



千纸鹤

花·叶

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编
河北科学技术出版社



HUA YE QUBING QIANGSHEN 500 FANG

花·叶祛病强身 500 方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：静涵 金寿 郭胜刚 王艳红 瑞娟

图书在版编目 (CIP) 数据

花·叶祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5375-2641-9

I. 花… II. 袁… III. ①花卉-食物疗法②叶-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 033181 号

花·叶祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 9 印张 225000 字 2003 年 1 月第 1 版
2003 年 8 月第 2 次印刷 印数: 3001—7000 定价: 16.00 元

前 言

将花、叶用于保健、防病、治病，在我国近年来称为“花卉疗法”。花卉医用，花、叶疗法在我国有悠久的历史，在药用专著《神农本草经》中记有菊花、辛夷、款冬、旋覆花等的药用方法。明代李时珍《本草纲目》中记载药用花卉 100 余种……目前花卉药物广泛应用于内、外、妇、儿、皮肤、神经、肿瘤等科。花、叶是名副其实的“良药”，可以维护人体健康和填补中药领域的某些空白。

花、叶好比是一个药材宝库。不同花、叶成分不同，其药用功效也各不相同。浅蓝色的花朵对高烧的病人具有良好的镇静作用；紫色的鲜花可使孕妇心情恬静；红色鲜花能增加病人的食欲；绿色的树叶、花叶摄入视觉后，经中枢神经系统能很快使脉搏、呼吸次数明显减少，血流的速度变缓，紧张的神经会得到松弛，听觉和思维活动灵敏性增强。菊花可清肝明目；茉莉花可活血解毒；芍药花可补血镇痛；水仙花可消肿通乳；桂花能化痰散瘀；

荷叶可清暑解热、利湿止血；桑叶可清热明目、降压利尿；枇杷叶可清肺和胃、降气化痰；橘叶能疏肝行气、消肿散毒……花、叶疗法的确能防治百病。

花、叶对人体健康有益，但能否通过“赏”、“闻”、“食”、“用”达到有益健康的目的是又一个问题。本书集中向读者介绍花、叶部分品种系列、名称、由来、历史、产地、名品、特色等常识；重点介绍花、叶的成分、食疗功效、保健作用、食疗方例、药膳方例等知识，供参考选用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2002. 11

目

录



花卉疗法常识	(1)
浅谈花卉食疗缘由	(2)
花卉是美化环境的“高手”	(3)
养花既可养性又可健身	(6)
闻香是花卉疗法中的一个方法	(9)
健身防病佳品——花粉	(10)
运用花疗应注意什么	(12)
花卉及食疗方例	(15)
金银花	(16)
芍药花	(25)
合欢花	(32)
槐 花	(39)
荷 花	(50)
款冬花	(57)
菊 花	(62)
月季花	(74)
丁香花	(82)
凌霄花	(90)
杜鹃花	(95)
桃 花	(100)
山茶花	(108)
兰 花	(114)
红 花	(120)
桂 花	(128)
腊梅花	(135)
芙蓉花	(140)
凤仙花	(146)



玫瑰花	(152)
梅 花	(161)
茉莉花	(167)
鸡冠花	(174)
百合花	(182)
扁豆花	(189)
夜来香	(194)
水仙花	(198)
代代花	(201)
牡丹花	(206)
佛手花	(211)
叶及食疗方例	(217)
茶 叶	(218)
荷 叶	(229)
桑 叶	(233)
枇杷叶	(236)
柿 叶	(239)
橘 叶	(242)
桃 叶	(245)
芒果叶	(247)
艾 叶	(249)
紫苏叶	(254)
枸杞叶	(258)
竹 叶	(262)
柳 叶	(265)
芦荟叶	(267)
侧柏叶	(269)
附 录	(271)
按病寻花、叶速查表	(271)

花卉疗法常识



浅谈花卉食疗缘由

花卉是人类的朋友，它能美化环境、净化空气，为人类创造美好舒适的生活条件；同时人们还可以通过赏花、闻香、食花来养生保健、防治疾病，使人健康长寿。

食花，以花入菜，在我国古籍中多有零散记载。诗经《邶风》有“采繁祁祁”之句，“繁”即开白色小花的野菊。古人于入秋之际，大批采集这种野花，既可以入药，也可以入馔，还可以认为是以花为食的最早记载。古人以花入菜，不仅取其色艳、清香和味美，还因它有祛病延年之功。晋代药物学家葛洪在《抱朴子》中说，用白菊花汁、莲汁、樗（臭椿）汁和丹蒸之，服一年，寿可五百年。后来有没有人照着做了，活了多久，均无记载。活五百年当然不可信，但中医认为，常饮菊花、莲花和椿芽的汁、确有健身延年之效。现代科学证明，花卉含有多种营养物质，确有保健作用，当前盛行的花粉食品就足以说明这点。

花卉的医用，在我国有悠久的历史，在药用专著《神农本草经》中记有菊花、辛夷、款冬、旋复花等的药用方法。明代伟人医学家李时珍在《本草纲目》中就记载了银花、菊花、红花、合欢花、茉莉花、素馨花等几十种花卉，对每种花的形态、形状、性味、功效、主治等都一一作了说明。花卉为什么是名符其实的“良药”呢？花卉治病的奥秘何在呢？因为花卉能分泌出芳香物质，如柠檬油、百里香油、肉桂油等。这些物

质内含有各种醇、醛、酮、酯等物质，具有杀菌和调节中枢神经的作用。近年来国外成立了“香花医院”，对患有神经衰弱、高血压、哮喘和流感的病人进行治疗。

花卉药用的功效按中医理论可以归纳为以下几个方面：

☆“清热理气”治胃肠疾，如气滞、气逆、气虚、或吐或泻等。具有理滞气、清湿热等功效的花卉有芙蓉花、金银花、黄菊花、茉莉花等。

☆“化痰止咳”清呼吸道痰，如暑热心烦、咳嗽咽燥、理气宽胸、小儿百日咳等。具有解暑生津、顺气止咳等功效的花卉有款冬花、杜鹃花、腊梅花、代代花等。

☆“活血化瘀”治心血管病，如冠心病、高血压、高血脂等。常食用菊花、红花等。

☆“宽中理气”治胃寒呕吐、胸闷失眠、疏肝解郁、月经不调等。常食用佛手花、玫瑰花、合欢花、丁香花等。

☆“引血止滞”理妇科病，如闭经、痛经、崩漏等。花类花在行血、止滞、引产等方面有调理作用，其中常用月季花、玫瑰花、红花等。

☆“凉血解毒”治止血、止泻、止带、跌打损伤、皮肤杂病等。所用花卉比较广泛，如金银花、菊花、凌霄花、鸡冠花、玫瑰花、芍药花等皆可。

花卉是美化环境的“高手”

花卉是绿化、美化祖国的重要材料，园林绿化中常

用来布置花坛、花境、花台、花丛等，既创造了美的环境，又为人们在劳动之余欣赏享受提供了良好的条件，有助于消除疲劳，增进身心健康。

花卉具有防止污染、净化空气的作用。在工业发达的今天，大气污染已直接威胁着人类的生存，大量种植花卉，绿化、美化生活非常必要。

据有关资料介绍，正常空气中二氧化碳的含量为 0.03%，若含量升高到 0.05%，人类和动物就会感到不适；若含量达到 0.2%，人就会感到头昏、心悸、血压升高；若含量达到 10%，人就会停止呼吸而死亡。绿色植物在进行光合作用时，吸收大量的二氧化碳，并放出人和动物所需要的氧气。每平方米绿色植物，每小时能吸收 1.5 克二氧化碳，也就是说，25 平方米的绿色植物，能够消耗掉一个成年人所排出的二氧化碳（每人每小时排出二氧化碳 38 克），并供给足够的氧。

现代化工业生产，每天都向大气中排出各种有害气体，而植物花卉对很多有害气体具有较强的吸收作用。据报道，空气对人体有害气体约有 100 多种，其中危害严重的有二氧化硫、氟化氢、氯气、二氧化碳等。对二氧化硫有较强吸收能力的花卉植物有：海桐、紫薇、木槿、桂花、广玉兰、杜鹃、月季、垂柳、石榴、丁香等；对氟化氢有较强吸收能力的花卉植物有：棕榈、丁香、梔子、玫瑰、柑橘、天竺葵、紫茉莉等；对氯气有较强吸收能力的花卉植物有：苏铁、山茶、木芙蓉、扶桑、合欢、翠菊、玉兰、紫薇等。科学研究表明，目前空气中的有害气体可以靠绿色植物吸收和转化，并且绿色植物还可吸收二氧化碳，放出氧气，既能保证人和动物对氧气的需要，又能调节空气成分，从而起到净化空

气的作用。

新鲜空气中有较多的氧和负离子，负离子具有防病治病的作用，负离子进入血液，可使红细胞、白细胞、血钾、血钙、血糖维持正常状态。负离子进入脑组织能调节脑的功能和新陈代谢，并能促进维生素的合成。同时，花草树木能过滤粉尘，能杀死细菌，保护水源，净化水质，减少噪声，减少污染，调节气温，调节湿度，改良气候，因而对改善家庭卫生，促进人体健康是十分有益的。

花卉品种繁多，一年四季，春夏秋冬，花开不断，让人们生活在花的海洋之中。春季开花的有报春花、虞美人、春兰、水仙、梅花、迎春花、玉兰、郁金香、君子兰、芍药、牡丹、杜鹃花、金银花、玫瑰花、海棠花、樱花、桃花、李花、杏花、月季花、梨花等；夏季开花的有百合花、山丹花、白兰花、紫藤、紫薇、扶桑花、木槿花、石榴花、栀子花、茉莉花、鸡冠花、凤仙花、四季海棠、紫菀、荷花、紫丁香、向日葵、凌霄花等；秋季开花的有芙蓉花、桂花、菊花、山茶花、秋海棠、龙胆花、长春花等；冬季开花的有腊梅花、天竺葵、墨兰等。让居室、庭院、路旁、公园四季鲜花盛开，将人们的生活环境点缀得美不胜收。

在庭院居室种植花卉，是绿化、美化环境的一个重要组成部分，是维护生态平衡的一项重要措施。人们在种植花卉以及游览观赏之中，既可以运动筋骨气血，又可调节精神，赏心悦目，恬情恬性。《老老恒言·消遣》说：“院中植花数十盆，不求各种异卉，四时不绝更佳……玩其生意，伺其开落，悦目赏心，无过于是。”花以它芬芳艳丽的色香与充沛的活力，能使老人焕发青春，使

青少年生力无穷,使病人振奋抗病的精神。

随着国民经济的发展,居住条件不断改善,人们对于花卉的要求日益迫切。花卉能给人以美的感受,现代人们已不满足于只在公园绿地中赏花娱乐,还要求用鲜花绿叶美化生活小环境(如庭院、居室、阳台等),丰富日常生活。奇花异叶,变化万千,欣赏之余,更有助于对花卉自然的了解,增长科学知识。美好的环境,还能给人很多启迪和联想,达到情景交融,激发热情和灵感,焕发青春活力,陶冶情操,催人为美好的明天去创造、去开拓。总起来说,花卉能美化环境,丰富文化生活,陶冶情操,消除疲劳,增进健康,教育后代,真是一举而多得。

养花既可养性又可健身

花是美的象征,爱花之心人人有之。花的鲜艳色彩,芬芳气息,婀娜姿态,都会启迪人们的美德。除此之外,还有更深刻的意义。花从大自然的旷野中,进入城市,踏进庭院,步入居室,跃上案头,已经凝聚了世界各民族许许多多高贵的品质,陶冶着各国人民高尚的情操。富丽堂皇的牡丹,傲霜凌雪的梅花,幽清素雅的兰花、婀娜多姿的杜鹃花,都会唤起人们美好的心灵,促使人们对真、善、美的追求。

花又是生命的象征、创造的象征,含苞欲放,是生命的开始;绽开的奇葩,是创造的出现;开花总与结果联系在一起,果是成功的象征。

不同民族或地区的人民,由于生活、文化及历史上



的习俗等原因，不仅强调花卉形态之美，而且更重花卉之韵味，并赋予不同种类花卉以不同“性格”，使之人格化，如梅之坚韧，牡丹之富丽，山茶之娇艳，荷莲之如意等等。这样人们在观赏花卉时，不仅为其千姿百态的形式美而赞叹，也为其寓意深长的内容美所折服，从而激发人们真善美的情操，并被带入诗情画意的崇高境界中去。

花卉是人类长期以来根据美的要求选育和培植出来的，是人类文化艺术遗产的一部分。人们在紧张工作之暇，踱步于园林，流连于花展，尽情观赏花卉之色、香、韵、姿，不仅可以陶冶性情，增添生活情趣，而且大大有益于身心健康。

花卉，各有其独特的形态，其情趣和艺术风格也各异，如尖塔及圆锥状花形者，多有严肃端庄的效果；圆钝钟形者多有雄伟深厚的感觉；垂枝类型，往往形成优雅和平的气氛；而丛生者，常给人以朴实潇洒之感。

花卉植物的花朵，有各式各样的形状和大小，单花又常排聚成大小不同、式样各异的花序，形成了许多欣赏上的奇趣。如：锦葵科的拱手花篮，朵朵红花垂于枝叶间，好似古典的宫灯；马蹄莲其白色苞片形状别致似马蹄；金莲花的黄色蝶形花，组成了下垂的总状花序；而菊花的花瓣，位于花序四周，形大而多变化。除此，花朵由于花瓣中的花青素、胡萝卜素和叶中的叶绿素，随植物细胞组织液中的酸碱浓度不同，而显现出千变万化的色彩，它能影响人的情绪。艳红的石榴花如火如荼，形成热情兴奋的气氛；白色的丁香花赋有悠闲淡雅的气质；六月雪雪青色的繁密小花，会形成一幅恬静自然的图画。至于花卉枝叶的绿色，是保护眼睛、调节精

神的最好底色和基调，它能给人以幻想感。

据研究，合理利用植物的多种颜色进行园艺治疗，是园艺疗法的重要内容。实验证明，浅蓝色的花朵对发高烧的病人具有良好的镇静作用；紫色的鲜花可使孕妇心情恬静；红色的鲜花能增加病人的食欲；绿色的花叶被人眼摄入视觉后，能很快经中枢神经系统进行处理，使脉搏、呼吸的次数明显减少，血流的速度也会变得缓慢，紧张的神经会变得松弛，听觉和思维活动的灵敏性则有所增强。为此，医学家们研究出了以颜色来调节和改善人体生理功能的治疗法，即“色彩疗法”。此外，馥郁的花香对人的生理和心理也具有极好的作用，使人祛病延年、保持生理健康方面收到奇异的效果。因为花的香味是一种无形的药物，可以治疗多种疾病。如天竺花的香味能产生镇静的作用，可治疗失眠症，紫苏、沉香、胡椒、肉豆蔻、肉桂等物质能起到醒脑、顺气、活血舒筋、散血消肿等作用。据专家测定，经常处在花木环绕的环境，可使人的皮肤温度降低 $1 \sim 2^{\circ}\text{C}$ ，脉搏每分钟平均减少 $4 \sim 8$ 次，心脏负担减少。花木丛中绿色地带的空气阴离子较多，对患有高血压、神经衰弱、心脏病的病人，能起到良好的辅疗功效。

养花要修枝、浇水、松土、上肥、除虫等都要耗费一定的体力。这些运动有助于消化，又有助于血液的流通和筋骨肌肉的伸展，降低体内胆固醇的积聚和脂肪的沉积，有利于预防高血压、心脏病。

花草的姿、色、形态都给人赏心悦目的感觉。有的花本身就能入药治病，如玫瑰花、绿萼梅、月季花、凤仙花、菊花、芍药、凌霄花等，都是治病的良药，患者在园中种植此类花草，岂不是一举两得吗？



随着人们对绿色环境认识的加深，国内外的“森林浴疗养院”、“花香医院”等会愈来愈多地出现，在促进人类健康方面定会发挥重要的作用。

闻香是花卉疗法中的一个方法

日本近年来风行以鲜花所具有的“香气”来养心愈疾。其实这恐怕不是日本人的聪明，早在我国古代，人们就对居室的花草树木有相当挑剔的选择，这不仅仅是一种约定俗成的文化。闻香治病，在我国已有悠久的历史，如三国时名医华佗用绸布、丁香、檀香等香料制成的“香枕”，可治疗肺癆、吐泻等疾病。民间用菊花、芳香月季花瓣、金银花填制的“香枕”，有祛风、降压的功效。《本草纲目》载：菊花“作枕明目”，卷二十二苦荞麦条“附方”中介绍的明目枕就是用菊花作枕心材料。现代研制的“安神枕”、“降压枕”、“明目枕”都用菊花作枕心材料。

现代研究表明，不同花卉的香味对不同的疾病有一定的辅助治疗功效。如天竺葵的香味，有镇定神经、消除疲劳、促进睡眠的作用，有助于治疗神经衰弱；菊花的香味，有助于治疗头痛、感冒；茉莉花的香味，有助于治疗眩晕、头痛；玫瑰花、梔子花的香味，有助于治疗咽喉炎和扁桃体炎；丁香花的香味，有助于治疗牙齿痛；桂花的香味，有助于治疗支气管炎等等。

下面介绍一些闻香治病的简单方例：

☆ 每天早晚各 1 次在花间散步，每次 15 ~ 30 分钟，并作深呼吸，观赏黄、白色花卉，佩戴白兰花蕾。

治感冒、咳嗽。

☆ 发作间隙在庭院或阳台散步，闻花气，作深呼吸，时间视自身情况，观赏黄、白色花卉和青绿色植物。治气管炎、哮喘。

☆ 每日 2 次在庭院散步，闻花香，每次 30 分钟，并作深呼吸。观赏各色花卉，以黄、白色花卉及绿色植物为主。治肺结核。

☆ 每日花间劳动 2 次，每次 30 ~ 60 分钟，观赏红、黄、白色花卉及绿色植物。治消化不良。

☆ 床头、居室放置绿色植物及粉红、黄、紫色花卉，闻其气味。治痢疾。

☆ 花间劳动或散步每日 2 次，每次 20 ~ 30 分钟。睡前在阳台观赏绿色植物及冷色调的花卉。治失眠。

☆ 每日在花间散步 2 次，每次 15 ~ 20 分钟。观赏青绿色植物和黄色花卉。治月经不调。

☆ 每日早晚到花间散步，15 ~ 30 分钟。观赏绿色植物及黄、白色花卉。治咽炎。

☆ 花间劳动，每日 2 次，每次 10 ~ 20 分钟，并作深呼吸运动。观赏青绿色植物及红、黄、白色花卉。治梅核气。

健身防病佳品——花粉

花粉的营养价值与功效早已为人所称道，在国外特别是日本，花粉被人们视为珍品。而在我国古代，无论是《神农本草经》，还是李时珍的《本草纲目》，也都有关于花粉的使用及疗效的记载。植物花粉可分为两大