

神奇能量花

吴林梓 著

MAGICAL
ENERGY

中国著名“中医文化与养生”专家
北京电视台“中华文明大讲堂”之“中医文化与养生”系列讲座主讲人
中央电视台常年养生节目主讲人
“中医养生”界国医

樊正伦教授倾情推荐



神奇能量花

吴林桦 著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇能量花 / 吴林桦著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5682-3270-8

I . ①神… II . ①吴… III . ①花卉—基本知识 IV . ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252457 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 9.5

字 数 / 153 千字

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 81.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

作者序

人本为大自然的产物。无论是经历生老病死之痛，还是尝尽穷途潦倒之苦，或是享尽荣华富贵之骄，最终皆会回归到尘土之中，无人能幸免。在芸芸众生之中，唯有天真可爱的孩童最为纯真，这些可爱的小人儿们打从出生起就对大自然的事物最为敏感，并十分懂得如何去感知这个世界。然而随着年龄的增长，大部分的人会因为“成长”而淡化了对大自然的直接感知。我们过度地关注“衣、食、住、行、娱乐”的感观意识，却无视大自然母亲的慷慨给予。倘若没有地球之母，如何能有我们今天的美好生活？

我自言是酷爱大自然之人，从土壤中散发出新翻的泥土气息到天空中飘过的美丽云彩我都爱。每当接触到大自然，浑身便像着魔一样，深深地被她所散发的独特气质所折服，心中充满喜

悦之情，所有的负面情绪随即云消雾散。历经风霜雨雪、满身布满青苔的古树是我快乐的源泉，它带给我无尽的安全感，最后养成了我逢树必抱的“嗜好”并延续至今，因此我是相熟好友们眼中的“抱树女”。五彩缤纷的花永远是我的最爱，起初对花的喜爱只是单纯的欣赏，渐渐习惯性地将它们摆放在家中，优美、有活力的花不仅能够带给我快乐，其沁人心扉、淡雅的花香更是滋润着我的心灵。待我与花之间的“交往”时间逐渐变长，发现原来在这些光鲜亮丽的花朵背后竟有如此神奇的奥妙之处，“神秘七彩花”就是其中的一种。在我着手研究花的过程中，渐渐体悟出插花不仅仅是一种艺术的表达，更是一种情感的表达。每朵花都有自己想表达的含义，这就是最初“花语”的形成。除此之外，与花相关的领域十分宽广，不管是《本草纲目》中的名贵药材，还是时尚界中完美绝伦的时尚精品，处处都能找到关于花的踪影。在这个拼颜值的年代里，大家对于美貌的追求日益严苛，殊不知看似弱不禁风的花朵们便可满足我们全部的需求，它们能治病、保健、调气、养生，许多国际大品牌看中了其中的无限商机，所以萃取花中精华的护肤品、保养品犹如雨后春笋般出现在人们的视野中，全方位呵护我们的健康和容貌。这便是花之魅力，柔美中总蕴含着超乎你想象的强大能量。

至于写这本书的初衷要从两年前说起。在结婚之初，一心要做积极向上的新时代好青年，其中最重要的标志之一便是工作家庭两兼顾。两个人的时候倒还好，当家里又多了一位小成员后，常常计划赶不上变化，“两头顾”的后遗症便是神经紧绷，经常因为生活中的琐事忙得焦头烂额，心力交瘁、郁闷、焦虑、急躁、沮丧，各种负面的情绪笼罩着“易燃易爆”的我。在丈夫的建议下，我们来到了一个景色绝美的小岛度假。起初我并未对小岛抱有过多的期望（不过是玩玩沙子踏踏海，何况我已去过那么多的岛），直到我的双脚切实踏在细腻的沙滩上，置身于鸟语花香的大自然之中，疲惫麻木的心居然顿时有了反应，变得轻松愉悦起来。等到夜幕降临，皎洁的月光洒在宁静的海面上，浩瀚的星河与远方的大海仿佛连成了一片，温暖湿润的空气中除了夹杂着海的气息居然还有花的香味，我甚至能深刻地感受到体内灵魂的雀跃，它正与大自然紧密相连，多日以来累积的心灵“毒素”逐渐消除，内心充盈着无限的希望与能量。从小到大，我也曾无数次与大自然亲密接触，每次的经历虽然美好却并不深刻，直到这次的体验掀起了我内心的波澜，才深刻体会到生命的可贵，大自然的美好。

我一直相信在这世界上冥冥之中的缘分与安排，我想我与大自然的缘分也是如此。缘分如果来得太早我年幼无知，不能体会

其中的奥秘，来得太迟又怕受到过多俗事的牵绊无法参透其中的意义，现在所拥有的一切都是不多不少刚刚好。在回国之后，带着一份真诚和执着，我一直在思考如何让更多的人跟我一样从中受益，于是便着手筹备写书事宜，决定首先从花写起。在完稿之后，特意又安排了几天时间再次投入大自然的怀抱之中，以验证“初心”。没想到这次对大自然的感受更加的亲切、熟悉、自由、舒适、惬意、安全，这同时也鼓舞了我。借此机会，我希望此刻正在读书的你，也能够从中获得心灵上的满足与快乐，能从神秘的七彩花中受益，变得对生活永远充满希望，美丽动人，身体健康，心想事成，所有的好事情都统统将你围绕。

有天在整理笔记的时候，看到我曾经写过的一段话，用来表达自己对花的感悟很是恰当：“我虽然无法保障花一定能够帮助你在感情世界中一帆风顺或是得到改善，但我确定你一定会在花的世界中找到自我，并且逐渐变得更好。”

吴林桦

推荐序 樊正伦

作为一名医者，我对花的认识，偏于药用的较多，偏于博物学的较少。此次，吴林桦女士邀我作序，我也从其文字中，对花之为物有了更深切的了解，可谓助人亦助己。

吴女士在书中，对于诸多国人熟悉的花品，做了详细的解读。花是有形之物，必有形质上的特点；花的姿态明艳，芬芳可爱，东西方人都喜爱它们，愿意用动人传说为它们妆点，如此它们则具备了人文的精神；古中国人喜爱用花做药饵、做佐食、做茶饮，它们又具备了药和食的身份。

道法自然，是中国传统文化的核心精神之一。所谓自然，亦可理解为万物自然而然的生命状态。古中国人尊重天地万物，欣赏万物的本然状态。在魏晋士人的眼中，一朵精雕细镂的金牡丹，

远不如一朵绽放在山谷中的野花更美，因其有形质而无生命，有姿态而无性情。法造化、顺自然的思想，始终在古中国人的精神内核中占据着重要的位置，并且体现在他们的审美情趣和生活方式中。

在古代文人看来，花之美，不仅在姿色，更在性情。在古代医者看来，花之用，亦不在化学的成分，而在其所禀受的天地之气。花开之前，必有萌芽生长；花开以后，又有凋残萎落。一花之绽放，必然经过生、长、收、藏的生命历程；一花之禀赋，亦因其不同的生命历程而各异。譬如菊，春初即芽，九月开花，黄白二色；以其秋日开花，故得天地秋金清肃之气，金能克木，因而治风火目疾，多用菊花。譬如款冬，红白二色，绽于冰雪之中，生于阴寒时候，故其体辛温，兼禀水气，能疗肺寒咳逆。又如旋覆花，生水边，花圆覆下，七八月开花，味咸；药谚说“诸花皆升，旋覆独降”，凡是入药的花，大多轻清上扬，独旋覆花味咸沉降，故医用以下气行水。古代医者认为，天地造物，各有禀赋。人为万物之灵，倘能明物性，识寒温，加以化裁妙用，则随手拈来，皆可入药，这也是古中国人“辅万物之自然而不敢为”的生动写照。

人皆爱花，女子尤甚。吴林桦女士此书，观之可明诸花的性情、传说、药用，甚至美容保健的办法，这些固然给人好处，让人受用；然而我以为，更为可贵的是，她并未将自己放在自然之外去观察和探讨，而是将自己置身于花海之中，以自身的真实体验与读者分享。置身其中，躬行体悟，这也是中国文化的妙处所在。

是为序。

樊正伦简历

樊正伦，男，1945年3月出生。1982年9月，辽宁中医学院研究生毕业，获医学硕士学位。从事中医药工作四十余年。原任中国中医药出版社古籍编辑室主任，现任北京崔月犁传统医学研究中心研究员。2004年12月，被广东省中医院、广州中医药大学第二临床学院、广州中医药大学第二附属医院聘为“广东省中医院继承国家名老中医学术经验指导老师”。2008年1月起，先后被聘为国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员、国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

几十年来，广泛涉猎和研究中医经典及各家学术思想，并始终坚持临床诊疗，受到广大患者的普遍认可。在中国中医药

出版社工作期间，致力于弘扬和传承中医药文化与学术，曾先后主持编辑《明清中医名著丛刊》《明清名医全书大成》《明清中医临证丛书》等百余部古典中医学著作，曾在中医药报刊和相关杂志上发表中医学术论文多篇。2008年3月，接受专题访谈并由中国中医药出版社出版《生活处处有中医》。2008年9月，主编《养生的智慧》，由中国城市出版社出版。2011年6月，所著《一本书说透中医养生》，由中华书局、军事医学科学出版社共同出版。

因参与“日本汉方医学研究”“敦煌古医籍辑校、图版及研究”等，获得中华中医药学会科学技术奖、中华医学会中华医学科技奖、北京市科学技术进步奖等奖励。2006年12月，获得“中华中医药学会首届中医药传承特别贡献奖”。2009年1月，获得北京市人事局授予的“北京市社团系统先进个人”荣誉称号。2010年获得中华中医药学会授予的“首席健康科普专家”称号。2011年10月，获得国家中医药管理局授予的“全国中医药文化建设工作先进个人”称号。

2003年以来，曾应邀在上海《新民晚报》、北京《北京晚报》、中央电视台等媒体，录制以“中医文化与养生”为题的系列讲座。近年来曾受邀到美国哥伦比亚大学及中国内地上海市、山西省、

黑龙江省等地，做有关“中医文化与养生”的学术报告，获得国内外的广泛欢迎和高度评价。2008年起，由中央电视台中国国际电视总公司出版发行“和谐养生”光盘。2009年10月，中国人民大学出版社、中国人民大学音像出版社，录制发行“中医养生智慧”光盘。2010年，应邀在北京电视台“中华文明大讲堂”节目，主讲“中医文化与养生”系列讲座，受到广泛好评。2012年以来，应中央电视台之邀，多次录制中文国际频道“文明之旅”系列访谈节目。

开篇语

我们都知道花是有生命能量的客体，它能够带给人们无限的快乐。很多人只知道花的美丽与芬芳，然而在我的眼中，花却是有情之物——它既可娱人感官，撩人情思，又能寄人心曲。在推广花文化的路途中，是花为我开阔了全新的视野，引领我结识到许多志同道合的朋友以及合作伙伴。花是我“无话不谈”的好闺蜜，每当我感到身心疲惫时，会独自安静地坐下来享受一杯特制的“七彩花茶”，温暖的花茶不仅能够滋养我的心灵，还能满足我爱美的需求，达到修心与养颜的双重功效。如果条件允许的话，我还会佩戴“七彩花配饰”或是摆放“七彩花圃”在身边，让沁人心扉的花香来舒缓我紧张焦躁的情绪，从而带给我内心的平静。

记得一部老电影《奇迹》曾给我留下极其深刻的印象，电影

以一位专卖玫瑰为生的玫瑰夫人为主线讲述了一个市井小人物通过跟玫瑰夫人买花后发生的一系列“奇迹”般的经历。虽然电影中对玫瑰花带给人们的神奇功效用了较为夸张的表现手法，这倒也阐述出一个观点，花朵的确能够改变我们的运气，带给我们健康快乐的生活。但凡你对花的用途稍有了解就会发现，花早已融入到我们的生活当中并且扮演着不可或缺的角色。为什么中国的传统佳节中元节要点“荷花灯”？为什么自古人们用玫瑰表达爱意？为什么当人收到花时会情不自禁地感到喜悦？大量的医学实验证实，花散发出的香味是由数十种挥发性化合物组成，含有芳香族的酯类、醇类、醛类、酮类等物质，这些物质能够刺激人们的呼吸中枢系统，当我们呼吸到对人体有益的香味时，大脑便会得到充分的氧气，这能够调节人体的神经系统并促进血液循环，使人的精力、思维和机体活力都达到较高的水平，这便是“香薰疗法”的最初由来之一。除此之外，花可以“入药”来改善身体的不适，可以“入膳食”来达到养生的疗效，它还是历代佳人们用来美容养颜的佳品。在居家生活中，花也扮演着改善家庭气场的重要角色，它能够帮助主人吸引到好的人缘和正向的事物。比如，时常佩戴红色系花朵的人，他们的个人魅力以及独特气质总会令人过目不忘；时常佩戴蓝色系花朵的人，他们往往是充满自信的演说家，走到哪里都会成为人们追捧的焦点；时常佩戴黄色系花朵的人，

他们的好运气总是势不可挡。

花是连接有形事物与无形事物间的重要纽带，它开启了我们的幸福源泉，让“快乐”指引人们寻找积极向上的生活态度，有助于人们关爱健康、促进事业，更能稳固家庭的和谐状态。

那么在花的能量的应用中，它的精髓以及注意事项有哪些呢？让我为大家做个初步的介绍：

首先，如果我们想要获得理想的效果，花的选材十分重要。一般来讲，我会将鲜花分为三个阶段：

1. 花蕾（苞）的状态：其蕴含的能量犹如婴儿般纯净且具有强大的能量；

2. 绽放的状态：其释放出的能量较花蕾阶段更为强大，尤其是当花处于完全绽开的状态时，其蕴含的能量将达到顶峰；

3. 枯萎的状态：其释放的能量最弱，并且会随着花朵枯萎的速度呈逐渐递减的趋势，有些枯萎的花朵甚至还会散发出微弱的负面能量。

其次，在对于如何利用花所散发出的“能量”来改善我们的身体现状这个问题上，本书为大家推荐了三种不同的方法，它们分别为：

一、瑜伽呼吸法

大多数的花都是有香气的，且大多数花的花香对人体具有良好的安神、助眠、令人心情愉悦等作用。瑜伽呼吸法就是借助花香的“能量”来达到人体身心上的健康、平和的状态。

二、佩戴法

该方法是通过直接将鲜花佩戴在上来改善人体的健康以及和谐的状态。花的样貌千姿百态，颜色更是丰富多彩，常被用于制作项链、毛衣链、花环、手环、戒指、胸花等一系列可穿戴于身的美丽配饰。以鲜花为素材制成的配饰不仅美观而且价格亲民，是我们日常生活中的最佳“伴侣”。

三、摆饰法

摆饰法可分为两类。第一类是花艺插花类，其中又可细分为按照七彩颜色搭配而成的花束或是按照“缺什么补什么”原理搭配而成的花束。制作花束的方法很简单，主要是遵循选择花材的规则将新鲜的花朵插入花瓶中或是家中任何闲置的容器中。我不建议用花泥，首先它不环保，其次保水效果不理想。第二类便是林桦牌“七彩花圃”！花圃是利用盆栽中的混栽原理进行花色上的搭配，从而帮助人们获得健康的身心状态，它的好处之一是鲜花的保质期较花束而言更长久。