发竹荪40克，鸡蛋2个，熟豌豆100克，植物油、鲜