

植物奥秘探索

ZHIWU AOMITANSUO

(十六)

编著 张生金

ZHIWUAOMITANSUO

内蒙古人民出版社

植物奥秘探索

(十六)

编 著:张生会



内蒙古人民出版社

目 录

菊花十大养生功用	/1
花卉气候与健康	/3
秋菊与养生	/5
卡瓦胡椒与失眠	/8
保持肌肤年轻的十大秘诀	/9
防春寒与去春火	/11
尝遍百果能成仙	/13
黄花开时人易烦躁清明前后须防心病	/16
春天赏花胜服药	/19
春季养生新主张	/22
春游有益身心健康	/23
更年期妇女的饮食建议	/26
天然氧吧——“森林浴”	/28
延年祛疾数人参	/31
芳香疗法	/34
乐花者长寿	/37
花卉与人的生活	/40
花卉与健康	/45
“绿色”空气过滤器	/50

养花种花易健康·····	/ 52
适合老年人种的花·····	/ 55
油菜花粉·····	/ 56
花香怡人亦疗病·····	/ 57
净化空气的“健康仙子”·····	/ 59
神奇的花粉疗养·····	/ 60
咖啡草与咖啡树·····	/ 65
蜂花·····	/ 66
盛夏喝点苦丁茶·····	/ 68
神奇的瑶族药浴·····	/ 68
漫谈花卉与养生·····	/ 69
家居宜养健身花·····	/ 73
花卉的概念·····	/ 75
花色·····	/ 77
香精油·····	/ 79
花姿·····	/ 81
花韵·····	/ 81
防污抗污·····	/ 82
森林浴·····	/ 83
养花益处多·····	/ 86
神奇的“树气”·····	/ 87
栽花种草让你神清气爽·····	/ 88
抗污染的花卉:丝兰·····	/ 90
果蔬祛黑斑·····	/ 94



古代养生美容方	/ 96
守护健康的万能药草——芦荟	/ 101
美容药膳	/ 104
美容护肤食疗方	/ 112
健体美容——植物精油	/ 115
鲜花驻娇颜	/ 121
花茶与美容	/ 123
几种护肤美容中药	/ 126
薰香识美人	/ 128
玫瑰保健美容系列	/ 131
花卉美容法	/ 134
花粉的神奇美容与保健功能	/ 138
花香与保健	/ 145
桃花与美容	/ 150
芦荟与美容	/ 152

菊花十大养生功用



金秋，千姿百态的菊花傲霜怒放，给大自然增添了迷人的魅力。菊花不仅有观赏价值，而且药食兼优，有良好的保健价值。

菊花酒：由菊花加糯米、酒曲酿制而成，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。

菊花粥：将菊花与粳米同煮制粥，濡糯清爽，能清心、除烦、悦目、去燥。

菊花茶：用菊花泡茶，气味芳香，可消

暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒。

菊花糕：把菊花拌在米浆里，蒸制成糕，或用绿豆粉与菊花制糕，具有清凉去火的食疗效果。

菊花肴：用菊花与猪肉、蛇肉炒或与鱼肉、鸡肉煮食的“菊花肉片”，荤中有素，补而不腻，清心爽口，可用于头晕目眩、风热上扰之症的治疗。

菊花羹：将菊花与银耳或莲子煮或蒸成羹食，加入少许冰糖，可去烦热，利五脏，治头晕目眩等症。

菊花膏：以鲜菊花加水煎熬，滤取药汁并浓缩，兑入炼好的蜂蜜，制成膏剂，具有疏风、清热、明目之效用。

菊花枕：将菊花瓣阴干，收入枕中，对高血压、头晕、失眠、目赤有较好疗效。

菊花护膝：将菊花、陈艾叶捣碎为粗末，装入纱布袋中，做成护膝，可祛风除湿、消肿止痛，治疗鹤膝风等关节炎。

菊花香气：有疏风、平好之功，嗅之对感冒、头痛有辅助治疗作用。

花卉气候与健康

世上花卉种类繁多，无处不在，既可美化、净化环境，增加局地小气候，又可令人赏心悦目，自然有利于人类的身心健康。

早在三国时期，华佗用丁香、香草、檀香、红花、菊花之类治疗呼吸道疾病或外伤，疗效满意，方剂流传至今。上世纪 70 年代的前苏联和德国曾用“园艺疗法”治疗老年高血压、抑郁症和失眠症。方法是安排老年患者在街心公园劳动，如松土除草、莳花弄木等。他们在轻松的体力劳动中敞开胸怀、欣赏享受花卉的缤纷五彩和醉人的芳香，所患疾病则在不知不觉中云消雾散了。

花卉的颜色对人体作用的效果，目前无法用数值和语言来描述，但其实效是可以体现在实践上的。如在发烧病人床头摆上一盆盛开的蓝色鲜花，则足以使病人镇静爽神。长期用眼和用脑的劳动者，若经常面对一丛翠嫩欲滴的盆景，会消除心身疲劳。此外，白色花卉令人见之感到神圣纯洁、宁静，特别是在夏季表现尤为突出。而红、橙、黄诸色则使人精神亢

奋、心旷神怡。人们若有机会经常观赏山色、花园或庭院，室内为绿色烘托的各型各色的朵朵花卉，其乐无穷，其益大焉。

花卉所散发的各种袭人香气，可通过鼻道嗅神经直达大脑中枢，起到改善大脑功能，激发快感，对疾病康复和预防疾病有一定作用。花香之分子颗粒经现代科学证实，既有杀菌效能，又可净化环境空气。不同的花香可对不同疾病发挥疗效。例如，丁香花含有丁香油酚，其香气可镇痛镇静；桂花有解郁、避秽之香，有助于治疗狂躁性精神病；薰衣草之香气，对治疗心率过速有效；茉莉花和米兰花之香气可驱蚊等。

现代科学家已揭开花卉之所以香气四溢扑鼻、令人沉醉之迷，原来是在花蕊和花瓣上含有大量的制造香气的油细胞，而且不断地释放芳香油，借助空气弥散所致。花卉既可作为保健食品摆上筵席和家庭饭桌，又可全花入药，或提取花粉花蜜，用以健身益寿。

花卉与健康有益之处甚多，但也应注意在花卉栽植时，防止蚊虫污染和农药中毒。室内养花不宜过多，植物在生长中，白天发生光合作用，晚间则吸收氧气，放出二氧化碳，使室内氧气减少，可导致高血压，冠心病、肺心病



患者病情加重或复发。(中国气象报李光亮)

秋菊与养生

秋菊不但列为赏心悦目的观赏名卉，还是助寿延年的美食良药。早在屈原的《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”的名句。汉代《本草经》中又有“菊花久服，利血气、轻身、耐老、延年”的论述。现代医学认为：菊花可除胸热、安肠胃、和五脉、调四肢、养颜色。而且据测定，每100克新鲜菊花瓣中食蛋白质1.9克，脂肪0.9克。糖4.8克、纤维素3.7克、钙64毫克，磷50毫克，维生素0.23毫克等，具有良好的养生保健功效。

菊花食品种类繁多。菊菊、菊粥、菊酒、菊茶、菊花露等，形形色色，令人眼花缭乱。

菊餐营养丰富、鲜嫩清香，深受人们喜爱。在《御香缥缈录》一书中即有慈禧太后爱吃白菊的描写。北京菊餐中有油炸菊叶、菊花鱼片粥、菊花肉、菊花鱼球、菊羹等。菊花鲈鱼、菊花甜肉为广东名菜。后者系用黄菊与肥肉精制而成的特级食品，在港澳极为畅销。日

本人则喜欢把菊花作为炸馅饼的原料。据《食疗本草》记载，用菊花作汤，可去烦热、清心明目、有利五脏。菊花火锅为秋冬时令菜，汤鲜醇浓，脆嫩清香，可补血气、化湿、健脾胃、益肝肾、疏风明目，用于浮肿腰痛、食积呕吐、湿痹等。用甘菊花与梗米共煮的菊花粥，据《慈山粥谱》载，可“养肝血、悦颜色、清热解暑、除热、解渴、明目。”此外，菊花里脊、菊花拌鸡丝、菊花蟹黄鱼翅、菊花炒虾片、菊花糕等亦为脍炙人口的菊餐名品。

西汉时宫廷中已有重阳节饮菊酒祛邪添寿的习俗，后在民间广泛流传。取干菊花 10 克，白酒 500 克，浸 24 小时后饮用，可活血利气、防衰老。用干菊花配枸杞子泡酒，一周后饮用，可治伤风头痛或眩晕。

菊花晒干泡茶，每日饮 2—3 次，可治疗目赤、心烦、口苦等症。白菊花煎汁代茶饮，可治急性咽喉炎。菊花与山楂、茶叶各 10 克，沸水冲泡，每日 1 剂，常饮，可清热、降痰、消食、健胃、降脂、治疗高血压、冠心病、高血脂等症。

取干菊花 50 克，加水 2000 毫升，煮沸后保温 30 分钟，过滤，另加适量蜂蜜，搅拌溶化后即成菊蜜饮。为养肝明目、止渴生津、清

心健脑的保健佳品。

用菊花蒸制的花露名为“金华露”，亦是清热解暑、明目健胃、延年益寿的上等饮料。

菊花品种极丰，却并非每种皆可制成食品。李时珍在《本草纲目》中曾述：“菊类自有甘苦二种，食品须用甘菊”。食用菊多为满天星系（小菊）中的品种。有蜡黄、细黄、细迟白、广州大红等。

菊花性甘、苦、凉、入肺肝经，可以花、菊苗、叶入药。食菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱、黄酮类、维生素 B₁、刺槐素等成分。全草含挥发油。对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等多种病菌都有抑制作用。可疏散风热、平肝明目、清热解毒。主治感冒风热、头痛、目赤、咽喉肿痛、头眩耳鸣、疔疮肿毒。

另外，将干菊花置于盆中，加水浸泡 30 分钟，过滤后，取汁水洗脸、擦身、泡脚，此为菊花浴。常用可爽身健体、促进血液循环、抑制皮肤炎症、脚气等疾病。

秋日盛开的野菊，叶、花、全草也可入药。有很强的清热解毒功效。还可主治高血压、肝炎、痢疾、感冒，预防和治疗流行性脑脊髓膜炎，防治肿痛。（李梅）

卡瓦胡椒与失眠

近年来世界上推荐卡瓦胡椒作为食品补充剂。1995年卡瓦胡椒成为德国销售最好的20味草药之一。同时也是美国最畅销的16种草药之一。卡瓦胡椒与所制成的酒称卡瓦（哇哇，Kava, Kawx），南太平洋岛国民间医生把卡瓦（哇哇）奉为“圣药”，土著居民则把卡瓦当作“地位最高的植物”。夏威夷人一度规定“偷喝卡瓦处以死刑”，足见该植物是何等重要。

19世纪起，欧美科学家从化学、药理学、毒理学及临床研究证实，卡瓦主要成分是卡瓦内酯、麻醉椒苦素，醉椒素（Kawain），二氢椒素等，能够双向调节神经递质，减轻压力，缓焦虑，战胜抑郁，松弛肌肉，消除疲劳，解除失眠，发挥意想不到效果。于是英国将卡瓦收入《植物药典》，美国收入新版《美国药典》，欧美许多国家将卡瓦列为非处方药或处方药。1992年卡瓦被美国食品药品监督管理局（FDA）认证为精神健康食品，在法国卡瓦的出现几乎使常规安眠药变得无人问津。在日本

人们把卡瓦作为减轻精神压力、稳定心理平衡、改善睡眠的健康品。早在 1995 年，美国科学家喀瑟和麦隆教授在合著的《第一健康》和《卡瓦、压力、焦虑和失眠的天然答案》提出：神经递质的失衡是失眠的根源，可以调节神经递质的草药——卡瓦是解决压力、焦虑、抑郁等失眠问题和心理问题的天然答案。在太平洋岛国，人们普遍认为正确、适当地使用卡瓦胡椒对健康有益，目前卡瓦胡椒剂最主要医疗用途是作为良好的抗抑郁药，长期大量服用卡瓦胡椒可使短暂的皮肤和指甲泛黄，偶见皮肤过敏。在美国卡瓦胡椒产品还进入超级市场，该产品无成瘾性。（张涵庆）

保持肌肤年轻的十大秘诀

要保持年轻肌肤，需时常细心地呵护。

常吃香蕉——香蕉含有丰富的维生素 A、B、C、D、E 和铁质，还含有协调身体酸碱度平衡的磷和矿物质，是醒脑护扶的最佳健康食品之一。

喝杯牛奶——牛奶中含有高度的钙质，且颇有营养，每天喝一杯牛奶，可以多吸收 3 克



的蛋白质，这对增强体质，健康骨骼和牙齿都大有裨益。

早餐吃好——早餐是一日三餐中最重要的
一餐，可以喝一碗米粥、吃一些麦片、一只鸡
蛋等食物。丰富的早餐能为身体提供所需的能
量，让人一天之中精力充沛。

多喝开水——水对人的身心活力有神奇的
作用。它可以改善呼吸、调理关节的肌肉、减
轻疲劳，一般每天喝开水两升左右。假如你锻
炼身体，乘飞机旅行或患感冒，则更要多喝开
水。

常吃果仁——因为果仁中含有丰富的铁质
和各种维生素，可以强健皮肤细胞，把氧气带
给红血球，使您保持健康美丽。

呵护皮肤——外出时，每次都要抹点防晒
面霜并戴一顶帽子，那么阳光对你皮肤的危害
就会减少。另外，使用化妆品并不是越多越
好，每天都应用柔和的液体香皂洗脸。

经常游泳——游泳是一项很好的练气和舒
展身心的运动，比单纯健身效果还好，因为水
具有舒缓心境的效用，非常有益于身心健康。

讲究卫生——常晒被褥常换衣、常开窗户
通风换气，饭前使后洗手，不吃腐烂不洁的食
物，早餐坚持刷牙，饭后要漱口，晚上用热水

洗脚。讲究卫生让你时常保持容光焕发的美好感觉。

多闻花香——植物和花卉可舒缓神经紧张，给人带来轻松愉快的好心情。

户外活动——多到户外活动，如呼吸新鲜空气、晒晒太阳、登山、跳跳绳、做做体操等，经常户外活动，可促进新陈代谢和血液循环，增强抗病能力。

防春寒与去春火

春季是由冬寒向夏热的过渡时期，气候变化多端，时有风寒、雨湿、温热交替侵袭人体，易引发多种疾病。所以这一时令，尤应注意早春有备防春寒，晚春调养治春火。

早春多见乍暖还寒，每临倒春寒肆虐，入春后人体阳气升发，皮肤腠理疏开，而骤降春寒又迅致皮肤腠理密闭，忽开忽闭，体内调节功能一时难以转变，遂发生呼吸道传染病，如流行性感、脑膜炎、百日咳之类；或触及宿疾发作，如肝炎、高血压、心血管病等。据调查结果显示，早春为一年中心肌梗塞的高峰发作期之一，这是春寒刺激心肌耗氧缺血致上

升，而造成冠心病负荷加重的缘故。又因冷空气使外周皮肤血管收缩，引起高血压患者血压突然升高，往往引起脑血管痉挛而发生中风。

春捂是保养人体阳气的科学方法。唐代大医学家孙思邈指出“春天不可薄衣”，尤其是早春的清晨与夜晚，穿衣盖被宁愿偏多，切不可贪薄。而捂的重点在身体下部保暖，中医称之为“养阳收阴”，收敛阴气，保养阳气，抵抗力增强，可避免寒邪侵入，就能有效地防止多种传染性疾病，对患有高血压、心脏病的中老年人，更需要防寒保暖壮阳气，才可预防中风或心肌梗塞的发生。当然，春捂也要有度，当春暖趋向稳定而连续多天艳阳高照，身有热气腾起出微汗之感，可适当渐减冬衣，但一遇冷仍应立刻添衣御寒。

春天以肝气当令，尤其晚春自然界阳气骤升，易引动人体蓄积的内热而生肝火，继而诱发春日常见的鼻孔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血症，以及头痛晕眩、目赤眼疾等疾患。这时需调养肝气去春火，少吃酸味多吃甘淡食物，以养肝健脾和胃，抗御热邪对人体侵袭。可首选谷豆类的黑米、豆豉、大豆及其制品；食鱼类的鸽子、鹌鹑、鲫鱼、泥鳅；蔬菜类的芥菜、油菜、胡萝卜；果品类的栗子、红枣、枸