

新e代养颜美体系列丛书

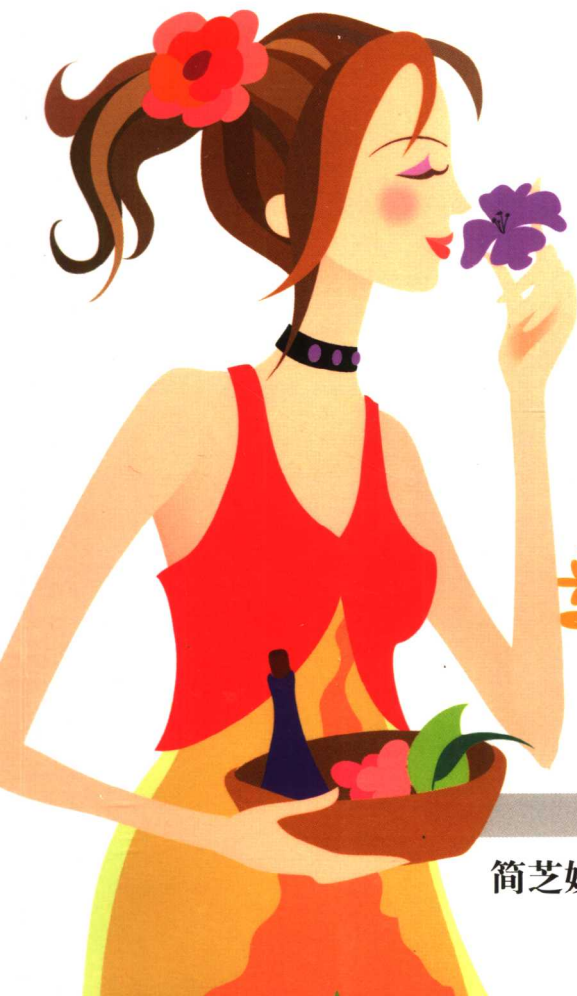
花卉美容

Flowers 养生妙方

花小钱变美丽的百花神奇妙方

有效运用百花的精华
达到身、心、灵皆美

慈禧太后最爱用的玫瑰面膜、
埃及艳后最满意的芦荟沐浴、
中国渊远流长的菊花养生酒、
古埃及奉为“神草”的洋甘菊……
各种花卉天然美容秘诀，
经济又实惠，天然又神效，
让你美得轻松、美得自然、美得健康！



简芝妍◎编著

安徽科学技术出版社

新e代养颜美体系列丛书

花卉美容

Flowers 养生妙方

花小钱变美丽的百花神奇妙方

有效运用百花的精华
达到身、心、灵皆美

简芝妍◎编著



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201343

图书在版编目(CIP)数据

花卉美容养生妙方/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 9

(新e代养颜美体系列丛书)

ISBN 7-5337-3545-5

I. 花… II. 简… III. ①花卉-美容-食物疗法
②花卉-食物养生 IV. ①TS974.1②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第092113号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司, 中文原书名为:《花卉美容养生疗法》。

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 黄 蕾 陈 军

封面制作: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路1号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5.75

字 数: 75 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 13.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

花卉美容

Flowers 养生妙方

新一代美容养生系列丛书

花小钱变美丽的百花神奇妙方

有效运用百花的精华
洁肤、心、美容

编辑：王娟
策划：王娟
设计：王娟
校对：王娟
印刷：王娟

陶芝妍◎编著

精油按摩

美容妙方

Massage Oil

新一代美容养生系列丛书

天天15分钟，美丽健康百分百

美丽美人的100招秘诀

玫瑰精油按摩设计图例在本书中
详细讲解精油按摩的步骤和手法
掌握精油按摩的要领和技巧
掌握精油按摩的要领和技巧
掌握精油按摩的要领和技巧

陶芝妍◎编著

喝出水润

亮泽肌肤

新一代美容养生系列丛书

窈窕美女的瘦身茶典

喝出美丽
喝出健康
轻轻松松做个优雅的素美人

轻轻松松做个优雅的素美人

晶莹美人

芳香泡浴

新一代美容养生系列丛书

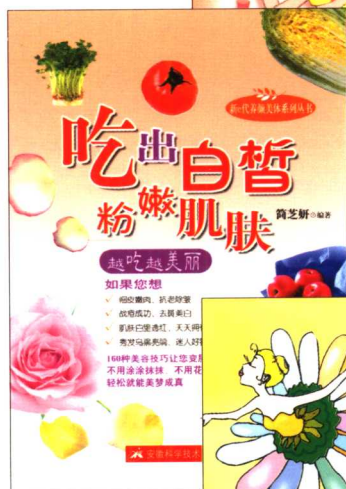
享受家庭SPA 泡出健康&美丽

养颜美容 纤体瘦身
消除疲劳 舒缓压力

陶芝妍◎编著

美容美人
瘦身浴

中国轻工业出版社



序

吸取百花精华,身·心·灵皆美!

随着回归自然美丽的风潮,运用花朵进行全身的养生保健在欧美各国兴起,一时之间跃上时尚新宠之列。人们莫不感受到花朵疗法的神奇,无论是养生还是治病、美容还是瘦身。运用花朵来养生,往往给人一种美满的幸福感。

利用花卉来进行身体的保养,自古就是中国人的传统。由于花卉中含有丰富的营养素,并具有特殊的药效,尤其是花朵中的生物活性物质,对于身体各器官机能具有调节作用,因此大多数花卉具有一定的药用价值和保健功能。具体来说,花卉对于人体具有以下的保养作用。

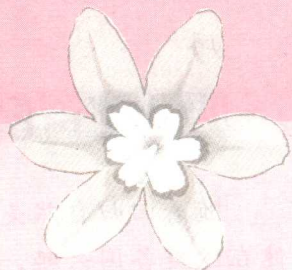
一、美容养颜

食用花卉可让皮肤滋润营养、细腻光滑、保持弹性,同时具有美白去斑、润泽、滋养等美容疗效。

二、美体增香

花卉中含有芳香性的挥发油,因此运用花朵制作成各种香精、香粉或香水,可使身体肌肤散发淡雅清香,不仅具有洁净作用,更增添女性独特的魅力。

这本书将提供给你大自然赐予我们最美丽的花朵养生信息,其实美丽与保健并不需要花很多钱,透过本书的介绍,你将会发现身边唾手可得的美丽花卉,竟然都是保养、美容与养生的绝佳材料。



三、花香疗法

花朵的香气能够给人们带来好心情,尤其在室内栽花养草,能够帮助洁净空气,使人保持健康。花草能在室内造成良好的小气候,阻绝与过滤脏空气,使空气更清新。

四、养生保健

许多花卉本身就是一味中药,花朵本身除了拥有特殊的营养物质外,更含有许多丰富的药用成分,在养生保健上具有诸多的疗效,对于特定的病症也有优良的治疗功能。

这本书精选各种运用花卉制作的美颜魔法,让你利用花卉成为最有魅力的健康美人。你将学习到如何利用花卉烹调出简单美味的花卉美颜餐,以及花卉外用保养品,你会发现花卉制作的美容方实在是非常地经济实惠,而且富有疗效,没有副作用。

花卉也是优质的食疗方,除了可供观赏外,同时也可以作为方便有效的家庭用药。因此,书中除了介绍最常见的花卉对于身体疾病的保健与治疗方法,也为你提供简便与实用的天然保健之方。

希望你能透过本书所传达的花卉保养与保健信息,身体力行,实地操作,一天天地更为健康与动人。

作者 谨识



目 录

第 1 章 花卉养生常识 1

第 1 节 花卉养生的小历史 2

第 2 节 花卉的养生用途 3

第 2 章 花卉外用美容篇 7

第 1 节 花朵的美容疗效有哪些? 8

第 2 节 清洁/治疗粉刺 12

 花粉的神奇疗效 15

第 3 节 花朵化妆水 16

第 4 节 美白 19

 美容佳品——山茶花 22

第 5 节 保湿/去皱 23

 不宜在室内栽种的花草 27

第 6 节 美发 29

第 7 节 体香美容 33

 洋甘菊保持肌肤青春 34

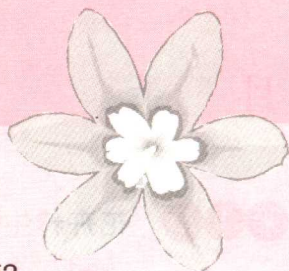
 花朵的小典故 35

第 3 章 花朵美容食疗篇 39

第 1 节 美白食疗方 40

第 2 节 抗衰老食疗方 45

花卉美容养生妙方



第3节 润肤食疗方 48

第4节 消除粉刺食疗方 52

第5节 护发食疗方 54

 净化环境的花卉小常识 55

第4章 花卉外用治小病篇 57

第1节 关节炎/跌打损伤/出血外伤 58

 治疗跌打损伤的栀子果 64

第2节 烧烫伤/晒伤 65

 神奇的芦荟 66

第3节 鲜花枕头的特殊疗效 67

第5章 花卉食疗治小病篇 69

第1节 咳嗽/咽喉疼痛 70

 吃花的历史 76

第2节 支气管炎/气喘 78

 治疗咳嗽的明星花卉——栀子花 80

 治疗咳嗽的明星花卉——百合 81

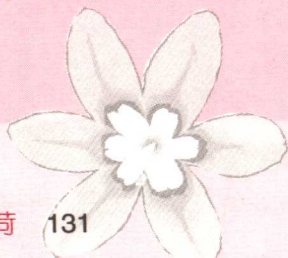
第3节 鼻塞/鼻炎 82

 花卉食用的常识与艺术 83

第4节 感冒 87



	治疗感冒的野姜花 91
	消炎止痛的明星花卉——茉莉花 92
	治疗感冒的香气——玫瑰花 93
第 5 节	消暑 94
	花香的特殊疗效 98
第 6 节	提神醒脑 99
	玫瑰的传说与疗效 101
第 7 节	贫血/手脚冰冷 102
	运用花卉摆设提升健康运 104
第 8 节	食欲不振 107
	植物有助于消除噪音 110
第 9 节	消化不良 111
	多重食疗功能的荷花 112
第 10 节	腹部胀气/腹痛/胃炎 113
	杀菌消肿的牵牛花 115
第 11 节	便秘 116
	火红木棉花的疗效 120
第 12 节	口臭 121
	抗氧化的优质花卉——洛神花 125
第 13 节	头晕/头痛 127



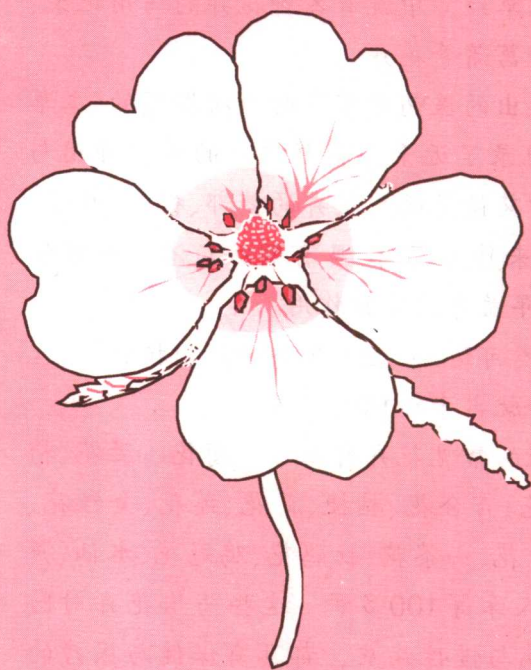
- 治疗疼痛的薄荷 131
- 最有名的中药花卉——菊花 132
- 第 14 节 失眠 133
- 舒缓精神的洋甘菊 137
- 第 15 节 忧郁烦躁 138
- “拈花惹草”可消除郁闷心情 143
- 镇定情绪的百合根 144
- 第 16 节 消除疲劳 145
- 外观典雅的疗效花卉——水仙 147
- 第 17 节 眼睛保健 148
- 保健双眼的菊花 152
- 第 18 节 生理不顺/痛经 153
- 优雅艳丽的圣诞红 157
- 第 19 节 降血脂/血压 158
- 具有调血作用的牡丹花 164
- 第 20 节 跌打损伤 165
- 多重疗效的万年青 168
- 第 21 节 风湿/关节疼痛 169
- 第 22 节 减肥 171
- 多重疗效的荷花 176

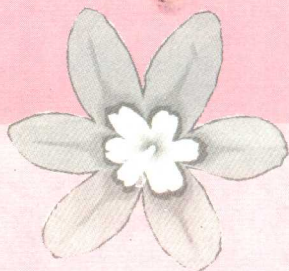




第 1 章

花卉养生常识





第1节

花卉养生的小历史

许多花卉不仅具有优美观赏价值,同时也是优质的药材。关于利用花卉入药治病的记载,早在古代秦汉时期,《神农本草经》中就有各种花卉的药用记录,如菊花、百合、唐菖蒲等花卉。

到了明代杰出的医药学家李时珍所撰写的《本草纲目》一书,更记录了近千种花草植物的药用作用与疗效。传统的中药便是运用花卉的茎部、根部、叶子、果实、花朵本身来作为药材,具有预防与治疗病症的功效,还兼有延年益寿的保健作用。

而今,在人类可运用的2 000多种药用植物中,光花卉植物的种类就占了约1/3。

具药用价值的常见花卉有牡丹、菊花、兰花、梅花、桂花、凤仙花、百合花、桔梗、荷花、莲花、金银花、枸杞、茉莉、栀子花、山茶花、杜鹃花、鸡冠花、水仙、芦荟、万年青、仙人掌等100多种。这些药用花卉对防治各种常见疾病与慢性病症,都具有保健与医疗的作用。

第2节

花卉的养生用途

为什么从古到今,诸多人士都热衷花卉养生的方法呢?这是因为花卉的外形优雅美观,色调活泼典雅,在视觉上往往给人高雅愉悦的美感形象,而错落有致的花枝造型,也能够为视觉空间创造活泼的美感。

另外,花朵本身具有浓郁的特殊香气,亲近花朵能够感受到花朵的清雅气息,使人心旷神怡。不仅花卉本身的药用疗效惊人,就连与花接近,也能有助于放松精神,具有舒缓疲劳与净化灵魂的作用。

 赏花养生法

光是赏花就能够从中获得养生与保健的疗效,花卉本身可以美化环境,净化人的视觉,有助于洗涤心灵,具有赏心悦目与陶冶心情的作用。花卉本身的姿态与神韵,具有消除烦恼与忧郁的作用,而花卉的香气则可使人感到心旷神怡。由于花香具有安定精神的作用,还能帮助调和血脉,有效消除疲劳,对于各种慢性疾病,如高血压与心脏病等,都有改善与治疗的功效。

另外,栽种花卉也是一种极好的养生保健活动,

花卉美容养生妙方



在栽种花卉的过程中,人体获得了劳动与锻炼。经常接触花卉也能够累积较高的负离子,因而获得充分的氧气,有助于调节身体的神经系统功能,具有优越的预防疾病与保健功用。

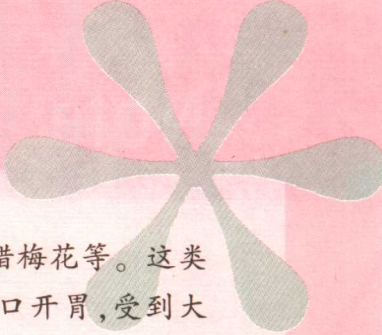
养生花酒

花卉也是酿酒的主要原料,花卉酒主要有一般养生用酒与啤酒两种。例如运用菊花酿制的菊花酒,是与各种中药材一起搭配混合的药酒,具有疏通经脉与补充元气的疗效;而运用玫瑰酿制的玫瑰酒,则能够有效地补血,具有润泽气色的效果。

保健花茶

花卉是制作花茶的优质材料,花卉由于含有多种营养元素与特殊香气,又具有特定的疗效,自古就是保健饮料的重要原料。运用花卉来制作饮品的养生法十分繁多,疗效各异,无论是花卉调制的冷饮还是热饮,都具有一定的养生疗效。如有消暑作用的金银花茶、有护眼作用的菊花茶,以及有降血压作用的荷叶茶等,都是具有保健疗效的知名花卉茶饮。

其他经常被运用来制作成花茶的花卉种类还有



茉莉花、珠兰花、兰花、桂花、玫瑰花、腊梅花等。这类花卉的香气浓郁,制成花茶后十分爽口开胃,受到大众的喜爱。



花卉保健药膳

运用花卉入菜,起源于公元前6世纪的春秋时代,而在唐朝时蔚为风潮。我国的花卉种类有上千种,光是在有植物王国之称的云南省,可食用的花卉就有约260种。

花卉制成的各种料理具有一定的疗效,由于花卉本身也是一种中药,因此,大多具有特殊的医疗用途,除了美容养颜以外,也是养生保健与治病的药材。



美容外敷方

花卉中往往含有多种维生素与矿物质,又富含蛋白质,因此是美容的佳品。若运用花卉来美容外敷,往往可以收到很好的效果,具体的疗效有美白、清洁、收敛、滋养、保湿等。像荷花、玫瑰花、菊花等,都是美容上经常运用到的花卉材料。

Note

我 的 小 笔 记