

养花与养生

阎志伟 李英玺 编著

YANGHUA YU YANGSHENG



河北科学技术出版社

养花与养生

阎志伟 李英玺 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养花与养生/阎志伟,李英玺编著. —石家庄:河北科学技术出版社,1999

ISBN 7-5375-2074-7

I. 养… II. ①阎… ②李… III. 花卉-养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 16577 号

养花与养生

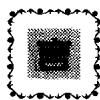
阎志伟 李英玺 编著

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)

河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 10.5印张 227000字 2000年2月第1版
2000年2月第1次印刷 印数:1—4000 定价:13.00元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)



每个人都希望自己有个健康的身体，长寿更是人们特别是中老年人普遍追求的，养生就是达此目标的一种常用方法。

近百年来，由于人口爆炸和现代工业高速发展，生态环境遭到破坏，大气受到严重污染，甚至威胁到人类的生存。据世界卫生组织报告，目前对人类健康的威胁 30% 来自于环境，也就是说环境质量的优劣对人体健康的影响很大。人要想活到应该享受的年岁——100 多岁，仅仅依靠传统的养生方法是远远不够的，必须研究、探讨新的养生理论和方法。笔者从事园林花卉管理和教学工作 30 多年，对中国传统养生学也有一定研究，在研究中发现养花是获取健康长寿的一种行之有效的方法，可以起到养生乃至养生起不到的作用，故特撰此书，以饯读者。

全书共分三部分。第一部分为概述，在总结中国传统养生学的基础上，提出新的养生理论。即通过养花这种轻度体力劳动，锻炼身体；通过赏花陶冶情操，丰富生活内容；花卉可以入药用来疗疾治病；用花卉含有大量营养成分的根、茎、叶、花、果制作美味佳肴供自己或家人食用来增进健康；养花在优化环境、减少污染方面的作用可以改善家庭环境质量。作者在文中详细地论述了养花与健康长寿的密切关系，使您可以作更加深入的了解。第二部分分别介绍了 60 种花卉的

观赏价值、药用价值与临症用法，以及栽培方法。第三部分分别介绍了另外 60 种花卉的观赏价值、药用价值与临症用法、营养价值与食用方法，以及栽培方法。

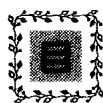
作者本着简便易行，适合家庭小剂量制作的原则，在本书第二部分和第三部分的临症用法和食用方法中共精选民间药方 500 余条，食用方法 130 余条。按着这些药方和食用方法煎制的汤、饮、膏、粥、菜肴、蜜饯和小食品等，对多种常见病、多发病有一定治疗作用或辅助疗效，并能饱口福，强筋骨，驻颜色，益长寿。有针对性地服用或经常食用，对增强免疫力有积极的作用。适合每个家庭，尤其是中老年人、花卉爱好者、花农药农及罹患某些疾病者阅读参考试用。

本书在编写过程中，参阅了不少有关书籍和资料，对于有关作者，在此表示谢意。

由于我们水平有限，书中缺点错误在所难免，敬希读者批评指正。

作 者

1999. 6



第一部分 概述	(1)
人的寿命.....	(2)
古今养生.....	(4)
何谓花卉.....	(15)
花与免疫.....	(17)
赏花增寿.....	(22)
花与环境.....	(27)
百花皆药.....	(34)
花卉入饌.....	(38)
第二部分 观赏药用花卉的养护与应用	(41)
山茶.....	(42)
杜鹃花.....	(44)
夜合.....	(46)
扶桑.....	(48)
瑞香.....	(50)
夹竹桃.....	(52)
九里香.....	(54)
虎刺梅.....	(56)
珠兰.....	(58)
五色梅.....	(60)

佛手.....	(62)
代代.....	(64)
金银花.....	(66)
腊梅.....	(68)
紫薇.....	(70)
紫荆.....	(72)
棣棠.....	(74)
连翘.....	(76)
络石.....	(78)
凌霄.....	(80)
爬山虎.....	(82)
虎刺.....	(84)
六月雪.....	(86)
南天竹.....	(88)
朱蕉.....	(90)
棕榈.....	(92)
蒲葵.....	(94)
石南.....	(95)
枸骨.....	(97)
霸王鞭.....	(99)
芦荟.....	(101)
虎尾兰.....	(103)
落地生根.....	(105)
垂盆草.....	(107)
水仙.....	(108)
文殊兰.....	(110)

文竹.....	(112)
吊兰.....	(114)
一叶兰.....	(116)
蜈蚣草.....	(118)
旱伞草.....	(120)
万年青.....	(121)
荷包牡丹.....	(123)
铃兰.....	(124)
韭莲.....	(126)
吉祥草.....	(127)
唐菖蒲.....	(129)
八仙花.....	(131)
鸢尾.....	(133)
长春花.....	(135)
冬珊瑚.....	(136)
石竹.....	(138)
鸡冠花.....	(140)
千日红.....	(142)
地肤.....	(143)
虞美人.....	(145)
半支莲.....	(146)
三色堇.....	(147)
含羞草.....	(149)
凤仙花.....	(151)
第三部分 观赏药用食用花卉养护与应用.....	(153)
牡丹.....	(154)

梅花.....	(156)
桂花.....	(160)
月季.....	(163)
栀子.....	(166)
茉莉.....	(169)
白兰.....	(172)
米兰.....	(174)
玉兰.....	(176)
玫瑰.....	(178)
蔷薇.....	(181)
木芙蓉.....	(184)
木槿.....	(186)
锦鸡儿.....	(188)
迎春花.....	(190)
紫藤.....	(192)
苏铁.....	(195)
竹.....	(198)
罗汉松.....	(202)
银杏.....	(204)
金橘.....	(208)
香圆.....	(211)
柠檬.....	(214)
柚.....	(217)
朱橘.....	(219)
枇杷.....	(223)
无花果.....	(225)

火棘.....	(227)
葡萄.....	(229)
桃.....	(232)
海棠.....	(235)
郁李.....	(238)
石榴.....	(240)
樱桃.....	(243)
枸杞.....	(245)
仙人掌.....	(248)
仙人球.....	(250)
菊花.....	(252)
兰花.....	(256)
芭蕉.....	(259)
天门冬.....	(261)
旱金莲.....	(263)
五色椒.....	(265)
芍药.....	(267)
玉簪.....	(270)
芦笋.....	(272)
美人蕉.....	(274)
萱草.....	(277)
百合.....	(280)
桔梗.....	(283)
蜀葵.....	(285)
大金鸡菊.....	(287)
金盏菊.....	(289)

万寿菊.....	(291)
待宵草.....	(293)
雁来红.....	(295)
尾穗苋.....	(297)
苦瓜.....	(299)
莲.....	(301)
萍蓬草.....	(305)
花卉药用的采收与加工.....	(306)
编后语.....	(323)

第一部分 概述

在中国漫长的历史进程中，人们对于长寿似乎有一种普遍而持久的追求。那么，人到底活多少岁才算长寿，怎样做才能有益于健康长寿呢？



中国古代有彭祖长寿 800 岁的传说，所以历朝帝皇都希望自己能成仙得道、长生不老、返老还童。然而这是违反生命活动客观规律的，所以，都不能如愿以偿。与此相反，常言道：“人生 70 古来稀”，那就是提示在当时的社会条件下能活到 70 岁的人已不多见。

根据 1977 年的调查表明，先进国家的平均寿命都不止 70 岁：瑞典是 75.3 岁，法国是 73.5 岁，前联邦德国是 71.3 岁，日本男性 72.69 岁、女性 77.95 岁。

我国近年来调查表明，上海、北京等城市居民平均寿命也超过了 70 岁。这说明人是能够活过 70 而不稀奇的，而且有向更高的年岁发展的趋势，可见延长人的寿命是完全可能的。据有关资料记载，世界上的确有不少高龄寿星：日本农村万部一家都很长寿，他自己在 194 岁时，妻子 173 岁，儿子 157 岁，孙子 105 岁。南美洲妇人玛卡兰珠在 203 岁时还能从事家务劳动。英国经历了 12 个朝代的弗姆卡恩活 209 岁。中国陕西省农民何云青 143 岁时还能骑自行车活动。

到底人能活多少岁，目前世界上有 3 种推算方法：

1. 根据寿命系数确定寿命 蒲丰氏提出的“寿命系数”学说，指出寿命系数约为 5~7。其推算公式为：

哺乳动物寿命（年）= 生长期（年）× 寿命系数

例如：狗的寿命 = 2 年 × (5~7) = 10~14 年；象的寿命 = 25 年 × (5~7) = 125~175 年。

可见用上述公式推算的结果与犬、象的实际寿命是相符合的。人的生长期为 25 年，由此推算则是：

人的寿命 = 25 年 × (5~7) = 125~175 年。

2. 根据细胞分裂次数确定寿命 美国科学家海费里克研究提出根据细胞分裂次数来推算人类寿命。如：海龟的肺成纤维细胞分裂 72~114 次，其寿命为 175 年。鸡肺成纤维细胞分裂 13~25 次，其寿命为 30 年。这些结论都与实际寿命相符。

人肺成纤维细胞的分裂次数为 40~60 次，可推算出人寿命至少可达 110 年。

3. 根据人类的性成熟期确定寿命 科学家们提出的第三种公式是：

哺乳动物寿命 = 性成熟期 $\times$ (8~10)。

根据人类的性成熟期约 14 岁左右推算：

人的寿命 = 14 岁 $\times$ (8~10) = 112~140 岁。

中国古典医书《黄帝内经》中写道：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……，丈夫……二八肾气盛，天癸至，精气隘泻，阴阳和，故能有子。”这段文字意思是说，女子到了 14 岁时，天癸（指促进生殖功能的一种物质）发育成熟，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育。男子到了 16 岁，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气充满，能够排精，此时如与女子交合，就能够生育子女。由此可知人类性的成熟期是女子 14 岁（现已提前到十二三岁），男子 16 岁（现已提早到十三四岁），与近代所述相近。

《黄帝内经·上古天真论》中又说：“上古之人，其知道者：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，人虽然可以活到他们应该享受的年岁——100 多岁，但必须懂得养生的道理与中医学的有关理论。



1. 顺天避邪 人的生命活动和自然环境息息相关，这叫“天人相应”。应该不违反天地相通的规律，使邪气（致病因素）不再伤害人体，这是长寿的关键之处，需经常注意。

(1) 顺四气。一年四季，自然规律是春温、夏热、秋凉、冬寒的4个气候，中医学上称为“四气”。人们必须懂得怎样来适应气候的变化，才能预防疾病的侵犯。也就是要遵循天时变化来谨慎安排饮食起居和衣服的增减，才能获得常保健康的效果。所以，汉代司马迁说过：“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大经也，弗顺则无以为纲纪。”这是养生保命的大道理。中医古书《黄帝内经·四气调神大论》中就着重讨论顺从四时的气候变化，以调摄精神，从而达到益寿延年的目的，至今仍不失其实用意义。文中写道：“春三月，此谓发陈；天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”这段文字的意思是说，春天3个月（从立春到立夏），是万物推陈出新的季节。天地间的生气勃发，万物呈现欣欣向荣的景象。人们可以晚一些睡觉，早一些起身，到庭院中散散步，披开头发，舒缓形体，使精神充满生机，像对待初生的万物一样，只应让其生长，而不要扼杀；只应给予生发，而不应剥夺；只应赏心悦目，而不要摧残身体。这就是适应春天调养“生气”的道理。

“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”这段文字的意思是说，夏天3个

月（从立夏到立秋）是万物繁荣秀丽的季节。天气下降，地气上升，天气与地气上下交合，万物也就开花结果。人们应该晚些就寝，早些起身，不要厌恶夏季日长天热，应该精神愉快，不要发怒，像有花苞的植物一样，使其成秀，使体内阳气能够向外宣通开泄，这就是适应夏天调养“长气”之道。

“秋三月，此谓容平；天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”这段文字意思是说，秋天3个月（从立秋到立冬）是万物成熟收成的季节。天气已凉，风声劲急，地气清肃，万物变色。人们应该早睡早起，像鸡一样，天亮就起身，天黑就睡觉，使精神安逸宁静，来缓和秋天肃杀气候对人体的影响；收敛神气，使秋天肃杀之气得以和平；不让意志外驰，使肺气保持清静，这就是适应秋天调养“收气”的道理。

“冬三月，此谓闭藏；水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”这段文字的意思是说，冬天3个月（从立冬到立春）是万物生机潜伏闭藏的季节，所以河水结冰，地面冻裂。这时人们也不要扰动阳气，应该早些睡觉，迟些起来，起床和睡觉的时间，可以拿日出和日没做标准，使精神好像埋伏藏匿般的安静，好像有难以告人的私情，又好像已经获得了秘密一样愉快。避免严寒，保持温暖，不要使皮肤开泄出汗，而致闭藏的阳气受到影响，这就是适应冬天调养“藏气”的道理。

《四气调神论》中所提到的“生气”、“长气”、“收气”、“藏气”的“气”，是指使人体器官正常发挥机能的原动力。

“阳气”是中医术语，阴阳是自然界一切事物存在着的对立而统一的两个方面。祖国医学认为“阳”的机能是“阳气”的作用，能促进人体一切生理活动，又不断化生阴精，阴精又是生理活动的物质基础，阳气和阴精是互相对立而又联系着的两个方面。由于冬天阴寒盛，所以要特别注意阳气的保养，这样才可达到阴阳之间的平衡，以维持人体的健康。

综上一节经文，叙述了古代养生调摄的一些方法。它强调了内在环境和外在环境即春生、夏长、秋收、冬藏四时气候的变化必须相适应，这样才可保持身体的健康。如果在某一季节违背了养生的方法，使适应能力减弱，就会影响身体健康甚至发病。这不但指出了四时的养生方法，而且还含有积极的预防意义。由此可知古代养生方法的创始，本身就是一种积极思想的发展。

(2) 避六邪。《上古天真论》中说“虚邪贼风，避之有时”。意思是说：人要加强本身的抵抗力，同时要随时注意适应不同季节所出现的不正常气候变化。这是古代深懂养生道理的人给人们的忠告。

风、寒、暑、湿、燥、火在正常的情况下称为“六气”，是自然界四季不同的气候变化。人们在生活实践中逐步认识了它们的变化特点，形成了一定的适应能力，所以正常的“六气”不易致病。只有气候异常，产生急骤的变化或人体的抵抗力下降时，“六气”才会成为致病因素，并侵犯人体而使人发病。此时的“六气”就称作“六淫”。“淫”，就是太过的意思，由六淫而产生的不正之气，又称“六邪”。分别有风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪6种。中医把它归为外感病的一类病因。