

自然养生食疗丛书

张志华 主编

花卉中的

灵丹妙药



上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

花卉

中的

灵丹妙药

自然养生食疗丛书

张志华 主编

上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

图书在版编目 (C I P) 数据

花卉中的灵丹妙药/张志华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.3
(自然养生食疗丛书)
ISBN 978-7-5439-3761-1

I. 花… II. 张… III. 花卉-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207608 号

花卉中的灵丹妙药

张志华 主编

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)
全国新华书店经销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 740×970 1/16 印张 10.75 字数 187 000
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3761-1

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

中华民族是一个爱美的民族,是世界上最早懂得用花卉美容的民族之一。据我国古代文献记载,早在2000多年前的殷纣时期“以红蓝花汁凝作燕脂,以燕地所制,故曰燕脂,涂之作桃花妆。”

祖国医学认为,桃花有活血红颜、红花有养血祛斑、莲花有乌须黑发等美容作用,《红楼梦》中就有小姐、丫环们采集花卉制成美容护肤品的描述,有趣地叙述了贾宝玉嗜好偷吃女孩子的胭脂的情节。由此可见,当时制作美容化妆品的原料都是用纯天然的花卉,贾宝玉偷吃了也不用担心会引起食物中毒。

据现代药理研究证明,许多花卉都含有各种生物碱、植物激素、花香素、酯类、有机酸、维生素和微量元素等成分,这些物质可抑制引起皮肤老化的某些酶类,增强皮肤细胞的活力,具有良好的护肤、养颜、美容作用。现在,国内外美容专家从花卉中研究开发许多美容产品,尤其从各种花卉中提炼芳香油,具有独特的润泽肌肤、养颜香体的美容价值。

随着世界各国“绿色食物”的风行和人们生活水平的不断提高,人类要求回归大自然的意识越来越强,许多绚丽娇艳的观赏花卉也进入人们日常美容与防治疾病的行列。

一些久居烦嚣城市的人们,在百花争艳的季节到郊外、森林公园等地去休闲旅游,置身于这婀娜多姿、绚丽多彩、芬香幽幽的花卉之中,带着愉悦的心情,顺便采集、购买一些花卉,学着古人用花卉制作美容化妆品,是一件既浪漫又有意义的事情,会自己的生活带来不少的乐趣。本书前几个章节就着重介绍一些花卉美容的“灵丹妙药”,有兴趣的读者可以自己动手学着做做看,这可让自己使用的美容护肤品返璞归真、回归自然,远离那些用化工原料制作的美容护肤品,更有利于肌肤健康。

花卉是大自然赋予人类最好的礼物,许多花卉也就是中草药,在我国历史悠久,渊源流长,在相当程度上已成为祖国医学的一个重要组成部分,为提高中华民族的身体素质、防治疾病、延年益寿发挥了重要作用。

我们以继承发扬祖国医学为原则,挖掘我国民间医术为宗旨,收集参考古今中医药学中有关花卉美容和防治疾病的文献,并收集了民间流传、祖传确有疗效的方子,现撰写成书。本书所主张的“花疗”,大部分取自于人们常见的花卉,具有用材天然、方法简单、疗效独特,即使长期应用,也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点,可以说对防治某些疾病是很好的“灵丹妙药”,适宜于我国城乡普通家庭应用这些“灵丹妙药”来防治疾病。

本书介绍的大部分花卉可去中药房、茶叶商店购买,小部分花卉需自己



采集,但需参照有关花卉图册采集,仔细辨认或请教有关专家,以免误采。

由于本书写作时间较为短促及笔者水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐教。并提醒读者,在运用本书中所介绍花卉的“灵丹妙药”时,最好针对自己的病情向有关专家或医生咨询一下,以期达到更为有效而安全的治疗效果。

本书为“自然养生食疗丛书”之一,在策划、选题内容规划及写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情的指导与支持,在此表示衷心的感谢!

参与本书写作的有:张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

张志华

于上海杏林书斋

常用花卉简介

丁香花——温中降逆、香身除臭	001
山茶花——凉血止血、散瘀消肿	001
千日红——清肝明目、祛痰止咳	002
木槿花——清热解毒、凉血止血	002
月季花——活血祛瘀、行气调经	003
凤仙花——活血通经、解毒止痛	003
玉兰花——行气、止咳、化浊	004
石榴花——凉血止血、活血祛瘀	004
白花蛇舌草——清热解毒、消肿抗癌	004
芍药——养血柔肝、缓中止痛	005
百合花——清火润肺、养阴安神	005
向日葵花——清热祛风、平肝明目	006
合欢花——理气明目、养颜祛斑	006
杜鹃花——祛痰止咳、白肤祛斑	007
红 花——活血通经、化瘀祛斑	007
芫 花——祛痰止咳、解毒杀虫	008
杏 花——补虚活血	008
牡丹花——活血调经	008
迎春花——清热解毒、活血消肿	009
辛夷花——祛风通窍、长发除翳	009
玫瑰花——和血散瘀、柔嫩肌肤	010
金银花——清热解毒、凉散风热	010
栀子花——清肺止咳、凉血消痰	011
桂 花——散寒化瘀、生津除臭	011
凌霄花——清热祛风、凉血止痒	011
野菊花——清热解毒、疏风平肝	012

茉莉花——理气止痛、开郁辟秽	012
玉簪花——清热解毒、凉血通经	013
菊 花——清热解毒、平肝明目	013
鸡冠花——凉血、止血、止痢	014
款冬花——润肺下气、化痰止咳	014
旋覆花——消痰止咳、驻颜悦色	015
梅 花——疏肝解郁、开胃化痰	015
桃 花——活血化瘀、润肤红颜	016
长春花——清热平肝、解毒抗癌	016
素馨花——舒肝行气、润肤乌发	017

花卉与美容健美

一、花卉祛斑退癍美容法	018
(一) 润肤美容 消除雀斑	018
雀 斑	018
日晒性雀斑	020
油性皮肤雀斑	020
(二) 莹面增白 清除褐斑	021
蝴蝶斑	021
面部色素沉着	023
面部色斑	024
黧黑斑	025
老年性色斑	027
(三) 消痕灭癍 润肤除痣	028
面部癍痕	028
面部橘皮样癍痕	030
面部黑痣	031



面黢黑痣	032
二、花卉防皱养颜美容法	032
(一) 滋润肌肤 防皱祛纹	032
脸部皱纹	032
满面皱纹	034
面皱脸黑	035
(二) 养颜嫩面 洁白肌肤	036
面容暗黑	036
面黑粗糙	037
脸部皮肤粗糙	039
皮肤粗糙	040
脸部油垢	041
(三) 补虚调养 悦色红颜	042
面容憔悴	042
面色萎黄	044
面白无华	045
面部潮红	046
三、花卉明眸秀发美容法	047
(一) 明眸美目 亮眼秀眉	047
美目明眸	047
眼 袋	048
黑眼圈	050
眼睑浮肿	051
眼玻璃体混浊	052
秀长睫毛	053
(二) 乌美秀发 润发茂发	054
润乌秀发	054



毛发枯黄	055
少白头	056
白发早生	057
须发花白	058
头发油垢	060
头痒屑多	061
脱 发	062
斑 秃	063
四、花卉减肥瘦身健美法	065
肥胖症	065

有碍美容疾病的花卉疗法

青春痘	070
流泪症	072
麦粒肿	074
急性结膜炎	075
睑缘炎	076
口腔溃疡	077
口角皲裂	078
口臭身臭	079
狐 臭	081
酒渣鼻	082
声音沙哑	084
扁平疣	085
寻常疣	087
面部糠疹	088
白癜风	089

荨麻疹	090
汗斑	092
痱子	093

内外科疾病的花卉疗法

头痛	095
眩晕	097
感冒	099
咳嗽	101
支气管炎	103
哮喘	105
呃逆	107
便秘	108
高脂血症	109
高血压	110
冠心病	112
失眠	114
糖尿病	115
风湿性关节炎	116
跌打损伤	118
颈椎病	119
腰痛	121
泌尿系结石	122
痔疮	123
带状疱疹	125
银屑病	126
老年性皮肤瘙痒症	127

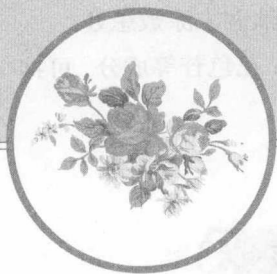
灰指甲	129
-----------	-----

妇儿科疾病的花卉疗法

月经失调	131
痛 经	132
白带增多	134
闭 经	135
妇女更年期综合征	137
外阴瘙痒症	138
妊娠呕吐	140
妊娠高血压	141
产后缺乳	142
产后诸症	142
女子不孕症	144
小儿腮腺炎	145
小儿夜啼	146
小儿遗尿	147
婴幼儿湿疹	148

五官科疾病的花卉疗法

青光眼	150
老年性白内障	151
夜盲症	153
中耳炎	154
鼻 炎	155
鼻出血	157
咽喉炎	158
牙 痛	160



常用花卉简介

丁香花——温中降逆、香身除臭

丁香花，又称丁香、公丁香等，为桃金娘科植物丁香的花蕾。丁香花每年夏季开淡红色或淡紫色花朵，芳香浓郁。

祖国医学认为，丁香花性温、味辛，入胃、脾、肾经，具有温中降逆、香身除臭、固齿乌须之功效，适用于反胃、呃逆、呕吐、口气臭秽、汗臭、痢疾、心腹冷痛、疝气、癣症等。

每日常用量：煎汤内服，1~3克；或入丸、散。外用适量：研末调敷患处。凡热病及阴虚内热者忌服。

据现代药理研究发现，丁香花蕾含有丁香油酚、乙酰丁香油酚等挥发油，有抗菌的作用，对黄癣菌、白念珠菌等多种致病真菌均有抑制作用；丁香油有健胃的作用，可缓解腹部气胀、增强消化能力、减轻恶心呕吐；丁香油可除口臭、消毒龋齿腔、减轻牙痛；香精油还有减轻关节炎、风湿疼痛和肌肉酸痛等作用；丁香精油还可改善男女双方的性生活。

一般于每年9月至次年3月，丁香花蕾由青转为鲜红时采下后除去花梗，晒干备用。

山茶花——凉血止血、散瘀消肿

山茶花，又称山茶、茶花等，为山茶科植物山茶的花。山茶花每年4~5月盛开，多为红色，也有黄、白、淡红等色，绚丽夺目，花姿丰盈，端庄高雅，为我国传统十大名花之一。

祖国医学认为，山茶花性凉、味甘苦辛，入肺、肝经，具有凉血止血、散瘀消肿、收敛之功效，适用于吐血、咳血、衄血、便血、血痢、肠风、血淋、带下、血崩、痔

血、跌打损伤、烫伤等。

每日常用量：煎汤内服，5~10克；或研末。外用适量：麻油调末涂敷患处。

据现代药理学研究发现，山茶花含有花白苷、芸香苷、花色苷等成分，可抑制移植性软组织肿瘤的生长。

一般于每年4~5月山茶花盛开时采摘，晒干备用。

千日红——清肝明目、祛痰止咳

千日红，又称长生花、千金红等，为苋科植物千日红的花序或全草。千日红每年7~10月盛开紫红色花朵，色泽艳丽，花开不败，被称为“不凋之花”。

祖国医学认为，千日红性平、味甘，入肺、肝经，具有清肝明目、祛痰止咳、平喘解毒、消肿散结之功效，适用于肝热头晕、头痛、目赤肿痛、气喘咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、百日咳、痢疾、小儿夜啼、瘰癧、疮疡等。

每日常用量：煎汤内服，花序3~9克；全草15~30克。外用适量：鲜品捣烂敷于患处；或煎水熏洗患处。

据报道，临床曾用30%的千日红花序注射液穴位注射，每次每穴0.3毫升，治疗支气管哮喘、喘息性支气管炎40例，结果近期控制6例，好转28例。对咳、痰、喘均有较好效果，而100%的注射液对喘咳的效果则不明显。

另据报道，临床曾用千日红花序片剂（每片含生药约3.2克，每次2片，日服3次，10日为一个疗程，连服2个疗程）治疗支气管哮喘500例，平均显效率为27.9%，总有效率为77.1%。片剂的主要作用为平喘、祛痰，但无明显的消炎作用。

一般于每年夏、秋采摘千日红花序，鲜用或晒干备用。

木槿花——清热解毒、凉血止血

木槿花，又称里梅花、白槿花等，为锦葵科植物木槿的花。木槿花每年6~9月盛开，花色有白、粉红、紫红等，虽朝开暮落，但花甚多，满树花朵，娇艳夺目，甚为壮观美丽。

祖国医学认为，木槿花性凉、味甘苦，入肺、脾经，具有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效，适用于肺热咳嗽、咳血、痢疾、腹泻、白带、痔疮出血、烫伤、疮疖肿痛等。

每日常用量：煎汤内服，干品3~9克；鲜者30~60克。外用适量：鲜品捣烂敷于患处；或煎水熏洗患处。

一般于每年夏、秋季选晴日早晨,木槿花初开时采摘,晒干备用。

月季花——活血祛瘀、行气调经

月季花,又称四季花、月月红等,为蔷薇科植物月季花的花。月季花每年4~10月盛开,春季开花最多,有红、橙、黄、白等花色,花容秀美,千姿百态,四时常开,清香艳丽,素有“花中皇后”之名。

祖国医学认为,月季花性温、味甘,入肝经,具有活血祛瘀、行气调经、解毒消肿、止痛之功效,适用于瘰癧、月经不调、痛经、闭经、瘀血肿痛、跌打损伤、烫伤、疽痈肿毒等。

每日常用量:煎汤内服,或开水泡服,干品3~6克;鲜者6~15克。外用适量:鲜品捣烂敷于患处;或干品研末调搽患处。凡脾胃虚寒者及孕妇慎用,健康人不宜久服。

据现代药理学研究发现,月季花含有橙花醇、香茅醇、牻牛儿醇等挥发油,其成分与玫瑰油相似,大部分为萜醇类化合物。月季花含有没食子酸成分,具有较强的抗真菌作用。

一般于每年夏、秋季选晴日,采摘半开月季花,及时晒干备用。

凤仙花——活血通经、解毒止痛

凤仙花,又称灯盏花、透骨草等,为凤仙花科植物凤仙花的花。凤仙花每年6~9月盛开,有白、粉红、紫红等花色,花头、翅、尾、足俱翹然如凤,故又称金凤花。

祖国医学认为,凤仙花性温、味甘,有小毒,入肾经,具有活血通经、解毒止痛、祛风除湿之功效,适用于腰肋疼痛、白带、闭经腹痛、产后瘀血未尽、骨折、跌打损伤、瘀血肿痛、风湿性关节炎、痈疖疔疮、蛇咬伤、鹅掌风、手癣、灰指甲等。

每日常用量:煎汤内服,或开水泡服,干品1.5~3克;鲜者3~9克。外用适量:鲜品捣烂敷于患处;或煎水洗患处。

凤仙花因活血通经功效较强,可使子宫收缩,故孕妇忌服。据报道,凤仙花含有某些促癌物质,其促癌物质不会直接挥发,但会渗入土壤之中,故不宜食用种植于该土壤中的蔬菜水果。

据现代药理学研究发现,凤仙花的鲜花汁,对堇色毛癣菌、许兰氏黄癣菌、红色表皮癣菌等均有抑制作用。凤仙花的煎剂,对铜绿假单胞菌、痢疾杆菌、溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等也有不同程度的抑制作用。

一般于每年夏、秋季凤仙花盛开时采摘，鲜用或阴干备用，以红、白花入药为佳。

玉兰花——行气、止咳、化浊

玉兰花，又称白玉兰、玉兰等，为木兰科落叶乔木玉兰的花。玉兰花每年3月先叶开放，外形极像莲花，盛开时，花瓣展向四方，色泽洁白，花味芬芳。玉兰是上海市市花，为我国庭园中名贵的观赏树。

祖国医学认为，玉兰花性温、味苦辛，入肺经，具有行气、止咳、化浊之功效，适用于虚劳久咳、慢性支气管炎、前列腺炎、妇女白带等。

每日常用量：煎汤内服，9~15克。

一般于春季玉兰花含苞欲放时采摘，鲜用或晒干备用。

石榴花——凉血止血、活血祛瘀

石榴花，又称榴花、酸石榴花等，为石榴科植物石榴的花。石榴花每年初夏至深秋盛开不断，花朵多为橙红色，如火如荼。石榴栽培可分果石榴和花石榴两大类，其中花石榴既可观花又可观果。

祖国医学认为，石榴花性平、味酸涩，具有凉血止血、活血祛瘀之功效，适用于吐血、鼻出血、中耳炎、月经不调、白带过多、红崩白带、外伤出血、烫伤等。

每日常用量：煎汤内服，3~6克。外用：取适量鲜花，捣烂敷于患处；或研末调敷患处。

一般于每年5~6月石榴花开时采摘，鲜用或晒干备用。

白花蛇舌草——清热解毒、消肿抗癌

白花蛇舌草，又称蛇舌草、羊须草、鹤舌草等，为茜草科植物白花蛇舌草的带根全草。白花蛇舌草每年7~9月盛开，花萼筒状，花冠漏斗形，花色纯白。

祖国医学认为，白花蛇舌草性寒、味苦甘，入肝、脾、大肠经，具有清热解毒、燥湿利尿、消肿抗癌之功效，适用于肺热喘咳、咽喉肿痛、扁桃体炎、痢疾、肠炎、湿热黄疸、阑尾炎、盆腔炎、附件炎、痈肿疔疮、毒蛇咬伤、恶性肿瘤等。

每日常用量：煎汤内服，15~30克，大剂量可用至60克。外用：取适量鲜品，捣

烂敷于患处。凡孕妇慎用。

据现代药理学研究发现，白花蛇舌草的煎剂，对急性淋巴细胞型、粒细胞型、单核细胞型以及慢性粒细胞型的肿瘤细胞有较强的抑制作用；对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌、伤寒杆菌、铜绿假单胞菌等具有抗菌消炎作用。

据报道，临床上曾试用100%白花蛇舌草针剂肌肉注射，每次2毫升，每日3次，治疗胃癌、肝癌、子宫颈癌各1例，病情均有不同程度的改善。

一般于每年夏、秋季采收白花蛇舌草，鲜用或晒干备用。

芍药——养血柔肝、缓中止痛

芍药，为芍药科植物芍药、草芍药、毛果芍药、美丽芍药等的花卉，可分为白芍、赤芍两种。芍药每年4~5月份开花，花色有纯白、粉红、紫红等，花大艳丽，色泽妩媚，芳香浓郁。

祖国医学认为，白芍性微寒、味苦酸，入肝、脾经，具有养血柔肝、敛阴止汗、缓中止痛之功效，适用于头痛、眩晕、自汗盗汗、阴虚发热、泻痢腹痛、胁肋脘腹疼痛、四肢挛痛、月经不调、经行腹痛、崩漏等。赤芍性微寒、味苦，入肝、脾经，具有行瘀、凉血、止痛、消肿之功效，适用于目赤肿痛、吐血衄血、肠风下血、瘀滞胁痛、闭经、痛经、跌打损伤、痈肿疮疡等。

白芍每日常用量：煎汤内服，5~12克，大剂量可用至15~30克。凡脾胃虚寒者慎服。

赤芍每日常用量：煎汤内服，4~10克，或入丸、散。凡血虚无瘀之证及痼疽已溃者慎服。

据现代药理学研究发现，芍药苷有较好的解痉作用；芍药总苷对肝脏有保护作用，可使转氨酶降低；赤芍浸膏有降血脂和抗动脉硬化作用；芍药总苷对大鼠佐剂性关节炎有明显的防治作用；芍药提取物有抗诱变与抗肿瘤作用。

一般于每年4~5月选晴天，采摘初开芍药花朵，及时晒干备用。

百合花——清火润肺、养阴安神

百合花，为百合科植物百合、卷丹、山丹或川百合的花蕾。百合花每年6~8月盛开，花色鲜艳，有红、淡红、黄、白等多种颜色，花大芳香，是清纯、高雅、美满的象征。

祖国医学认为，百合花性微寒、味甘微苦，入肺经，具有清火润燥、润肺止咳、养阴安神之功效，适用于眩晕、阴虚久咳、痰中带血、痰少或黏、夜寐不安，失眠多梦、精神恍惚、天疱湿疮等。

每日常用量：煎汤内服，6~12克。外用适量：鲜品捣烂敷于患处；或研末撒或调敷患处。凡肺有风邪者忌服。有的百合花有毒，因此使用时要严格按照医生的医嘱服用。

一般于每年5~6月百合花开放时采摘，鲜用或晒干备用。

向日葵——清热祛风、平肝明目

向日葵花，又称葵花、春菊等，为菊科植物向日葵的花。向日葵每年6~7月盛开，金黄色，其形如盘，花大丰满色艳，随太阳回转。

祖国医学认为，向日葵花具有清热祛风、平肝明目之功效，适用于头昏、头晕、耳鸣、面肿、小便淋沥等。

每日常用量：煎汤内服，15~30克。向日葵花可催生，故凡孕妇忌服，以免引起流产。

据现代药理学研究发现，向日葵花的水提取物有扩张血管和降低血压作用；还能明显增强小肠收缩，可用于肠无力。

一般于每年6~7月向日葵开花时采摘，鲜用或晒干备用。

合欢花——理气明目、养颜祛斑

合欢花，又称夜合花、绒花树等，为豆科植物合欢的花或花蕾。合欢花每年6~7月盛开，花丝细长，呈粉红色，清香袭人。夜间成对相合，如夫妻欢好之状，故叫合欢花。

祖国医学认为，合欢花性平、味甘苦，具有理气明目、舒郁安神、活血止痛之功效，适用于视物不清、风火眼疾、咽痛、健忘、郁结胸闷、抑郁失眠、腰痛、跌打损伤等。合欢花有养颜、悦色、祛斑的美容作用。

每日常用量：煎汤内服，3~9克，或入丸、散。合欢花宜单泡，不适合搭配其他花茶。单泡，可与冰糖、蜂蜜共同冲泡。凡阴虚津伤者慎用。

据现代药理学研究发现，合欢花煎剂灌服小鼠，能明显减少小鼠的自发活动及被动活动，明显协同巴比妥类药物的中枢抑制作用。