

图说生活

畅销升级版

✿ 领悟养颜智慧
✿ 体验美颜妙方
✿ 享受幸福人生

天然花草养颜红颜

养血调经、保健祛病，古方今用让女人如花般娇艳

美丽一生

花养女人



杜琳 主编

北京中医药大学东直门医院
副主任医师

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

天然花草养红颜

花养女人美丽一生

杜琳 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花养女人美丽一生 / 杜琳主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4931-4

I. ①花… II. ①杜… III. ①女性—花卉—美容
②女性—花卉—食物养生③女性—香精油—保健
IV. ①TS974.1②R247.1③R161④TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056569号



花养女人美丽一生

杜琳 主编

责任编辑: 陈爱梅

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

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

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11

字 数: 176千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4931-4

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



女人如花，以花养花

“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，花之千娇百媚与女人之美丽婀娜，均楚楚动人。在遥远的古代，女人养颜之材全部源于自然。时至今日，我们应如何立足流传千年的本草养颜经，养出如花般的健康与美丽。



立足本草，学习古人以花养颜法

《本草纲目》是中国医药宝库中的宝贵遗产，全书收录花草植物共计1095种，其中不乏用于养颜美容的经典妙方，如玫瑰可美肤、桃花能润色、茉莉可护发……不需要昂贵的进口护肤品，生活中常见的花草就可以让你成为最棒的“美容师”。



以花入茶，喝出水嫩美人

花卉中富含维生素、氨基酸、果酸、磷、铁等营养元素，常喝花茶可以促进皮肤的新陈代谢和血液循环，使皮肤洁白细腻，保持自然红润。找到适合自己的那一款花草茶，喝出优雅和美丽吧！



花草精油，呵护芳香美人

精油是从天然植物的花、叶、茎、根或果实等部位萃取而来的芳香液体，能将花草的祛斑美白、保养乳房、美体塑身、护发养发等功效发挥到极致。



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。

花语

北京中医药大学东直门医院
副主任医师



本草纲目中的 花草养颜经



Chapter 01

养血调经美肤，养颜之花

- 10 玫瑰花
——养血调经“养颜之王”
- 13 西红花
——活血养血养颜名花
- 16 紫薇花
——排毒凉血美肤圣品
- 18 桃花
——活血化淤润肤佳品
- 21 荷花
——活血美肤“六月花神”
- 24 金银花
——排毒护肤“药铺神仙”

- 40 蜀葵花
——清热润燥调经养颜
- 42 水仙花
——理气调经“凌波仙子”
- 44 雪莲花
——滋阴补肾美容圣药
- 46 叶子花
——调经祛寒抗衰灵药
- 48 玉簪花
——润肤去斑“白鹤仙子”
- 50 栀子花
——清热凉血驻颜良方
- 53 鸡冠花
——明目护肤靓颜之花
- 56 大蓟
——去淤消肿养颜佳品
- 58 山茶花
——润肤凉血花中珍品



- 27 金莲花
——去斑防衰嫩肤良药
- 30 红花
——活血养颜天然花药
- 32 扶桑花
——凉血去湿“养颜花上花”
- 34 槐花
——调经亮肤明目乌发
- 36 金盏菊
——行气活血养颜之花
- 38 凌霄花
——活血养颜打败酒渣鼻

Chapter 02

调理祛病保健，滋补之花

- 60 月季花
——疏肝调经“花中皇后”
- 63 菊花
——清肝养肝绚丽秋花
- 66 玳玳花
——疏肝养胃最美“和”花
- 68 百合花
——清心润肺保健名花
- 70 白兰花
——化浊去湿花白如玉



- 72 旋覆花
——祛痰止呕“花中金子”
- 74 辛夷花
——散风通窍“健鼻能手”
- 76 梅花
——散郁开胃“花中君子”
- 78 茉莉花
——理气解郁保养脾胃
- 81 丁香花
——温胃暖肾“花中功臣”
- 84 桂花
——温胃止痛养生佳品



Part 02

品味花草茶， 水嫩美人喝出来

Chapter 01

美白嫩肤花草茶

- 88 玫瑰花甜茶 / 玫瑰参茶 / 薄荷玫瑰茶
- 89 柠檬草玫瑰茶 / 清香美颜茶
- 90 活血美颜茶 / 养颜活力茶 / 红枣银花茶
- 91 勿忘我茶 / 康乃馨花茶
- 92 桃花消斑茶 / 茉莉美肤茶 / 桂花润肤茶

Chapter 02

排毒减肥花草茶

- 93 紫色甘菊茶 / 决明双花茶 / 芦荟椰果茶
- 94 杞花决明茶 / 桂花绿茶 / 润肠通便茶 / 芦荟茶
- 95 香茅红枣茶 / 塑身美腿茶
- 96 玲珑消脂茶 / 茉莉香草茶 / 茉莉减肥茶

- 97 荷叶茶 / 栀子普洱茶 / 山楂降脂茶

Chapter 03

身心调养花草茶

- 98 杞菊蜂蜜茶 / 玫瑰蜂蜜茶 / 薄荷绿茶
- 99 迷迭菩提茶 / 菊花清润茶 / 夏柑薄荷红茶
- 100 参芪茶 / 秋菊清心茶 / 桂花茶 / 生姜薄荷茶
- 101 金银花绿茶 / 甘草杞子红枣茶 / 六味青草茶
- 102 苹果菊花茶 / 车前草绿豆茶 / 蒲公英茶 / 二仁通幽茶
- 103 莲心甘草茶 / 洋甘菊菩提茶 / 干莲花绿茶
- 104 杞菊决明茶 / 菊楂陈皮茶 / 龙井白菊茶
- 105 虫草首乌茶 / 首乌杞子茶 / 人参花茶
- 106 菊花消暑茶 / 龙胆菊槐茶 / 洛神紫罗兰茶 / 睡美人安眠茶
- 107 薄荷醒脑茶 / 菊花人参茶 / 红枣菊花茶
- 108 玲珑保健茶 / 迷迭香草茶 / 清香和胃茶
- 109 清热健胃茶 / 白果花茶 / 开胃茶
- 110 青叶除瘟茶 / 金银花生葱茶 / 桑菊茶 / 川贝甘草茶
- 111 三花防感冒茶 / 桂花茶 / 三花陈皮茶
- 112 菊槐花茶 / 菊楂钩藤决明茶 / 舒压去痛茶 / 镇痛香草茶

目录



Part 03

爱上精油， 从头到脚芳香呵护

Chapter 01

芳香美人速成班

- 114 精油的种类
- 115 精油的协同作用
- 116 精油的三种香调
- 116 精油是如何被吸收的
- 117 芳香精油的养颜功效
- 118 如何选购精油
- 119 如何调配精油
- 121 如何保存精油
- 122 养颜必知7大芳疗法
- 124 养颜精油TOP10
- 127 本草美人必知精油安全法则

Chapter 02

美发润发精油方

● 清洁洗发

- 128 茶树薄荷控油洗发精
- 128 薄荷薰衣草洗发水
- 128 洋甘菊补水护发水
- 129 菊花飘逸护发素
- 129 甜杏仁焗油护发素
- 130 陈皮去屑护发素
- 130 荷荷巴油发膜
- 130 茴香精华发膜



● 修复养发

- 131 柏树控油营养水
- 131 薰衣草润发营养水
- 132 茶树去屑滋润营养水
- 132 百里香防脱发按摩油
- 132 薰衣草防断发按摩油
- 132 百里香醋去屑按摩液

Chapter 03

护肤美容精油方

● 温和去角质

- 133 牛奶去角质磨砂膏
- 133 洋甘菊磨砂膏
- 134 豆粉茶叶去角质磨砂膏
- 134 柠檬蛋黄去角质面膜

● 深层洁肤

- 135 玫瑰橄榄卸妆油
- 135 薰衣草葡萄子卸妆油
- 136 蜂蜜洁面油
- 136 金银花洗面水
- 136 菊花西红柿洁面膜
- 137 橄榄去黑头乳

● 保湿控油

- 138 橙花檀香保湿按摩油





- 138 天竺葵茉莉花保湿按摩油
- 138 玫瑰橙花保湿按摩油
- 139 芦荟保湿面膜
- 139 甘菊玫瑰补水面膜
- 140 奶酪薰衣草保湿面膜
- 140 玫瑰橙花茉莉保湿面膜
- 140 香茅控油爽肤水
- 140 薄荷爽肤水
- 141 益母草爽肤水
- 141 玫瑰花爽肤水
- 141 茉莉花爽肤水

● 收缩毛孔

- 142 天竺葵紧肤按摩油
- 142 丝柏紧肤按摩油
- 143 薄荷紧肤按摩油
- 143 葡萄柚紧肤按摩油
- 143 蜂蜜玫瑰紧肤按摩油
- 143 酸奶蜂蜜紧肤面膜
- 144 蛋黄橄榄油紧肤面膜
- 144 绿豆橘子紧肤面膜
- 144 芦荟柠檬收敛水

● 控油去痘

- 145 佛手柑消痘按摩油
- 145 牛奶芦荟去痘面膜



● 去斑美白

- 146 月见草修护按摩油
- 146 迷迭香熏蒸去斑法
- 147 洋甘菊美白按摩油

● 除皱紧肤抗衰

- 148 葡萄子紧肤按摩油
- 148 迷迭香紧肤按摩油
- 149 茉莉紧肤按摩油
- 149 紫草白醋紧肤面膜
- 150 玫瑰去皱按摩油
- 150 柠檬去皱按摩油
- 150 乳香去皱按摩油
- 150 桑叶去皱面膜
- 150 蛋清菊花去皱面膜
- 151 玫瑰肉桂去皱面霜
- 151 橙花紧肤去皱沐浴油

● 亮白美肤

- 152 葡萄亮肤按摩油
- 152 柠檬亮肤按摩油
- 152 提亮肤色浸浴法

● 呵护眼部肌肤

- 153 玫瑰保湿亮彩眼霜
- 153 洋甘菊眼部按摩油
- 154 金盏花眼部按摩油
- 154 荷叶清爽眼膜
- 154 杏仁珍珠眼膜
- 154 枸杞舒缓眼膜

● 滋养唇部肌肤

- 155 玫瑰润唇膏
- 155 玫瑰杏仁唇膜
- 155 柔嫩光彩唇膜
- 156 芳香精油润唇油

● 精油熏蒸护肤

- 157 柠檬熏蒸法
- 157 玫瑰保湿蒸脸浴
- 157 天竺葵熏蒸去斑法

● 四大肤质经典精油方

- 158 干性肤质深度补水面霜

目录



- 159 干性肤质深度补水按摩油
- 159 油性肤质控油调理洗面奶
- 160 油性肤质控油调理按摩油
- 160 中性肤质活肤美白浴液
- 160 中性肤质活肤美白爽肤水·按摩油
- 161 敏感肤质洁面水
- 161 敏感肤质菊花牛奶面膜
- 161 敏感肤质黄瓜橄榄油面膜

Chapter 04

美体塑身精油芳

● 滋养手部肌肤

- 162 玉手呵护按摩油
- 162 岩兰草护手按摩油
- 163 迷迭香本草手浴水

● 臂部嫩肤消脂

- 164 天竺葵瘦手臂按摩油
- 164 柠檬茴香瘦手臂按摩油

● 打造腿部线条

- 165 葡萄柚紧实按摩油
- 165 百里香柠檬按摩油



● 足部保养

- 166 肉桂薄荷精油足浴
- 166 尤加利精油足浴
- 167 茺葵精油足浴
- 167 洋甘菊精油足浴
- 167 檀香精油足浴

● 护理颈部肌肤

- 169 玫瑰护颈按摩油
- 169 柠檬罗勒颈项按摩油
- 169 丝柏甜杏仁颈项按摩油

● 保养乳房

- 170 迷迭香丰胸按摩油
- 170 依兰塑胸按摩油

● 腰腹部消脂塑形

- 172 鼠尾草罗勒腹部按摩油
- 172 豆蔻腹部按摩油
- 172 黑胡椒腰部按摩油
- 173 罗勒腰部按摩油

● 臀部消脂塑形

- 174 迷迭香消除水肿按摩油
- 174 杏仁瘦臀按摩油

● 芳疗泡泡浴, 全身消脂护肤

- 175 杜松精油消脂浴
- 175 天竺葵精油消脂浴





Part 01

本草纲目中的
花草养颜经



● Flowers

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月盛花期前采集已充分膨大但未开放的花蕾。文火烘干或阴干。
- **性味归经** 甘、微苦，温。归肝、脾经。
- **功能主治** 理气，活血，调经，行气解郁，化淤，止痛。



玫瑰花的养颜经

◎ 活血化淤，有效调经

月经不调的病因有很多种，但最为常见的是气滞血淤型，此类月经不调主要表现为：胀闷疼痛，月经多为黑色块状。玫瑰花性温，是非常安全的活血化淤药食，虽其活血作用非常轻微，但普通的气滞血淤型症状，泡一杯玫瑰水即可有效调理。

◎ 活血化淤，去斑亮肤

中医认为，面部长斑是体内气血运行异常所致。而玫瑰花具有活血

化淤的功效，能分解沉积在身体里的垃圾，促进体内气血的运行。经常服用玫瑰花露，或者每周进行一次玫瑰花浴，都能使肌肤保持亮丽与光鲜，拥有美丽容颜。



④ 除臭增香

玫瑰花具有浓郁的香味，能为人体增加香源。女性朋友在自己的卧室摆放玫瑰花瓣，或者进行玫瑰花浴，能有效消除体味，使自己保持雅致的清香。

④ 疏肝理气，消解抑郁

现代生活节奏快、工作压力大，难免会心情烦闷、情绪不佳，时间一长，就容易出现肝气郁结的症状。玫瑰花归肝经，具有疏肝理气的功效，能很好地发散郁结的肝气。在日常生活中，与玫瑰花相伴，能改善心境，从而达到排遣情绪的目的。

中医认为，自然界中美丽的鲜花草木因具有独特的色、香、味而构成不同的“气”，有利于人体的身心健康。玫瑰花典雅艳丽，香气迷人，对缓解心情烦闷很有益处。

④ 疏肝理气，保养乳房

玫瑰花归肝经，具有疏肝理气的功效。对女性而言，乳房、生殖器都是肝经循行所经过的部位。如果肝气郁结、气血运行不畅的话，各种乳腺疾病就会屡次光顾。借助玫瑰花调理肝经，能保养乳房，有效预防乳腺疾病的发生。

玫瑰花能为你的美丽、健康加分；玫瑰花香能让你充满优雅、迷人的气息，是公认的性感之花。

玫瑰花的养颜方

〔玫瑰益母汤〕 玫瑰花6克、益母草30克，水煎或冲泡，每日分3次服用。可防治月经不调、痛经、月经过多。

〔玫瑰红花汤〕 玫瑰花6克、西红花1~2克，水煎或冲泡，每日分3次服用。可治疗痛经。

〔玫瑰月季汤〕 玫瑰、月季各6克，水煎或冲泡，每日分3次服用。可缓解经前烦躁、易怒、失眠等经前期紧张综合征，对经期不准也有效。

〔玫瑰酱〕 鲜玫瑰花10克，红糖30克，蜂蜜、盐适量。在碗状器皿内放入一层玫瑰花瓣，再放红糖和盐，如此重复码放用完原料；将玫瑰花瓣捣碎成为黏稠状膏体，酌情食用。可祛斑美容，缓解痛经症状。

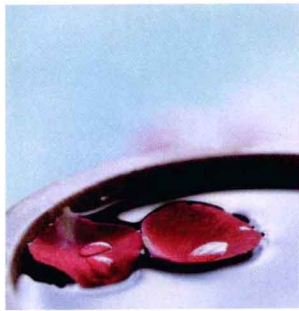
〔玫瑰面膜〕 鲜玫瑰花瓣30克、清水100毫升，浸泡2小时后捣成泥糊状，敷于面部；20分钟后洗净即可。可美容养颜，延缓衰老。

〔玫瑰露酒〕 鲜玫瑰花6克、白酒24毫升，泡酒月余，每日分3次饮用。可保养乳房，预防乳腺疾病。

〔玫瑰枸杞粥〕 枸杞子10克、干玫瑰花15克、粳米100克。粳米和枸杞子放在一起熬粥，关火前10分钟放入干玫瑰花，拌匀即可。可滋阴健脾，疏解肝气，滋补肝脏。

玫瑰豆花水

玫瑰花5克，蚕豆花9克，水煎或冲泡代茶饮，可缓解乳腺小叶增生。



● Flowers

西红花

——活血养血养颜名花

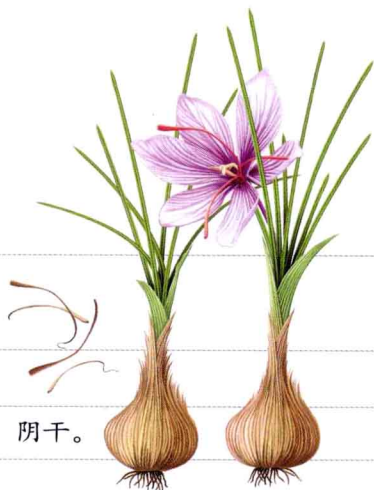
■ **别名** 番红花，藏红花，泊夫蓝，番栀子蕊，撒馥兰，撒法郎。

■ **来源** 鸢尾科植物西红花的干燥柱头。

■ **采收加工** 8~9月盛花期时采收半开的花蕾。阴干。

■ **性味归经** 味甘，性平。归心、肝经。

■ **功能主治** 活血，凉血，化淤，解毒，解郁安神，止痛。



西红花的养颜经

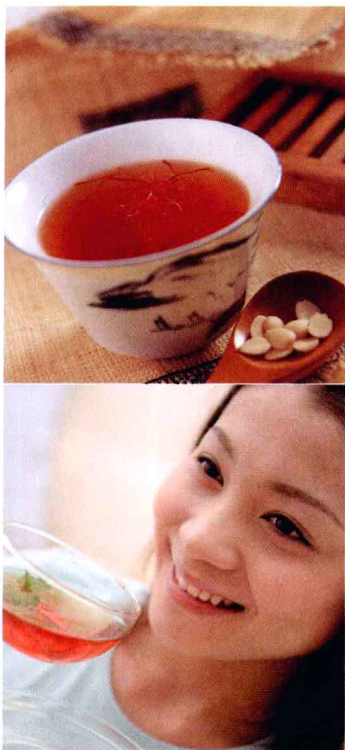
◎ 养血调血，美容护肤

西红花归心、肝二经，而心主血，肝藏血，西红花在养血、活血、补血、行血和理血方面具有其他花草不可替代的功效。



女性拥有美丽容颜的全部秘密在于体内气血充足，并且运行顺畅。西红花有非常显著的养血、调血功效。

西红花能让皮肤细胞得到充足的血氧、水分和营养，使细胞充满活力，皮肤变得有光泽、有弹性。同时，西红花能改善皮肤由于气血淤滞而长斑的症状，从而起到调理肤质、延缓衰老的作用。



◎ 解郁安神，顺气调经

中医学认为，西红花可入心经和肝经，有很强的疏肝解郁功效。现代女性生活节奏较快、工作压力较大，容易因心理负担过重，肝气郁结，引发胁痛、胸闷、腕胀、嗝气、月经不调、头痛、失眠等病症。而郁结之气长时间得不到抒发，气血运行就会气血两虚，导致女子气血失荣，皮肤粗糙，面色暗沉。女性服用西红花，能调理机体，改善肤色，达到保健补身、美容养颜的目的。

◎ 消脂减肥

很多女性疯狂地在市场上选购减肥产品。其实，你的身边就有一种天然的减肥药品——西红花。西红花能消除体内多余的脂肪，具有减肥瘦身的功效。

◎ 告别手脚冰凉，提高免疫力

现代医学指出，导致人体耐寒能力差的一个直接原因就是体内铁元素不足。

女性因经期失血，铁元素流失尤为严重，容易出现手脚冰凉的症状。女性体寒，较易引发月经不调、肥胖症、肠胃功能失调、失眠等疾病，体寒会影响人体血液循环，导致体内的废物无法排出，皮肤自然不会光滑有弹性。

西红花中含有丰富的铁元素，能有效改善女性手脚冰凉症状，长期坚持服用，还能提高身体免疫力，维系身体的健康。

◎ 活血化淤，告别不孕症

中医学认为，血淤是导致女性不孕的原因之一。西红花具有活血化淤的功效，它能防止体内气血凝固、促进营养的顺利输送，从而防止流产、早产、死胎等问题。

让乳房健康又美丽

乳头是胃经循行的部位，而乳房是肝经循行的部位。当肝胃不和、气血流通不畅时，乳房的正常发育就会受到影响，各种乳房不适的症状也会随之出现，月经前期乳房胀痛就是需要注意的健康警报。西红花是女性乳房的保护神，每天饮一杯西红花水，就是很不错的乳房保健良方。



西红花的养颜方

〔西红花饮〕 西红花1克，冲泡服用。可养颜护肤，延缓衰老。

〔西红花酒〕 西红花4克、白酒500毫升，浸泡1周后饮用。可改善肤质，具有美容功效。

〔西红花红糖水〕 西红花3克、黑豆150克、红糖90克，水煎服。可治月经不调。

〔西红花丹参水〕 西红花2克、丹参15克、益母草30克、香附12克，水煎后服用。可治经闭、痛经。

〔西红花荷叶水〕 西红花2克，干荷叶、丹皮、当归各6克，大黄4.5克，一同研末后，开水冲饮，每天3次。可治产后淤血。

〔西红花香橼水〕 西红花1克，香橼2克，冲泡后饮用。可缓解乳房胀痛的症状。



● Flowers

紫薇花

——排毒凉血美肤圣品



■ **别名** 满堂红，百日红，饱饭花，鹭鸶花，五里香，怕痒花，痒痒花。

■ **来源** 千屈菜科植物紫薇花的干燥花蕾。

■ **采收加工** 夏季、秋季5~8月花朵盛开时采摘。晒干。

■ **性味归经** 味苦、微酸，性寒。归肝经。

■ **功能主治** 清热，解毒，凉血止血。

紫薇花的养颜经

◎ 清热解毒好容颜

夏季炎热，体内较易积聚热毒，痤疮、小痘痘常会不请自来，清热解毒无疑成了美容护肤的第一要务。

紫薇花盛开于夏季，是清热解毒佳品，是女性朋友排毒养颜的最佳选择。好发于夏季的疮疖痈疽，外感热毒是其发病原因之一，一杯紫薇花水可以缓解其相应症状。此外，将干紫薇花研成粉末，敷于患处，也是治疗该病的良方。

◎ 凉血止血调月经

如果说女人如花的话，那月经就是花期的标志，更是衡量女人健康的晴雨表。月经如期而至，没有不适感，让人心中踏实，身心舒畅。