

女人如花，花养女人

28天，天然润养的花朵，让你更美丽！

玫瑰、茉莉、桃花、

驻颜有术、养生健身！

菊花、荷花、桂花、

专为女性28天生理周期

金银花、梅花……

设计的养颜花养计划！

28天 花养美人

王楠楠 编著

主审 **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



化学工业出版社

时尚美人馆

28天 花养美人

王楠楠 编著



 化学工业出版社

目录

CONTENTS

女人如花 花养女人
润养有度, 花养有理

PART 1

1~4日, 赠人玫瑰满手香

006 珍爱玫瑰——养血调经

007 玫瑰奇谈

008 1日花养法

010 2日花养法

012 3日花养法

014 4日花养法

016 我要美丽TIPS

——你不知道的美容妙招

PART 2

5~8日, 我有茉莉吐芬

018 轻吻茉莉——理气开郁

019 茉莉奇谈

020 5日花养法

022 6日花养法

024 7日花养法

026 8日花养法

028 我要美丽TIPS

——最佳护肤时间

PART 3

9~12日, 摘下桃花倚春风

030 笑拈桃花——活血悦肤

031 桃花奇谈

032 9日花养法

034 10日花养法

036 11日花养法

038 12日花养法

040 我要美丽TIPS

——拥有柔嫩双手

13~16日, 菊花傲霜百花残

傲骨菊花——明目长寿

菊花奇谈

13日花养法

046 14日花养法

048 15日花养法

050 16日花养法

052 我要美丽TIPS

——丰胸的最佳时机

PART 5

17~20日, 水中仙子荷花邀

054 君子荷花——活血养心

055 荷花奇谈

056 17日花养法

058 18日花养法

060 19日花养法

062 20日花养法

064 我要美丽TIPS

——养护卵巢不易老

PART 6

21~24日, 枝头姊妹金银花

066 五月娇艳金银花——清热败火

067 金银花奇谈

068 21日花养法

070 22日花养法

072 23日花养法

074 24日花养法

076 我要美丽TIPS

——好身材不要浮肿

PART 7

25~28日, 桂花树下满头香

078 月宫桂花——温胃散寒

079 桂花奇谈

080 25日花养法

082 26日花养法

084 27日花养法

086 28日花养法

088 我要美丽TIPS

——你的雌性荷尔蒙

PART 8

不适疾病百花忙

090 缓解压力

094 舒缓身体

098 抗击抑郁

102 失眠调养

106 缓解疲劳

110 润肺止咳

114 高血压

118 糖尿病

122 高血脂

126 清肠排毒

130 月经不调

134 我要美丽TIPS

——常用花功效解析

特别美人专题

花草养颜葆青春

136 美白祛斑

137 除皱嫩肤

138 祛痘无痕

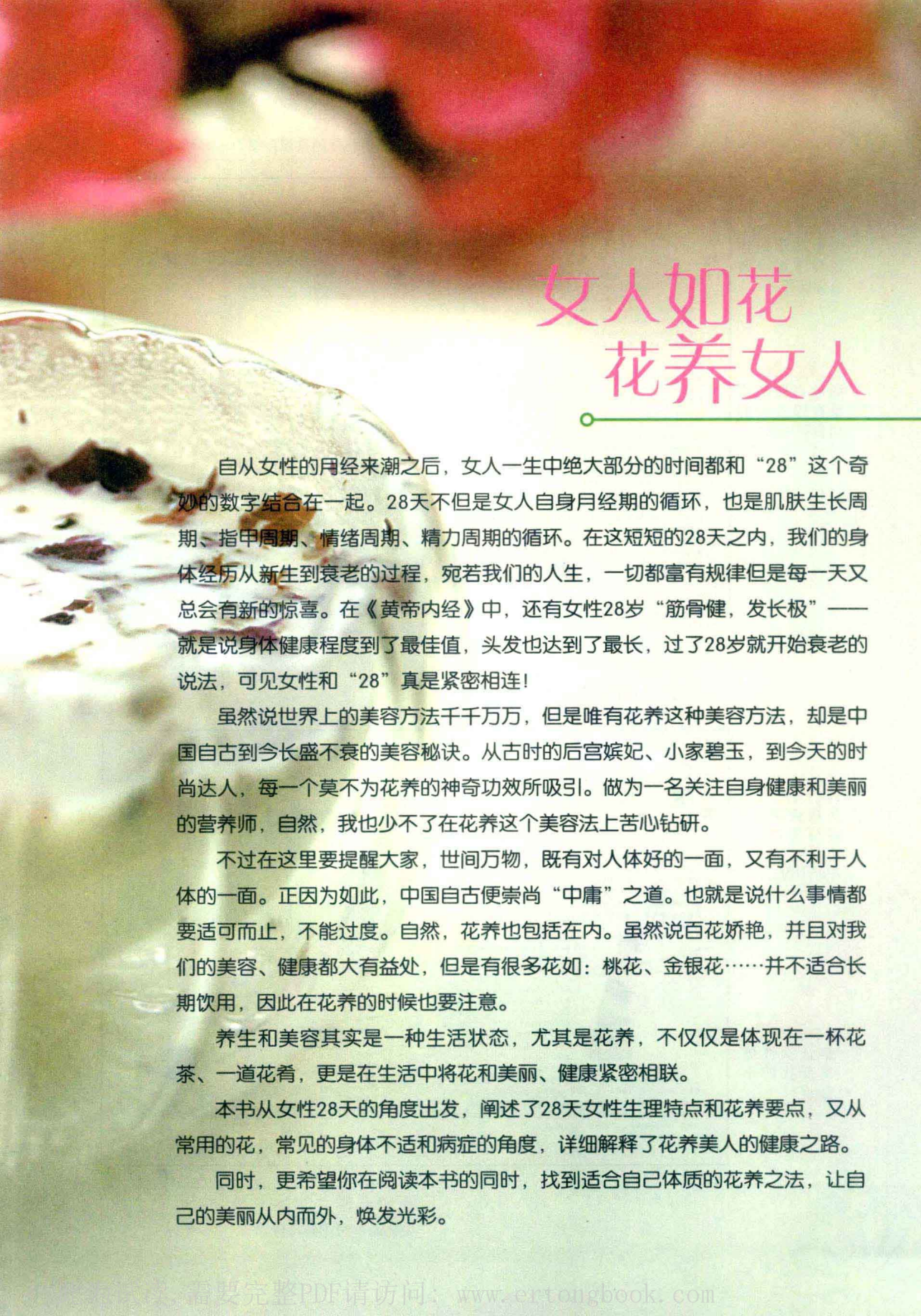
139 明眸善睐

140 降脂瘦身

141 气血充盈

142 乌发养发





女人如花 花养女人

自从女性的月经来潮之后，女人一生中绝大部分的时间都和“28”这个奇妙的数字结合在一起。28天不但是女人自身月经期的循环，也是肌肤生长周期、指甲周期、情绪周期、精力周期的循环。在这短短的28天之内，我们的身体经历从新生到衰老的过程，宛若我们的人生，一切都富有规律但是每一天又总会有新的惊喜。在《黄帝内经》中，还有女性28岁“筋骨健，发长极”——就是说身体健康程度到了最佳值，头发也达到了最长，过了28岁就开始衰老的说法，可见女性和“28”真是紧密相连！

虽然说世界上的美容方法千千万万，但是唯有花养这种美容方法，却是中国自古到今长盛不衰的美容秘诀。从古时的后宫嫔妃、小家碧玉，到今天的时尚达人，每一个莫不为花养的神奇功效所吸引。做为一名关注自身健康和美丽的营养师，自然，我也少不了在花养这个美容法上苦心钻研。

不过在这里要提醒大家，世间万物，既有对人体好的一面，又有不利于人体的一面。正因为如此，中国自古便崇尚“中庸”之道。也就是说什么事情都要适可而止，不能过度。自然，花养也包括在内。虽然说百花娇艳，并且对我们的美容、健康都大有益处，但是有很多花如：桃花、金银花……并不适合长期饮用，因此在花养的时候也要注意。

养生和美容其实是一种生活状态，尤其是花养，不仅仅是体现在一杯花茶、一道佳肴，更是在生活中将花和美丽、健康紧密相联。

本书从女性28天的角度出发，阐述了28天女性生理特点和花养要点，又从常用的花，常见的身体不适和病症的角度，详细解释了花养美人的健康之路。

同时，更希望你在阅读本书的同时，找到适合自己体质的花养之法，让自己的美丽从内而外，焕发光彩。

本书使用方法

花养解析

关于花草的趣谈和常识详细为你解释。

古文注解

绿色自然的花草在汉方中的功效和用法。

菊花

菊花是秋季的代表花，也是秋季的象征。菊花在秋季盛开，象征着坚韧不拔、不畏严寒的精神。菊花在汉方中具有重要的地位，被广泛用于治疗各种疾病。菊花在汉方中具有重要的地位，被广泛用于治疗各种疾病。

菊花茶

菊花茶是一种传统的饮品，具有清热解毒、明目清肝的功效。菊花茶在汉方中被广泛用于治疗各种疾病。菊花茶在汉方中被广泛用于治疗各种疾病。

菊花酒

菊花酒是一种传统的饮品，具有清热解毒、明目清肝的功效。菊花酒在汉方中被广泛用于治疗各种疾病。菊花酒在汉方中被广泛用于治疗各种疾病。

花养有理

养得健康，养得明白，让自己成为花养专家。

周期情绪

解读女性情绪变化的秘密。

24日 花养法

24日 花养法

24日 花养法

24日 花养法

24日 花养法

24日 花养法

花香推荐

美味简单的花养料理。

病理分析

了解病情基础知识，让自己养得安心。



高血脂

血脂 是指血浆中脂类物质的总称，同时还包括脂蛋白。脂类是机体的重要组成成分，也是细胞膜的重要组成部分。脂类在体内主要以脂蛋白形式存在。脂蛋白是由脂类和载脂蛋白组成的复合物。脂蛋白在血液中的浓度与血脂的浓度密切相关。血脂的异常升高会导致动脉粥样硬化，进而引发心脑血管疾病。因此，了解血脂的病理分析对于预防和治疗高血脂具有重要意义。

血脂异常

血脂异常是指血浆中脂类物质的含量异常，主要表现为总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和载脂蛋白B（ApoB）的升高，以及高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和载脂蛋白A（ApoA）的降低。

血脂异常的主要危险因素包括：

- 1. 遗传因素：家族性高脂血症、家族性低高密度脂蛋白血症等。
- 2. 饮食因素：高脂肪、高胆固醇、高糖饮食。
- 3. 运动因素：缺乏运动、久坐不动。
- 4. 年龄因素：随着年龄增长，血脂水平逐渐升高。
- 5. 性别因素：男性血脂水平通常高于女性。
- 6. 疾病因素：糖尿病、甲状腺功能减退、肾病综合征等。
- 7. 药物因素：某些药物（如糖皮质激素、利尿剂等）会影响血脂代谢。

血脂异常的危害

血脂异常是动脉粥样硬化的重要危险因素。动脉粥样硬化是指动脉壁内脂质沉积，形成斑块，导致血管狭窄、血流受阻。长期血脂异常会导致动脉粥样硬化斑块的形成，进而引发冠心病、脑卒中、外周血管疾病等。此外，血脂异常还与糖尿病、肥胖、高血压等疾病密切相关，共同构成代谢综合征，进一步增加心脑血管疾病的风险。

饮食调理



- 原则** 低脂、低糖、低盐、高纤维。
- 推荐** 植物油、坚果、鱼类、蔬菜、水果。
- 避免** 动物脂肪、油炸食品、甜点、高盐食品。
- 烹饪** 蒸、煮、炖、拌，避免煎、炒、炸。
- 饮水** 每天饮水2000ml以上。
- 运动** 每周进行150分钟中等强度运动。
- 戒烟** 吸烟会加重血脂异常，应尽早戒烟。
- 饮酒** 适量饮酒，避免过量。

运动建议

运动是降低血脂的重要手段。建议每周进行150分钟中等强度运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动可以促进脂肪代谢，增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平，从而降低血脂。

- 运动时间** 每天运动30分钟。
- 运动强度** 中等强度，运动时心率在130-150次/分。
- 运动频率** 每周至少5次。
- 运动类型** 有氧运动为主，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。

运动可以降低血脂，改善血脂异常。建议每周进行150分钟中等强度运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。

饮食建议 在控制总热量摄入的基础上，适当增加膳食纤维的摄入，如粗粮、蔬菜、水果等。同时，适当增加优质蛋白质的摄入，如鱼类、瘦肉、鸡蛋等。



饮食建议：在控制总热量摄入的基础上，适当增加膳食纤维的摄入，如粗粮、蔬菜、水果等。同时，适当增加优质蛋白质的摄入，如鱼类、瘦肉、鸡蛋等。

降脂瘦身

菊花开味降脂茶

- 材料** 干菊花3克，番泻叶10克，山楂5克。
- 做法** 将菊花、番泻叶、山楂洗净，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。



金银花菊花降脂茶



- 材料** 干金银花、干菊花、枸杞、山楂各5克。
- 做法** 将金银花、菊花、枸杞、山楂洗净，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。

菊花菊花降脂茶

- 材料** 干菊花、干菊花、番泻叶各30克，干菊花10克，白砂糖10克。
- 做法** 将菊花、番泻叶、白砂糖洗净，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。



气血充盈

山楂茶

- 材料** 鲜山楂10克，真糖100毫升。
- 做法** 将山楂洗净，切片，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。



玫瑰糯米茶



- 材料** 干玫瑰300克，鲜玫瑰15克，大米、糯米适量，白砂糖100克。
- 做法** 将玫瑰洗净，切片，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。

菊花菊花茶

- 材料** 干菊花、干菊花、番泻叶各10克。
- 做法** 将菊花、番泻叶洗净，沸水冲泡。
- 功效** 降脂、通便、开胃。
- 适用人群** 血脂异常、便秘、食欲不振者。



花香推荐

美味简单的
花养料理。

花香推荐

美味简单的
花养料理。



润养有度， 花养有理

中国素有“药补不如食补”的说法，但真正将这食补做到极致的，还要单说花养。中国人赞花、爱花，更多的还是用花。古时，宫廷之中，富贵之家也曾用花入食，将花之美和食物之美完美结合，不但悦目，更能调养身体。

若是没有时间和精力制作精美的花肴，那么取一杯甘泉，烧开，冲入花瓣，看着花色染入水中，是震撼心灵的美，是滋润身心的茶。随着时间的流逝，这些有滋有味的水就像是春雨润物一样，滋润着我们的身体，改善我们身体的不适，调理我们身体的机能，使得我们的脏器润滑、精力充沛、面若桃花。无论是自己用来温和调理，还是防患于未然的日常保健，花养无疑是现代女性的最佳选择，也是给自己的最好呵护！

但是在调养之时，不得不提醒大家的是，任何养生之道都讲究事宜有一个度。再好的东西，过量使用，都会由量变转变成质变，对身体造成损伤。所以在进行花养之时，也不能单纯认为这就可以代替正规的疾病治疗，延误去医院就医的时间。而且由于每种花性各不相同，就像是我们每个人都有性格差异一样，在选择花养之道时，一定要根据自己的身体特质来选择适当的花朵来搭配，并且适时作出调整。

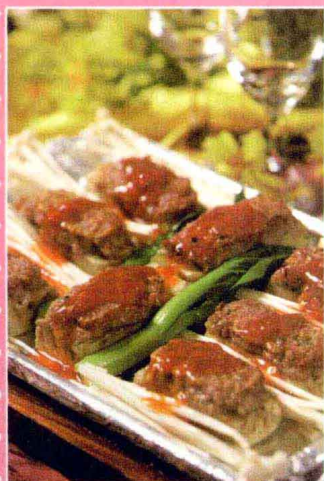
此外，还有一点就是花朵材料虽然各大贩卖中药的药店都有出售，但要注意所选择的花朵应是饱满、没有异味、没有发霉、生虫的材料。

最后，衷心希望大家可以通过本书使自己的身体得到更好的调养，使自己更加美丽、健康！

作者

2011年1月





PART 1

①～④日

赠人玫瑰满手香



珍爱玫瑰——养血调经



006



玫瑰与花养

小的时候，并不懂得什么是美容养颜，因为生活条件所限，自然不知道玫瑰也是可以泡茶、食用的。只记得看了《红楼梦》中制胭脂的情节后，由于自己格外喜爱玫瑰的芬芳，于是总是将采摘来的玫瑰用开水泡着，密封起来放在冰箱里。等那水都漾出玫瑰样的色泽后，就用来涂抹在脸上、身上，使自己沾染一些玫瑰的气息。现在想来，这应该是我最早接触花养了。

虽说那是我人生中最早接触花养的时期，但是早在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。

我们大家所熟知的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，睡觉前也一定要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，而且全身散发阵阵的香气。

而我国四大美女之一杨贵妃，也非常善于用玫瑰花来养颜。她在沐浴的时候，不但要在华清池的浴池中撒满玫瑰花花瓣，就连自己的宫殿到华清池的走廊之间，也要铺满玫瑰花的花瓣，可见她对于玫瑰美颜功效的狂热追捧。而在我国民间，也早就有“玫瑰花和糖冲服，甘美可口，色泽悦目”的说法。

玫瑰花茶含有丰富的维生素C，泡玫瑰花的时候，可以根据个人的口味，调入冰糖或蜂蜜，以减少玫瑰花的涩味，提升口感。但是玫瑰花不要和茶一起冲泡，以免茶叶中大量鞣酸影响玫瑰花舒肝解郁的功效。

玫瑰古人言

《本草再新》中说，玫瑰可“舒肝胆之郁气，健脾降火。治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血”。“主利肺脾，益肝胆，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽。”而《食物本草》则说“玫瑰性温，行血破积，损伤瘀痛，浸酒饮益。”玫瑰具有“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，玫瑰可以治疗“肺病咳嗽痰血，吐血，咯血”等疾病。



玫瑰花牌

性味：性温，味甘、微苦。

归经：归肝、脾、胃经。

功能：舒肝解郁，和血调经。

主治：行气解郁，和血止痛。用于肝胃气痛、食少呕恶、月经不调、跌扑伤痛。



玫瑰奇谈



所有的花中，玫瑰可以说是女人最爱的花种了。不为其他，单为它代表着爱情这一事，就可以让收到玫瑰花的女性欣喜万分。玫瑰花典雅艳丽，香气迷人，是美神的象征。也曾有人说过：“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。”而且因为玫瑰花的爱情释意及其被种植的普遍性，也使得玫瑰花更容易被大众接受并购买。

关于玫瑰花名字的由来，《说文》中有：“玫，石之美者，瑰，珠圆好者”；司马相如的《子虚赋》也有“其石则赤玫瑰玉玫瑰瑰”的说法。玫瑰并不娇贵，它对生长条件的要求十分低，耐贫瘠、耐寒、抗旱，所以即使后来玫瑰变成了花的名字，中国人也没有西方人那般柔情万种的解释。由于玫瑰茎上锐刺猬集，中国人形象地视之为“豪者”，并以“刺客”称之，这种对“豪者”的欣赏非常符合玫瑰本性。又因玫瑰每插新枝而老木易枯，

若将新枝它移，则两者皆茂，故又称“离娘草”。但是无论是“刺客”还是“离娘草”，玫瑰均展现出一种隐藏于坚韧中的绝代风华，可以说是花中豪杰。

若说起玫瑰的生产地，那么自然要说平阴玫瑰。平阴玫瑰栽培历史悠久，据史书记载，始于汉朝，迄今已有2000多年的历史。唐朝制作香袋、香囊；明代用花制酱、酿酒、沏茶；到了清末已形成规模生产。明万历年间《续修平阴县志》载《竹枝词》曰：“隙地生来千万枝，恰似红豆寄相思；玫瑰花开香如海，正是家家酒熟时。”民国初年《平阴乡土志》载：“清光绪三十三年（1907年）摘花季节，京、津、徐、济客商云集平阴，争相购花，年收花30万斤，值银五千两。”此时期平阴玫瑰盛极一时。

PART
1

一日
赠人玫瑰满手香

007



1日
花养法

养之有理

第1日，没有想象的那样光辉、耀眼，如同分娩新生命一样，对于很多女性来说，可以用痛不欲生来形容。

因为第1日是月经来潮的第1天，很多女性都会有痛经的痛苦经历。而且因为子宫内膜脱落，身体大量出血，这时的女性会特别容易疲倦，非常容易染上伤风感冒。而且由于子宫内膜脱落后，子宫内壁的血管全部暴露出来，所以此时正是真菌增殖肆虐的高危期，一定要小心预防真菌感染。因为玫瑰具有和血止痛的功效，所以在此时采用玫瑰来进行花养，可以缓解疼痛，避免贫血造成的头晕。



身体私语

在经期的第1天，因为体内激素的变化，这一天女性体内的雌性荷尔蒙和睾酮水平相对来说也比较低。这时，不但自己的身体协调性会降低，机体的反应能力也会变差，一些平时很精准的动作这时都不会完成得很好。

另外我们体内的雌性荷尔蒙还和内啡肽（endorphin）有关。因为内啡肽是存在于大脑中的一类神经递质，能与吗啡受体结合，产生跟吗啡、鸦片剂一样具有止痛和欣快感的效果，所以这时身体对于疼痛的耐受力也处在最低点。从今天开始你将忍受无休止的疼痛——腹痛、胃痛、背痛、头痛及关节痛。即便是吃了止疼药，身体似乎也还是有种生锈似的感觉。因此一些敏感的女性会感觉这一天无论怎样做身体都不会感觉到舒服，平时穿着的衣服布料也会变得粗糙难以忍受，就连复印东西时也很容易不小心被纸张割破手指。



情绪变化

很多人认为经期正是情绪低落的时期，无论做什么事情都提不起精神，而且特别容易发火。但是实际上，这一天的情绪比起前几天来说，那可真是小巫见大巫了。甚至可以说，相较前几日的情绪，这一天的情绪还会好转很多。

呃？是不是有所谓的经前综合征？

嗯！没错，是有经前综合征，但这可是来经前的事情了。伴随着月经来潮，你的雌性荷尔蒙水平也随之慢慢回升，到未来的第13天，积极乐观、开朗的情绪将会慢慢主导你的思维，你将会感觉自己有着用不完的精力，被人瞩目的自信，甚至认为自己就是最美丽的那个女人。这时的心情，应该说是在阴霾的天空中见到了一丝阳光；在延绵阴冷的秋雨中，感受到了雨将停止的征兆。





去皱嫩肤 ——玫瑰蛋清面膜

操作简单度☆☆☆☆☆

所需时间16分钟

花料

玫瑰精油3滴，鸡蛋1枚

做法

1 将蛋清与玫瑰精油一同倒入面膜碗中，充分搅拌。

2 敷在脸上1分钟即可。

功效

此品可以促进血液循环、改善女性雌性荷尔蒙分泌、抵抗肌肤衰老。特别适用于熟龄肤质的肌肤。

花养要点

鸡蛋清对于延展肌肤十分有效，对于防止皱纹产生有很好的效果。用后如果感觉紧绷，也可以用牛奶拍在脸上，缓解紧绷感。



缓解痛经 ——玫瑰花粥



操作简单度☆☆☆☆☆

所需时间15分钟

花料

粳米100克，干玫瑰20克

调料

白糖1匙

做法

1 将玫瑰用冷水漂洗干净。

2 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

3 将粳米加水，先用旺火烧沸，然后加入玫瑰花用小火熬煮成粥。

4 粥内加入白糖适量，再煮5分钟，即可食用。

功效

此品可以利气行血，散淤止痛，用于带下、痛经等症状。

花养要点

由于玫瑰花活血散淤的作用比较强，所以如果经期出血量过多，那么请不要食用玫瑰花粥。另外，虽说每个人身体的状况不一，经期的出血量也各不相同，但如果出现过多或过少的情况最好到医院进行检查。

PART

1

一日，赠人玫瑰满手香

009





第2天的时候，身体的出血量会大量增加。即便是本身出血量就少，但是相对来说第2天仍旧是出血的高峰日。值得庆幸的是，虽然经期才刚刚开始，但是痛经的症状却得到缓解。

另外随着体内雌性荷尔蒙和睾酮水平的升高，卡路里含量较低的一些食品似乎没有什么诱惑力，而且自己悲哀地发现，自己的食欲更加好了，但是身体却更加懒了。这时的自己渴望吃到最喜欢的料理，但又不愿走进厨房，因此希望有一个人来照顾自己的心情也就更迫切了。但是这也仅限于一时的情绪低落而已。

玫瑰的花香和精油都具有振奋精神的作用，所以这一天的花养主打依旧是万人迷恋的玫瑰哦！



身体私语

随着疼痛症状的缓解，前一天难以忍受的疼痛和不适似乎就像做梦一样，马上被自己抛之脑后。虽说经血依然还在涌出，但是比起第1日，自己各方面的状态都会好很多。今天体内的雌性荷尔蒙水平较低，这会使你的语言表达能力下降，但你发达的右脑会使你的书面表达较口头表达出色得多，也使得你的精神稍微得到一些安慰。

不过相对于自己以前健谈的表现，今天的自己倒是和昨天一样，更加愿意做一个聆听者。因此直到经期开始的第4日，你的“闺蜜”们都会比以往更加依赖你，而且你们之间的关系也会得到良好的发展。至于男朋友，还是让他赶紧买你想吃的东西更为重要一些。

当然，今天的你仍旧会显得低沉一些，或者不如说是像一只爱粘人的猫咪。身体的不适得到了缓解，状态也在好转，但是今天，还是更希望吃完晚饭，窝在床上或者男朋友的身边，一起看一部轻松片子，或者就这样静静地坐着。



情绪变化

今天自己的情绪比起昨天，也会显得要好一些，你会感觉天比昨天的蓝，邻居家哭闹不止的小孩也比昨天显得可爱一些。当然，这并不是说你一下子便成开朗活泼的乐观派了。在今天，如果谁不小心踩到你的鞋子，或者蹭花你的车子，你的火爆脾气依旧不比前几天差。不过还好，乌云暴雨来得快，去得也快。

你会更加乐意花2个小时的时间在街道上的咖啡店享受悠闲时光，觉得自己在人群中是那样的出类拔萃，可以在舞会中压倒所有人的光芒，但是要注意，所有的这些只不过是个人的一些想法而已。这些想法可以证明你的精力正在恢复，但仅仅是刚刚开始。

不过因为情绪的好转，你也更加容易忽略一些潜在的细节和危险，所以还请各位务必提高十二分的警觉，以免不小心踏入雷区。



油水平衡 ——玫瑰面膜



操作简单度☆☆☆☆☆

所需时间16分钟

花料

玫瑰水2匙，蜂蜜 1匙

做法

- 1 把玫瑰水、蜂蜜调匀。
- 2 敷于脸上10分钟即可。

功效

这种玫瑰面膜可以很好地调理脸部的多油T区和干燥部位，尤其在经期，肌肤状态不好的时候，水油平衡显得尤为重要。

花养要点

玫瑰水可以用新鲜的玫瑰，用开水煮10分钟，滤渣而得，在冰箱中可以保存5~7天的时间。



调整肠机能 ——玫瑰酱春卷

操作简单度☆☆☆

所需时间5分钟

花料

培根300克，豌豆苗100克，春卷皮适量

调料

玫瑰酱2匙

做法

- 1 将豌豆苗和培根剁碎，加入玫瑰酱搅拌均匀。
- 2 然后用春卷皮将搅拌好的馅料包成春卷。
- 3 放入6成热的油锅中，炸熟即可食用。

功效

此品具有理气活血、温肺润肠、嫩肤养颜的作用，尤其在肠胃功能混乱的经期，可以说具有良好的调理作用。

花养要点

玫瑰酱的做法非常简单，只要将新鲜的玫瑰花洗净，空干水，然后按照一层玫瑰花瓣、一层白糖的顺序进行码放，最后盖上盖子，腌制10~15天即可。



PART

1

一日，赠人玫瑰满手香

011





3日 花养法



♥ 养之有理

第3日，疼痛和不适可以说已经完全消失了，而且随着经期出血量的减少，走路时也再也不用担心突然汹涌而至的经血会造成不必要的尴尬。今天似乎总是有好的事情发生，看起来今天的自己也会格外有精神。不过偶尔也会有人因为雌性荷尔蒙和睾酮水平的提高而显得敏感不安。

要注意，随着睾酮水平在你体内升高，你渴望尝试一些新口味的念头日益增强，在想要尝鲜的时候，请注意饮食禁忌。生冷和寒凉及有刺激子宫的食物还是要避免食用。在饮食上，依然可以选择玫瑰来养护自己。温性的玫瑰无论是泡茶，还是做花肴，都具有温暖身体的功效，可以温暖寒凉的子宫，请一定要好好地进行食用。



♥ 身体私语

当你体内的雌性荷尔蒙和睾酮水平持续升高时，你的大脑机能也在不断提高。所以在历经持续3天的雌性荷尔蒙和睾酮

的提高之后，现在已经是你把它展示出来的时候了！当然，今天你的记忆力依然处在低靡的时期，但是这又有什么关系呢？将重要的事情记录在本子上提醒自己，这反而会让自己在老板的眼中显得更加细心、可靠。

你体内升高的雌性荷尔蒙和睾酮水平使你整天保持旺盛的精力，活跃、好动，让你有种精力四射的感觉，另外，你还会发现自己的注意力比之前几天会有大幅度的提升，这些可都是好现象哦！

但是如果你对荷尔蒙的作用非常敏感的话，你体内雌性荷尔蒙的突然增加会让你有点不太适应：你会感到烦躁、心悸或心率过快，其他一些焦躁不安的症状也会出现。因为咖啡因、糖、尼古丁这些刺激性物质会使上述症状加重。所以，如果你想尽快调整过来的话，那就尽量避免服用那些刺激性的物质。

♥ 情绪变化

从今天开始，直到月经周期的第13天，凡事你都会有一种锲而不舍、不服输的态度，并且有一种不怕被拒绝的良好心态，无疑这种状态会对你的事业有所帮助。

虽说自己的情绪处于高涨时期，但是随着睾酮水平的提高，在雌性荷尔蒙的驱使下，你会更加愿意在保持良好心情的时候尝试一些奢侈消费。但是如果你荷包里的钱数量有限，那么一定要注意不要在今天去逛街，更不要迈入昂贵的品牌连锁店，小心支配今天的每一笔支出，避免未来几天的日子里因为今天的冲动而后悔。



使肌肤焕发光彩 ——酸奶玫瑰面膜



操作简单度☆☆☆☆☆

所需时间16分钟

花料

干玫瑰10克，酸奶1/2杯

做法

- 1 玫瑰花洗净，用酸奶沿展开，然后切碎。
- 2 花瓣泥、泡玫瑰的酸奶搅拌均匀。
- 3 敷在脸上15分钟后洗净即可。

功效

酸奶可以滋润肌肤，使肌肤光滑细腻，在经期使用酸奶可以更快更好地让肌肤恢复活力。

花养要点

对牛奶中的乳糖有不耐症的人可以喝酸奶，酸奶中的有益成分完全不会比牛奶差。



缓解经期抑郁 ——玫瑰当归红糖茶

操作简单度☆☆☆☆☆

所需时间5.5分钟

花料

干玫瑰10克，当归身3克

调料

红糖1匙

做法

- 1 将玫瑰花、当归洗净，加入水。
- 2 用小火煎煮5分钟。
- 3 加入红糖，调匀即可。

功效

玫瑰本身就可以调节情绪，加入红糖和当归后，还可以暖宫去寒，缓解经期疼痛。

花养要点

因为全当归可以补血活血，所以经常被称作妇科良药。但是在使用的时候要注意，因为当归身养血而当归尾活血破血，所以当归尾不能在经期时食用。还有就是当归可以兴奋子宫，所以孕期要注意食用，最好在食用前咨询有经验的中医师。



PART

1

一日一花，赠人玫瑰满手香

013

