

超值全彩
白金版
29.80

优雅女人一生的美丽秘籍和幸福指南

花养女人

美丽一生 幸福一生

全书

以花疗疾病 以花驻容颜 以花养身心

天然有效 温和安全 内外调理

花中自有养生经，花中自有养心药，花中自有驻颜术。选对适合自己的养生之花，巧用百花对女人的滋养之效，舒经通络，调和气血，每个女人都可拥有花容月貌，万种风情，美丽一生。每个女人都可体质强健，祛除百病，幸福一生。

春之霖 小慈 编著

以花疗疾病 以花驻容颜 以花养身心

花养女人

美丽一生幸福一生全书

春之霖 小慈 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花养女人: 美丽一生幸福一生全书: 彩图白金版 / 春之霖, 小慈编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2016-9

I. ①花… II. ①春… ②小… III. ①女性—花卉—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192517号

出版发行 新疆人民出版社

 新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xjkjbhbs@sina.com

责任编辑 龚 琰

封面设计 李艾红

图片提供 金版文化

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80元



前言

花与女人有着不解之缘：花是草木之葩，女人是上天落入凡间的精灵，二者都是天地灵秀之所钟、美的化身。在中医养生文化里，花与女人有着千丝万缕的联系，花对于女人而言，不仅可以愉悦身心，还可以祛病疗疾、养生延年、美容养颜。《神农本草经》谓菊花“利气血、驻颜色、轻身、耐老”，称桃花“令人好颜色”；《本草纲目》中记载玫瑰有“和血、调经”之功；《罗氏会药医镜》中说荷花能“黑头发，驻颜色”。

花凝草木之精华，集天地之秀气，滋养女人，呵护女人，令女人容颜娇美如花。在古代便盛行以花养颜的诸多秘方，女人巧用百花，或吮花露，或饮花茶，或喝花粥，或搽花粉，或浴花水，以此调养身体，使气血通畅，从而达到美容养颜、青春永驻的目的。一代女皇武则天每天早晨必饮玫瑰花露，睡觉前将脸及全身敷上玫瑰花瓣，在她年过六十时，看上去仍旧面若桃花、肤如凝脂；四大美女之一的杨贵妃，将玫瑰泡在水中沐浴，使得自己容颜常驻、光彩照人；唐代的太平公主用桃花研粉调乌鸡血敷脸，“令面脱白如雪，身光洁蕴香”；清代的香妃每日用茉莉花研粉冲粥、茶服用，体生异香，引来蝴蝶随身飞舞；慈禧太后用新鲜玫瑰花液制成胭脂涂抹，吃菊花延龄膏，70岁时仍皮肤细腻、风韵犹存。如此可见，百花的美容魔力令人震惊，古代女子的驻颜美容之术也堪称绝学。

女人如花，花护女人，花既能美容颜，亦可以养身体。在百花的滋养下，女人可从内而外地调养身体，祛病保健康。以花疗疾的原理主要是根据花的色、香、味不同，产生不同的“气”和“性”，通过这些“气”、“性”发挥作用，从而获得祛病的功效。古代的女人调经养血，治疗各类妇科、产科疾病，花药功不可没。古代的医家早就将花药疗效运用于各类女性疾病，汉代张仲景有“红蓝花酒方”，单用红蓝花一味，可治妇女腹中血气刺痛。入药的鲜花品类繁多，诸如月季花、玫瑰花、茉莉花、桃花、红花、荷花、桂花等皆可入药，这些花药既秉承

了生发、疏导的药质本性，又散发着馥郁芬芳的花朵气息，舒经通络、濡养气血、滋阴美颜的功效尤其显著，自古以来就被当作女性要药。

以花养生也由来已久，早在春秋战国时期，人们便认识到鲜花的养生功效，长江中下游及江淮楚地之人有食花之俗。屈原《离骚》中“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”即是明证。《群芳谱》更说：“凡杞菊诸品，为蔬、为粥、为脯，即可充用……”古往今来鲜花入饌的美味佳肴品种繁多，有百花糕、芍药花粥、蓬糕、月季蒲黄酒、月季花粉汤、菊花枸杞煲排骨等，单一种桂花便有桂花茶、桂花糕、桂花酒、桂花糖、桂花蜜等多种食法。这些花酒、花粥、花膳根据花的特性，有着不同的养生功效。选对了适合自身体质的养生花，将鲜花加入日常的膳食，对女人非常有益，可以平衡阴阳、舒经通络、濡养气血，身体健康状况也将会大为改观。

“花中自有驻颜术，花中自有健身药，花中自有养生经”，对于现代女性而言，最有效、最安全的养生养颜应求助于自然。古代美女用百花滋养容颜和呵护健康不是传说，而是中国传了上千年的中医美容养生绝学。古代医学典籍中记载了大量天然的绿色养颜养生秘方，这些秘方也许更适合你的体质，是值得挖掘的养生养颜智慧宝库。

本书以国医经典著作为基础，挖掘了《本草纲目》、《神农本草经》等诸多本草学巨著中的花草养生精髓，汇集古今花卉食疗专著中的花疗花膳方，收录古今医家以花疗疾、以花养生的绝学，参考各类著作中记载的古代后妃养颜养生秘方以及当代名媛、女性的养颜秘籍，以现代解读方式阐述了中医花卉养生的基本理论和具体方法，遴选出20余种于女性有益的花卉，分别对各类花卉的性味、归经、功能、主治、花疗方、花膳方，各类花卉与9大体质的搭配，各类花卉与常见蔬果的搭配和现代的花香精油进行了详细介绍。需要注意的是，并非所有的花都可以使用，吃花也要注意，防止误食。另外，世间没有万能之药，花药也是如此，因为每个人的体质不同，所以使用花草药膳时最好先咨询一下专业人士。

花为女人而生，花养女人，滋润女人娇美容颜，每个女人都可以如花般美丽芬芳，风情万种；花养女人，呵护女人身心健康，祛病养生，延年益寿。每个女人都可以拥有花一样的美丽，花一样的年华，美丽一生，幸福一生。



第一章

花养女人，一门幸福哲学

花养女人，内外兼修的艺术.....	002
1. 爱上花草，做个花香女人.....	002
2. 花草食材让“灰姑娘”魔法变身.....	003
3. 居室花香，清新身边气息.....	004
国色天香的花草秘方.....	005
1. 武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争.....	005
2. 杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术.....	006
3. 慈禧太后：藿香散，发自然芬芳.....	007
4. 宋美龄：容颜保养离不开花草.....	008
花语心事，女人幸福新时尚.....	010
1. 刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳.....	010
2. 陈慧琳：本草是最好的美容师.....	010
3. 关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护.....	011

第二章

春暖花开，在阳光里怒放

桃花：活血悦肤的靓颜佳品.....	014
1. 桃花：女人美容养颜的佳品.....	014
2. 桃红四物汤：活血养颜第一汤.....	015
3. 桃花三株，细腰身.....	016
4. 一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽.....	017

5.桃花美酒, 让你透出桃花般的红润.....	018
6.蟠桃: 养颜悦色, 补益强身.....	019
7.桃树治病五件宝, 祛病除灾显神通.....	020
8.桃花灵验小妙方.....	022
月季花, 疏肝调经的“长春花”	027
1.月季, 药食兼优的疏肝调经佳品.....	027
2.月季花, 调理月经好帮手.....	028
3.月季花珍馐, 疏肝养肝的佳品.....	029
4.二花桔萸茶, 巧治梅核气.....	029
5.月季佳肴, 防治血黏度偏高.....	030
6.活血消肿, 花中数月季.....	031
7.月季花灵验小妙方.....	031
金银花: 清热解毒“凌冬不凋”	032
1.夏季良药金银花.....	032
2.清热解毒, 就用金银花.....	033
3.金银野菊玫瑰浴, 湿疹痘痘无踪影.....	034
4.忍冬藤酒: 治体热发毒之症.....	035
5.金银花灵验小妙方.....	036
玫瑰花: 养血调经的“花中皇后”	039
1.玫瑰美容, 祛皱又除斑.....	039
2.玫瑰水面膜: 做面膜前先让肌肤“喝”点水.....	040
3.玫瑰花茶, 让你神清气爽.....	042
4.玫瑰美食, 养心又安神.....	043
5.玫瑰, 月经不调的良药.....	044
6.玫瑰花灵验小妙方.....	045
牡丹: 养血和肝, 国色天香放奇葩.....	049
1.牡丹, 活血调经悦颜色.....	049
2.八物肾气丸: 补肾坚齿又驻颜.....	050
3.丹皮, 和血解热多功效.....	050
4.国色天香, 牡丹佳肴.....	051
5.牡丹花灵验小妙方.....	052
芍药: 养血滋阴最奇效的“娇客”	053
1.花容绰约为花相.....	053

2. 滋阴古方多芍药.....	054
3. 活血化淤芍药饮.....	055

第三章

炎炎夏日，掀起魅力季风

荷花：全身是宝的“花中君子”..... 058

1. 小荷才露尖尖角，一身是宝.....	058
2. 荷花：活血化淤驻容颜.....	059
3. 莲子：滋阴补肾就属它.....	060
4. 莲藕：补中养神，益气力.....	062
5. 三莲驻颜散，亭亭玉立好身材.....	063
6. 荷花灵验小妙方.....	064

百合花：宁心润肺“云裳仙子”..... 069

1. 洁白娇艳，美容佳品.....	069
2. 百合膳：温润女人如水娇颜.....	070
3. 百合灵验小妙方.....	071

茉莉花：理气开郁的花茶至尊..... 075

1. 茉莉：香身润燥的驻香佳品.....	075
2. 茉莉花膳，理气开郁、调理机能的佳品.....	075
3. 茉莉花油，浪漫的芳香.....	077
4. 茉莉花灵验小妙方.....	078

凤仙花：急性透骨，小桃红花形似凤..... 081

1. 凤仙花，解除风湿疼痛.....	081
2. 金凤花开，染出时尚红棕发.....	082
3. 金凤花开，染得佳人指甲丹.....	082
4. 凤仙花灵验小妙方.....	083

鸡冠花：止血治带功称奇..... 084

1. 鸡冠花，给女人贴心的呵护.....	084
2. 鸡冠花，平衡营养的美味佳肴.....	084
3. 鸡冠花灵验小妙方.....	086

合欢花：解郁安神的爱情花..... 087

1. 爱情的象征，云雨合欢..... 087
2. 合欢花膳，让人欢乐无忧..... 087
3. 合欢桔梗茶，治疗咽炎有疗效..... 088
4. 合欢皮，活血消肿..... 089
5. 合欢花灵验小妙方..... 089

槐花：凉血润肺香浮天涯..... 090

1. 又到槐花飘香时..... 090
2. 槐花饮，降压抗衰老..... 091
3. 大黄槐花蜜饮，抗癌止血..... 091
4. 两地槐花粥，清热固经..... 092
5. 槐花灵验小妙方..... 092

第四章

秋高气爽，滋阴润燥

桂花：温胃散寒的“九里香”..... 094

1. 芳香辟秽，呵气如兰..... 094
2. 桂花佳肴，健脾开胃..... 095
3. 桂花酒，化痰散淤的“贵妃酒”..... 096
4. 桂花灵验小妙方..... 097

菊花：平肝明目的延寿名花..... 099

1. 菊花入诗又入药..... 099
2. 菊花酒，滋肝补肾的长寿酒..... 100
3. 菊花灵验小妙方..... 101

石榴：养阴生津的“天浆”..... 107

1. 晶莹剔透，可口宜人..... 107
2. 石榴子，止渴生津的“天浆”..... 107
3. 石榴皮，止血收敛有奇效..... 108
4. 石榴花，滋阴止带的佳品..... 108
5. 石榴，让你更女人..... 109

6.石榴花灵验小妙方.....	110
兰花：养阴润肺吐芳香的“空谷佳人”	113
1.花中君子，全身都是宝.....	113
2.蜜渍兰花，养阴润肺.....	113
3.兰花药膳，顺气和血，利湿消肿.....	114
4.建兰花茶，远离神经衰弱.....	114
5.兰花熏茶，香气迷人.....	115
6.玉兰香饮，芳香玉体.....	115
7.兰花灵验小妙方.....	116
萱草：忘忧安神，解人间万古愁.....	117
1.遍地黄花是金针.....	117
2.萱草膳，健脑抗衰是第一.....	119
3.食用黄花芹菜汤，经行不超前.....	120
4.萱草灵验小妙方.....	120

第五章

花色生香，寒冬变暖春

梅花：疏肝理气的花中君子.....	122
1.梅花，君子气节，开郁和中.....	122
2.梅子汤：补益阴精的佳品.....	122
3.乌梅：排毒除燥佳品.....	123
4.梅花粥与茶，理气开胃佳品.....	124
5.腊梅，解热生津.....	125
6.腊梅灵验小妙方.....	126
银杏：益寿延年的“东方圣者”	128
1.银杏，养生延年，食用不可过量.....	128
2.银杏丰乳润肤汤，喝出窈窕曲线.....	129
3.银杏灵验小妙方.....	129
芦荟：药食兼优的“家庭药箱”	132
1.湿润美容的“天然美容师”	132

2.红绿营养汁，健胃解毒抗衰老	133
3.芦荟，神奇的“家庭保护神”	134
4.芦荟灵验小妙方	134
仙人掌：散淤消肿防辐射的高手	137
1.沙漠之王，药用佳品	137
2.仙人掌粥，补血通乳	137
3.仙人掌膳，降脂又瘦身	138
4.仙人掌为电脑族撑开“美丽防护伞”	139
5.仙人掌灵验小妙方	140

第六章 花花草草，美容养颜

乌发美发：花润青丝，柔顺清爽	142
1.气血充足，“发动”才会“心动”	142
2.花草洗出飘逸秀发	144
3.拯救枯黄头发，还你靓丽黑发	145
4.花草巧治掉发，魅力重现	146
5.常梳头，荣发固发、防病延年	147
6.花草让你“发”生魅力	148
7.何首乌桑寄生汤，令头发乌黑	150
8.花草治疗脱发妙方	151
养眼明目：聚焦媚力	153
1.顾盼生辉，回眸一笑百媚生	153
2.花草让你远离熊猫眼	154
3.花草养出自然“美眉”	156
皓齿微露，冷香上枝头	159
1.雪白牙齿，为笑容添魅力	159
2.口蕴花香气	160
3.“唇”情最迷人	162
塑造迷人粉颈，拒绝松弛	164
1.丝滑美颈，骚动心底的诱惑	164

2.放松颈部保健操.....	165
纤纤玉手，不老青春.....	167
1.双手如玉之润，似绸之柔.....	167
2.手部按摩操.....	167
3.防治冻疮，花草有秘方.....	168
丰胸美乳：盛开的月亮花.....	169
1.花草呵护完美胸部的不老术.....	169
2.花草丰胸有妙方.....	170
3.花草之余，巧按摩.....	171
美腿提臀：花塑修长性感美腿.....	173
1.花养优雅小翘臀.....	173
2.修长美腿最喜爱的营养素.....	174
3.不可小视的一“膝”之地.....	176
4.玉足生辉，步步留香.....	177

第七章

容颜娇美：不是桃花胜似桃花

美白补水：让女人白得自然，润泽水嫩.....	180
1.在花草中寻找肌肤水润的秘诀.....	180
2.绿茶美白，肌肤的清新享受.....	182
3.秋冬季节，花果面膜让你的肌肤如苹果般水嫩.....	183
4.三白面膜，来自宫廷的美白秘方.....	184
5.控油防晒：在夏日烂漫开放.....	185
祛斑祛痘：女人从此不再为斑斑愁眉苦脸.....	187
1.认清体质好祛痘.....	187
2.祛斑以后更美丽.....	189
3.细致毛孔不粗大.....	190
4.赶走脸上的“蝴蝶”.....	192
5.遗传性雀斑，花草轻松淡化它.....	193

第八章

防皱抗衰：美女如花，永不凋谢

消除皱纹：留住青春容颜.....	196
1.来自宫廷里的去皱抗衰食谱.....	196
2.四个古老又经典的抗皱秘方.....	197
3.花草滋润，不同年龄女人各有风韵.....	198
4.紧致肌肤葆青春.....	199
5.一日吃三枣，终生不显老.....	200
润肤嫩肤：白里透红，娇艳欲滴.....	202
1.花草补足女人的四个面子.....	202
2.花草防春燥.....	203
3.红润肌肤、娇艳欲滴.....	204
香体：花香体香美人香.....	207
1.香氛缭绕，闻香识女人.....	207
2.难言之狐臭，花香除之.....	208
3.食杏仁饮杏露，美体香.....	209

第九章

瘦身塑体：享“瘦”花草，婀娜纤女

瘦腰：纤纤细腰，窈窕淑女.....	212
1.让S形在自己身上随时流畅.....	212
2.花草瘦身，说我“型”我就“型”.....	214
3.咖啡瘦身，最灵验的减肥方案.....	215
4.夏季清凉滋补汤，美颜又纤体.....	215
5.演绎靓背完美风情.....	216
平腹祛赘：和小肚腩说再见.....	218
1.喝水瘦身，最便宜的减肥计划.....	218
2.花草让你和小肚腩说再见.....	219
3.内脏脂肪，不可不减.....	220

花草对白领丽人的独特呵护.....	222
-------------------	-----

1. “夜猫族”吃什么健康又美丽.....	222
2. 电脑族不能少的五种花草茶.....	222
3. 久在办公室，哪些食物让你“肾气凌人”.....	223

第十章

辨清体质，选对花草良药好养生

认清自己是什么体质.....	228
----------------	-----

1. 体质受先天、后天因素共同制约.....	228
2. 看一看，自己属于哪种体质.....	230

气虚体质：健脾强身.....	232
----------------	-----

1. 硬熬伤正气，别因好强毁了健康.....	232
2. 常念“六字诀”，补脏腑之气.....	233
3. 补气务必多食益气健脾的食物.....	235
4. 越细碎的食物越补气血.....	236
5. 人参善补气，脾肺皆有益.....	237
6. 中医气血双补要方：十全大补汤.....	238
7. 一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好.....	239
8. 气虚体质首选材料、药膳.....	240

湿热体质：饮食有宜忌，祛湿清热助排毒.....	242
-------------------------	-----

1. 湿热体质宜重“四养”.....	242
2. 山药、莲子解决脚臭难题.....	243
3. 生蒜养脾，让长夏成为轻松之旅.....	243
4. 白芷水冰片液治生“痘”.....	245
5. 要祛湿排毒，春天怎么吃.....	246
6. 脾湿心火旺，就用茯苓.....	246
7. 红豆是湿热体质者的绝好保健品.....	247
8. 冬虫夏草不适合湿热体质的人.....	248
9. 湿热体质首选材料、药膳.....	248

阳虚体质：补稳避寒，扶阳固本身自暖.....	250
------------------------	-----

1. 阳虚体质与阳气不足的差别.....	250
----------------------	-----

2.甘寒质润,滋阴上品——麦冬.....	251
3.“黑五类”食物保你肾旺人也旺.....	252
4.当归生姜羊肉汤,补阳散寒暖腰背.....	254
5.火力不足,温中补阳用肉桂.....	255
6.姜糖水,温暖到指尖.....	256
7.十个胖子九个虚,胖子补身用黄芪.....	256
8.阳虚体质首选材料、药膳.....	257
阴虚体质:多食寒凉,滋阴清热安神.....	259
1.阴虚体质是妇科疾病的发生地.....	259
2.为什么人总是阴不足,阳常有余.....	260
3.相火妄动就会耗伤阴精.....	261
4.清淡饮食养阴,益寿延年.....	262
5.补阴,早饭就如春雨般重要.....	263
6.阿胶眷顾阴虚之人,不妨试试.....	264
7.滋阴,女人如花绽放.....	265
8.阴虚体质首选材料、药膳.....	265
痰湿体质:饮食清淡微温,化痰降浊畅气血.....	267
1.痰湿体质,宜重“祛痰除湿”.....	267
2.痰湿体质的饮食法则:多食粗少食细.....	268
3.有痰咳不出,就找瓜蒂散.....	269
4.痰湿体质首选材料、药膳.....	270
血瘀体质:活血散瘀通经络.....	272
1.血瘀体质者的日常调理法则.....	272
2.活血通脉,全身按摩.....	273
3.打通气血,让“斑”顺水流走.....	274
4.简易净血方:排除血内毒素的健康秘诀.....	275
5.山楂龙眼最强脾.....	276
6.用刮痧疗法来活血化淤,疏通经络.....	277
7.血瘀体质首选材料、药膳.....	277
气郁体质:行气疏肝养神志.....	279
1.气郁体质多吃行气解郁的食物.....	279
2.畅达情志:气郁体质者的调养准则.....	280
3.理气化痰、疏肝健脾有佛手.....	282

4.胆郁痰扰,心神不宁找竹茹.....	283
5.金橘药食双优,理气又解郁.....	284
6.气郁体质首选材料、药膳.....	285
特禀体质:培本固表防过敏.....	287
1.特禀体质者慎用寒性食物.....	287
2.特禀体质补充维生素要慎重.....	288
3.如何使过敏性鼻炎不“过敏”.....	289
4.哮喘,特禀体质最常见的症状.....	289
5.蔷薇、合欢抗过敏.....	290
6.苦瓜,清热解毒治湿疹.....	292
7.特禀体质首选材料、药膳.....	293

第十一章 健康女人,花草常伴

舒压解郁,安神补脑,花草来帮忙.....	296
1.花茶,情绪的调剂妙品.....	296
2.熬夜提神,茶比咖啡好.....	296
3.薰衣草:沐浴出安宁心境.....	298
4.常喝人参花茶酒,神经不衰弱.....	299
5.清心安神的荷花桂圆茶.....	300
6.桑葚,帮你留住年轻的大脑.....	300
花花草草,助你安眠入睡.....	302
1.你总是感觉非常疲倦吗.....	302
2.失眠不妨借药酒入眠.....	303
清热解毒:花药清热赛灵丹.....	304
1.止咳平喘的花草粥.....	304
2.感冒发烧不用愁,柴胡来帮忙.....	305
3.一碗绿豆汤,解毒祛暑赛仙方.....	306
花草贴心陪你度过生理期.....	307
1.花草呵护“好朋友”.....	307
2.月经过多过少,花草来调理.....	308

3.合理饮食，让恼人的痛经远离你.....	309
4.劳伤心脾、血不归经：崩漏的调养.....	312
花草助你解决难言之隐.....	313
1.莲子仙茅炖乌鸡，养足肾气.....	313
2.芡实莲子薏米汤，健脾又旺肝.....	313
3.三仁汤，湿热下注有疗效.....	314
4.蒲公英熟地汤：防治阴道炎有奇效.....	314
孕产期的花草呵护.....	315
1.女人不孕，花草调养助你一臂之力.....	315
2.两道产后食疗方，养血又补津.....	317
花草秘方让你拥有“性”福生活.....	319
1.花草芳香，唤醒沉睡的抑“欲”.....	319
2.武则天的补阳助“性”佳肴.....	319
3.房事后的三种滋补汤.....	320

第十二章 花草精油：女人的诗意芳香

芳香疗法，让你散发迷人的气息.....	322
1.芳香疗法，舒缓你的心灵.....	322
2.常见的芳香精油品种.....	327
3.飘香四溢的芳香原则.....	330
芳香疗法，让女人从头到脚飘香.....	333
1.滋润容颜，点亮青春.....	333
2.“发”现靓丽，根在保养.....	341
3.玲珑身段，芳香塑造.....	345
4.举手投足溢清香.....	349
由内而外散发健康芬芳.....	351
1.芳草馨香抚慰你的心.....	351
2.芳草祛除你的烦恼之源.....	354
3.精油让你的身体更健康.....	358