

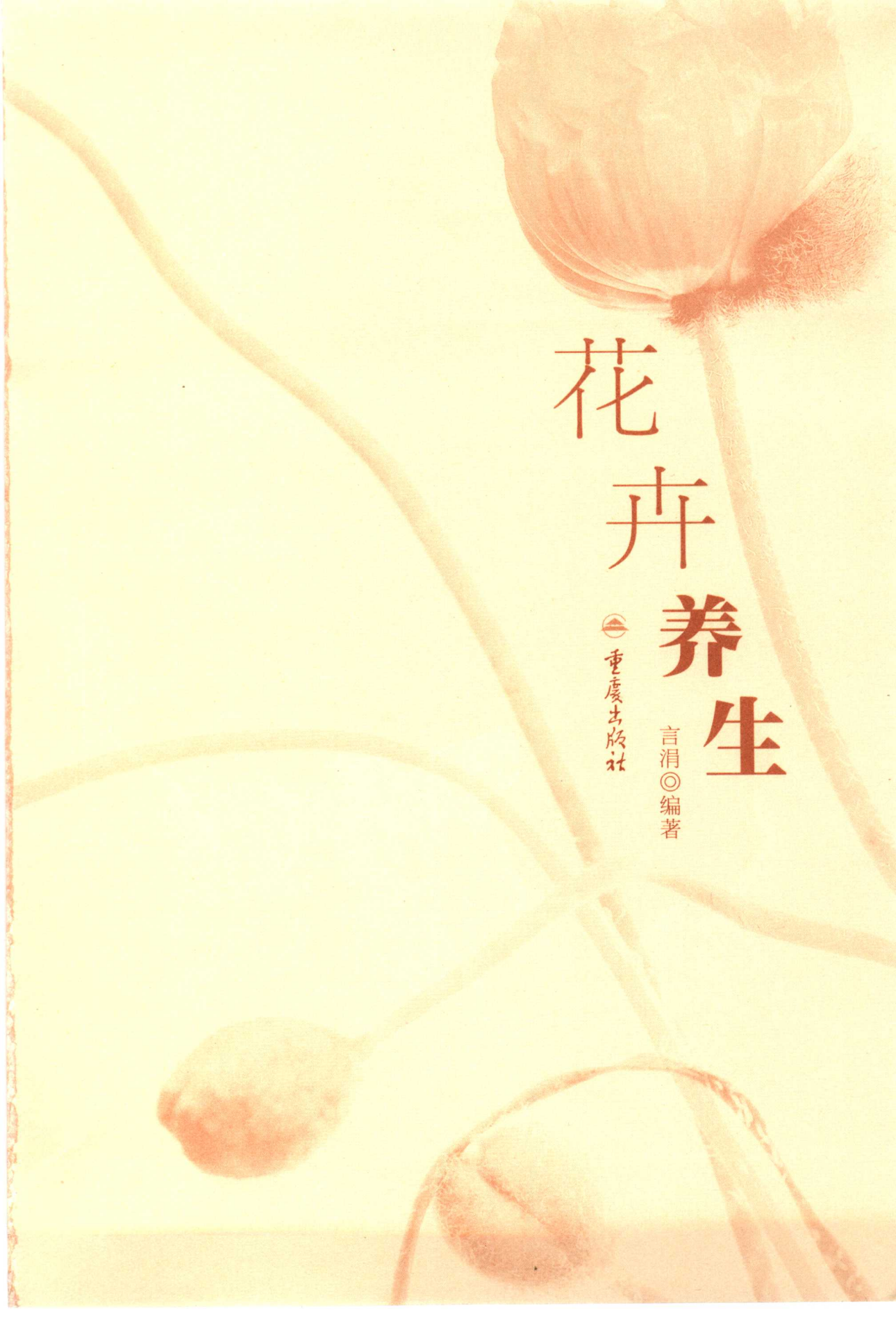


花卉养生



重庆出版社

言涓◎编著



花卉养生


重庆出版社

言涓◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

花卉养生/言涓编著 - 重庆: 重庆出版社, 2005.5

ISBN 7-5366-7177-6

I. 花... II. 言... III. 花卉-食物养生

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第021717号

花卉养生

HUAHUI YANGSHENG

策 划 明君文化工作室·上海宏图华章

编 著 言涓

责任编辑 周英斌 苏少波 (特约)

封面设计 孔轶

重庆出版社出版、发行

(重庆市长江二路205号)

无锡市江溪书刊印刷厂

新华书店经销

开本 730×1080 1/16 印张 15.5 插页 6

字数 296 千字

版次 2005年5月第1版

印次 2005年5月第1版第1次印刷

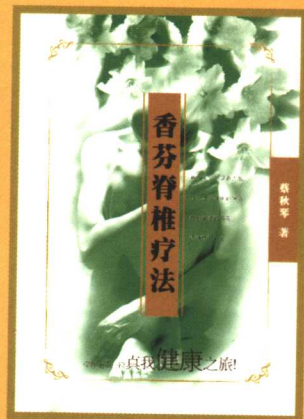
印数 1-8000

书号 ISBN 7-5366-7177-6 /R · 241

定价 35.00元

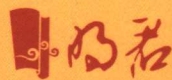


养花识花 ● 食花养生 ● 养花养性



全彩精装本
定价：60.00元

一本书带来健康革命
改变您平淡的人生
让您感受健康的快乐
挥洒爱情的甜蜜
领略性爱人生……



明君文化工作室

www.mj616.com

策划：



上海宏图华章文化传播公司

序

赏花食花

——养——生——延——寿——

花卉是人类在大自然中最亲密的朋友。花卉可以净化空气、美化和改善自然环境,有利于人类的生存与发展。人们在欣赏花卉的色、香、姿、韵的同时,陶冶了性情,获得了美的享受,也增进了健康。特别是许多花卉含有人体所必需的营养成分,服用后能治疗疾病、改善体质、延缓衰老。20世纪90年代以来,人们在追求食品天然化、营养化、无公害的同时,作为绿色食品首选的花卉,被广泛地开发利用,成为时尚的食品。与此同时,花卉的药用价值,也越来越受到人们的重视。



神农尝百草



李时珍



一、花卉食品

世界上能开花的绿色植物有 20 多万种,其中属于花卉植物的有 4000 多种。可供食用的,则有 100 多种。

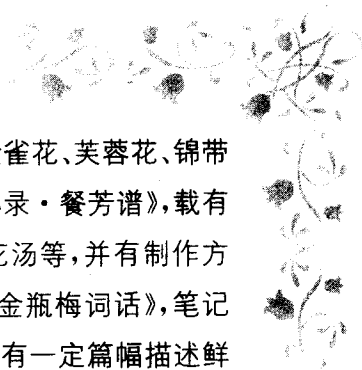
我国食用花卉有悠久的历史。先民在生产实践活动中,逐渐积累了许多有关饮食保健方面的知识,花卉也一步步成为人们的一种与面食、肉食同样重要的食物资源。

所谓花卉食品,就是根据花卉的不同性味和不同功能,单用或兼同粮食、蔬菜、水果、肉类、鱼类配用,经过泡、浸、煮、烧、炒、煎、炸、爆、烩、焖、煨、炖、蒸、拌、熘、熬、渍、卤、腌、熏、炙等方法,调制而成的各种膳食。这些食品既有色香,又有许多营养成分,食用后有调补脏腑、调理气血、调整阴阳、扶正祛邪的功效。经常服用,可养生保健、防病治病。

现知我国以花为食的最早记载,是《诗·豳风·七月》中的“春日迟迟,采蘩祁祁”,和《诗·召南·采蘩》中的“于以采蘩,于沼于沚”。据《尔雅·释草》:“蘩,莧菜。”“莧菜,颗冻。”郝懿行义疏:“颗冻即款冬。”在此之前,商代大臣伊尹精通烹调之术,曾发明羹和汤液等食品,认为许多植物之花均可服食。到了战国时期,屈原的名诗“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”,表明此时人们已认识到某些花卉可饮可餐。

汉代的《神农本草经》,将 365 种药物分为上中下三品,其中列入上品的花卉有菊花、石斛、景天、麦门冬、甘草、王不留行、桂花、辛夷、槐花、鸢尾、连翘、百合、女贞、木兰等。如称菊花“久服利血气,轻身,耐老延年”,桂花“补中益气,久服通神,轻身不老”。

唐宋以后,花卉食品有了进一步发展。人们把桂花糕、菊花糕、木香花粥、桂花栗子粥当做宴席珍品,将兰花制成的佳肴、桂花酿成的美酒作为祭品,宫廷宴会上出现兰花、芍药等烹成的菜肴。武则天令宫女采百花蒸成花糕于花朝节分赠群臣之事,妇孺皆知。宋代林洪的《山家清供》,载有桂花、菊花、栀子花、文官花、梅花、荷花、牡丹等十几种鲜花制成的食品



及其烹制方法。明代高濂的《遵生八笺》，称梔子花、金雀花、芙蓉花、锦带花、玉簪花、藤花、鹅脚花可供食用。清代顾仲的《养小录·餐芳谱》，载有二十多种鲜花食品，如茉莉豆腐、酱醋迎春花、牡丹花汤等，并有制作方法，对后世影响较大。此外，在长篇小说《红楼梦》、《金瓶梅词话》，笔记《御香缥缈录》、《清稗类钞》、《桐桥倚棹录》等书中，也有一定篇幅描述鲜花制作的糕点、香露、蜜饯、果酱、菜肴。

茉莉花、白兰花、桂花、玫瑰花、梅花、荷花、腊梅花、代代花、珠兰花、米兰花、兰花等芳香花草窰制的花茶，既有茶叶之美味，又有鲜花之香味；既有一定的疗疾保健作用，饮后又可调节人的精神，令人神清气爽。因此，花茶千百年来受到人们的青睐，历久不衰。菊花、金银花，以及一些花卉的幼芽，可以不加茶叶，直接用开水沏泡。此外，以花卉为原料制成的保健饮料，如花露、花汽水、花果汁、花果冻等，近年来在国际国内市场上，也有快速的发展。

早在战国时期，人们已经知道制作和饮用花酒。屈原的《九歌》，有“援北斗兮酌桂浆”、“奠桂酒兮椒浆”的诗句。起源于汉代的重阳节有饮菊花酒的习俗，所以重阳节又称菊花节。除了菊花，玉兰花、梨花、马兰花、金樱花、茉莉花、蔷薇花、木槿花、荷花、石榴花、兰花、玫瑰花等也可酿酒。明人高濂在《遵生八笺》中则说：“凡一切有香之花”皆可制酒。花酒之所以长期受到人们的欢迎，是由于酒能将鲜花的药力导引到体内的经络和血脉中去，充分发挥鲜花的药理功效，又能保持鲜花的独特芳香，味醇香远口感好，具有较高的营养和药用价值。

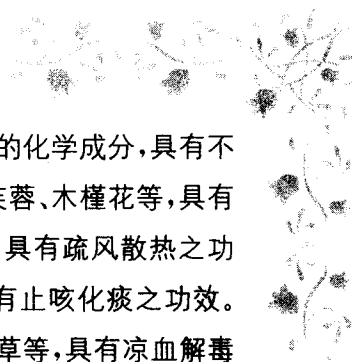
花粉是显花植物花药中的粉状物，也是植物的雄性生殖细胞。花粉含有人体所需大量营养物质，如蛋白质、氨基酸、糖、脂肪、无机盐、有机酸、微量元素、维生素、酶类，以及延缓人体组织衰老的生育酚，预防心血管疾病的芸香甙，抗动脉硬化、降血脂的黄酮类化合物，以及核酸、激素等，被称为“地球上最完美的食物”。花粉食品有花粉酒、花粉口服液、花粉胶囊、花粉山楂糕、花粉酥糕、花粉蜜丸、花粉汽水等。常

服花粉食品,可以增进食欲,增强体力和免疫力,防治疾病,从而延缓衰老、延长寿命。

二、花卉疗疾

我国古代人民对花卉的药用价值颇为重视。相传神农氏“尝百草之滋味,识水泉之甘苦”(《淮南子·修务训》),寻觅药草,教人治病。托名神农,成书于汉代的《神农本草经》,已有菊花、款冬花、辛夷、旋覆花、芫花、连翘等花卉可作药用的记载。该书对这些花卉的性味、功效、主治病症等,都有精要的阐述。汉代张仲景的《伤寒杂病论》,介绍了许多以花卉为主药的方剂,或用其花,或用其根、茎、叶、皮、籽,不少已经成了传统的经典方。堪称我国最早的一部药膳食疗的专著,是唐代孟诜的《食疗本草》。此后,宋代官修《太平圣惠方》、唐慎微的《经史证类备急本草》,元代忽思慧的《饮膳正要》,明代李时珍的《本草纲目》、高濂的《遵生八笺》,清代赵学敏的《本草纲目拾遗》、吴其濬的《植物名实图考》等书,都有许多花卉疗疾的医方资料,有较高理论和实践价值。

可供药用的花卉和其他药物一样,也可以根据摄入人体后所发生的作用分为四性,即寒、热、温、凉(后又加上平性);根据花卉本身的滋味分为五味,即酸、苦、甘、辛、咸(实际上还有涩、淡味,但习惯将涩附于酸味,将淡附于甘味)。不同的性味有不同的作用和功效。就四性而言,寒性和凉性花卉,具有清热泻火、解毒疏风之功效,适用于体质阴虚或有热性疾病患者。温性和热性花卉,具有温中、散寒、助阳之功效,适用于体质阳虚或有寒性疾病患者。就五味而言,正如《本草备要》所说:“凡酸者能涩能收,苦者能泻能燥能坚,甘者能补能缓,辛者能散能横行,咸者能下能软坚,淡者能利窍能渗泄”,从而可以纠偏匡正,治疗疾病,达到祛病延年的目的。也就是说,在配制花膳花方时,要根据需要和“虚者补之,实者泻之,寒者热之,热者寒之”的原则,确定不同花卉及主药副药的选择取舍。



花卉之所以能治疗疾病,是由于花卉含有多方面的化学成分,具有不同的药理作用。如金银花、代代花、葛花、石榴花、木芙蓉、木槿花等,具有清热理气之功效。菊花、辛夷、栀子花、水仙、梅花等,具有疏风散热之功效。款冬花、千日红、杜鹃花、昙花、兰花、桂花等,具有止咳化痰之功效。蒲公英、鸡冠花、紫花地丁、凌霄花、金银花、白花蛇舌草等,具有凉血解毒之功效。月季花、红花、王不留行、含笑花、牡丹花、益母草等,具有引血止滞之功效。月季花、鸡冠花、红花、洋金花等,具有活血化瘀之功效。四川“长寿源”,河南南阳“菊潭”,皆因周围植有大量菊花,经雨水浸泡后,其生理活性物质流入潭中,居民常年饮取而长寿者特多。直接用来治病的花卉,如木槿花可治痢疾,凤仙花可治蛇伤和鹅掌风,月季花可治瘰疬,蔷薇花可治关节炎,桂花可治喘咳,密蒙花可治眼疾,鸡冠花可治疔肿,槐花可治高血压,合欢花可治失眠,丝瓜花可治气管炎。用一定剂量的花卉和其他花卉等配成验方,治疗效果更好。

许多花卉都能分泌一种含有柠檬酸、百里香油、肉桂油、天竺葵油的芳香物质,这些物质能抗病毒,抑制和杀死多种有害微生物,调节中枢神经,松弛紧张情绪、增强免疫能力,使人舒缓心情、开窍醒脑、清心明目,并治疗因心理紧张而引起的各种病痛。据统计,有 15 种花卉的香味对治疗心血管病、气喘病、高血压、神经衰弱等有较好的疗效。

美国科学家发现,地球上或多或少具有抗癌抑癌效果的植物,竟达 2 万种之多,其中不乏显花植物。比较著名的是长春花(一称四时春)。从中提炼出的长春碱和长春新碱,已广泛应用于治疗淋巴系统恶性肿瘤、头颈部鳞状细胞癌、白血病。白花蛇舌草、芦荟、石竹花、木芙蓉、苏铁花、百合花、无花果、半支莲、半边莲、木槿花、垂盆草、鸡蛋花、七叶一枝花、紫藤、水仙花、凤仙花、木棉花、旋覆花、夹竹桃、仙人掌等,也有明显的抗癌作用。又据最近文献报道,水仙和金银花的活性物质,以及甘草中的甘草甜素,还有预防和治疗艾滋病的作用。

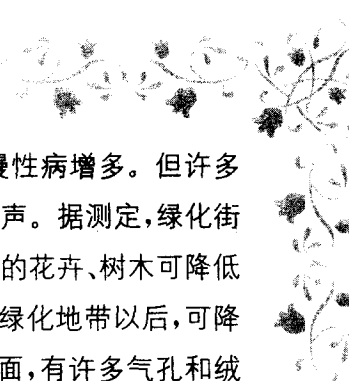
三、环保卫士

现代工业的发展,推动了经济和社会进步。但如果不注意用科学发展观进行宏观控制,也会产生诸如环境污染、气候异常、疾病肆虐之类的问题,严重影响人的生活质量和健康。为了解决环境污染问题,需要进行综合治理,其中包括广植树木花卉这样一项十分有效的措施。

据统计,空气中对人体有害的气体有 100 多种。树木花卉在新陈代谢的过程中,吸收二氧化碳,放出氧气,从而调节空气成分,净化空气。而且,不少花卉因能吸收有害气体,有利人体健康,而被称为空气的“天然净化器”。

例如,一株凤梨每夜可吸收二氧化碳 100 多克,三株凤梨可将一个人夜间排出的全部二氧化碳吸收,从而增加空气中的负离子浓度,而负离子被誉为空气中的维生素。山茶花在多种有毒气体中,仍能含艳吐芳。无花果在距二氧化硫污染源 200 米处、氨气污染源 50 米处,生长仍很正常。一公斤木槿花叶,吸收硫 10 克后仍叶绿花红。一公斤石榴叶片可吸收 6.33 克二氧化硫、7.5 克硫。夹竹桃在分别距二氧化硫和氯气污染源 30 米和 50 米处,仍能正常生长;在氯气污染区,夹竹桃所含的氯比非污染区高 4 倍,所以夹竹桃被称为“有害气体的净化器”。此外,吊兰能将致癌的甲醛转化为氨基酸,分解复印机、打印机工作时排放出来的苯,吸收尼古丁,因而吊兰被称为“居室空气净化器”。与此相反,芍药花、梅花、凤仙花对氟化氢,女贞对汞蒸气,杜鹃花对氨气,牡丹花对臭氧,桃花对硫化物、氟化物、氯化物,反应均十分灵敏。只要空气中稍有一点此类气体存在,马上叶枯花残。根据这一现象,这些花卉常用来对某些有害气体进行空气监测。空气中的某些有机氟气体,无色无味,难以用常规手段进行检测,但唐菖蒲遇有此类气体,哪怕少量,叶片即从尖部开始逐渐褪绿,从而可用来进行检测。

花卉是“天然消噪器”。城市人口密集,喇叭声不绝,工厂矿山机器马



达轰鸣,噪声污染造成许多人神经衰弱、血压升高、慢性病增多。但许多树木和花卉却能消减声波的传送能量,吸收或阻隔噪声。据测定,绿化街道比不绿化街道可降低噪声8~10分贝,公园中成片的花卉、树木可降低噪声26~43分贝。70分贝的噪声在通过40米宽的绿化地带以后,可降低噪声10~15分贝。这是由于,树木花卉的茎叶表面,有许多气孔和绒毛,这些气孔和绒毛就像多孔吸音板一样,能有效地吸收各种噪声,从而有效地提高环境舒适度。

花卉是“天然吸尘器”。全世界每年排入空气中的灰尘超过一亿吨。空气中的尘埃,特别是工矿企业散发出来的粉尘,含有一些有害气体、碳粒及铅、汞、铝、砷、镉等重金属颗粒,以及某些微生物和病原菌。若吸入人体,会引起支气管炎、矽肺等疾病。树木花卉的茎叶分泌的粘液,以及气孔、绒毛,都能吸收和粘住大量微尘。据统计,一公顷的树木花卉,一年中可吸附60多吨灰尘。没有树木花卉的地方,空气中的灰尘要比有树木花卉的地方多15倍。一吨阔叶植物,每年可吸附尘埃680吨。夹竹桃、桂花、紫薇、玫瑰、绣球、银杏、洋槐等50多种树木花卉,都是吸附粉尘的佼佼者。

花卉是“天然灭菌器”。现已发现,在300多种鲜花的香味中,含有不同的杀菌素。这些杀菌素可以抑制或杀死某些微生物、病菌和病毒。某些花卉的杀菌作用,甚至优于紫外线和福尔马林。夹竹桃的叶片,不但能灭菌,还能杀死苍蝇、蛆虫。紫薇、桉树的香味能杀死痢疾杆菌,松树能抑制结核杆菌,紫苏能抑制感冒病毒,凤尾草、六月雪、石榴花、仙鹤草、银杏花、石竹花能抑制金黄色葡萄球菌和大肠杆菌,天竺葵、石竹花、仙鹤草、银杏花、六月雪能抑制伤寒杆菌。由于树木花卉有很强的灭菌作用,所以有些国家在森林里开设花卉疗养院,效果不错。

花卉是“天然空调器”。炎夏时,树木花卉的根系吸收水分后,通过叶面蒸腾水气,以降低自身的温度,保护植体不受高温的伤害。通过这样的蒸腾,花木周围的空气也因此变得湿润。据测定,夏季可以因此降温3~

5℃,相对湿度增加 10%以上。同时,负离子增多,使人感到舒适轻松,从而大大改善人们的生活环境。

四、陶冶性情

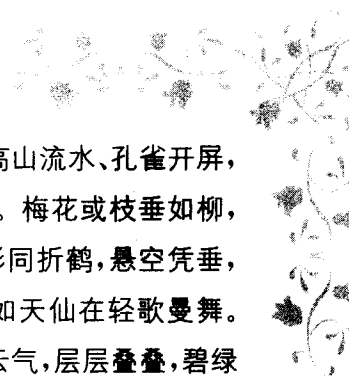
花卉色彩斑斓、芳香宜人、姿态万千、神韵非凡。花卉是美的象征。赏花是通过对花卉的色、香、姿、韵的观赏,获得美的享受,并且寄思移情,焕发出高尚而美好的情操。

花卉给人的第一印象,是它那丰富而变幻的艳丽色彩。可以说,世上有多少种颜色,就会有多少种颜色的花。花瓣中的花青素、类胡萝卜素和叶片中的叶绿素,随着植物细胞组织液中的酸碱度不同,显现出千变万化的色彩。

不同花色对人的情绪和人体健康有不同的影响。红色可使人产生热烈、活泼、温暖的情绪,但过久地凝视红色,对视力有一定影响。蓝色具有调节神经、镇静安神、缓解紧张情绪的作用,可以作为高血压、失眠患者的辅助治疗。黄色可使人产生热烈、跃动、欢乐的情绪,促进血液循环,刺激食欲。绿色具有松弛神经、降低血压、解除视疲劳的作用。白色使人有悠闲淡雅的感觉。

许多花卉都有香味。有的幽香清远,如兰花、水仙、桂花。有的清秀淡雅,如腊梅、百合。有的香味浓烈,如茉莉、栀子花、白兰花。有的带水果味,如含笑。有的带甜味,如薄荷。花香可以调节人的情绪、消除因心理紧张引起的各种生理病痛。桂花的香味可以使人消除疲劳,紫罗兰和玫瑰使人爽朗、愉快,茉莉花使人提神醒脑,水仙和荷花使人温馨缠绵,丁香花使人安定沉静。梅花的幽香常常牵动人们的情思,引出种种美好的遐想。

花卉及盆景有横、斜、曲、直、垂、悬各种姿形。横姿恬静闲适,斜姿潇洒豪放,曲姿柔和婉约,直姿庄重威严,垂悬之姿轻柔飘逸。此外,花卉及盆景还有俯、仰、侧、卧、顾、盼、拜、醉、舞、跃等各种姿形,千姿百态,各具



风采。如菊花之枝瓣或如龙腾虎跃、天女散花，或如高山流水、孔雀开屏，令人赏心悦目。荷花临水照影，亭亭玉立，婀娜可爱。梅花或枝垂如柳，或枝曲如龙，疏影横斜，暗香浮动。吊兰秀叶散发，形同折鹤，悬空凭垂，随风荡漾。水仙翠叶亭亭，花朵秀丽，清奇俏雅，犹如天仙在轻歌曼舞。文竹之茎枝纤细挺拔，体态轻盈飘逸，其细叶如薄薄云气，层层叠叠，碧绿幽雅。

花卉之色、香、姿，是一种人们能够看得见、闻得到的外在美。花卉之韵，则是人们在观赏花卉之色、香、姿的过程中，体会和总结出来的花卉之风度、气质、品格，是一种内在美。花卉的神韵，是花卉之色、香、姿的结合。梅花的傲雪迎霜、刚强不屈、“一树独先天下春”的精神，荷花的洁身自珍、“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的品格，菊花的凌霜不惧、正气凛然、傲然独放的风度，扶桑花的热情似火，苏铁的庄严、沉稳，牡丹的雍容华贵，红枫的老当益壮等，便是蕴寓于这些花卉中的独特风格和美好气质。端庄、潇洒、凝重、飘逸、淡雅、富丽、含蓄、豪放、妖冶、典雅、秀婉、雄奇，则又是另一些花卉的风韵。

马克思说过：“一种美好的心情，比十副良药更能摆脱疲惫和痛楚。”让我们通过领略花卉之神韵，焕发出乐观、自信、祥和、希望、不畏艰险、不怕困难等积极向上的精神，在工作、学习、生活中，永远保持有一种“美好的心情”。让我们汲取花卉的营养，并用来医治疾病、美化和净化环境，建立科学文明的生活方式，怡情养性，健康长寿！

目录

序：赏花食花，养生延寿 001

第一卷

一串红	002
一点红	002
一品红	003
十大功劳	003
丁香花	004
七叶一枝花	007
三色堇	008
大蜀	008
万年青	009
万寿菊	010
山茶花	012
千日红	013
广东万年青	015
女贞	016
马齿苋	017
马蔺花	020
马缨丹	021
天门冬	022
天竺葵	023
无花果	024
木芙蓉	026
木棉花	028
木槿花	030

目录

第二卷

车前草	034
凤仙花	035
凤尾草	037
长春花	038
月季花	039
六月雪	042
文竹	043
水仙花	044
石竹花	045
石斛	046
石楠	047
石榴花	048
玉兰花	050
玉簪花	053
甘草	054
叶子花	055
代代花	056
仙人掌	058
仙鹤草	060
白及	061
白兰花	063

第三卷

白花蛇舌草	066
-------	-----

目录

兰花	067
半支莲	069
半边莲	070
丝瓜花	071
芍药花	072
西番莲	075
吉祥草	076
百合花	077
夹竹桃	081
吊兰	082
向日葵花	083
合欢花	085
米兰	087
红花	088
杜鹃花	090
豆蔻花	092
芫花	093
芦荟	094
芭蕉花	095
苏铁	096
杏花	098
扶桑花	100
连翘	101
牡丹花	103
何首乌	105
佛手花	107