

美人美颜系列

女人如花，美由心生，行动起来，
《鲜花美人》教你学做鲜花粥，冲
泡鲜花茶，带给你花样的年华，花
样的美丽！

王高荣 主编

鲜花美人

科学技术文献出版社

美人美颜系列

鲜花美人

王高荣 主编

王彦 漫画



田 科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜花美人/王高荣主编.-北京:科学技术文献出版社, 2006.5

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5280-5

I.鲜… II.王… III.花卉-保健-通俗读物 IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022677号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2006年5月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 138千

印 张 6.7

印 数 1~8000册

定 价 12.00元(总定价96.00元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

桃花美颜, 玫瑰花润肤……鲜花美容的风潮滚滚而来, 色彩缤纷、香馨沁人的鲜花成为MM们的美容最爱。女人如花, 美由心生, 快快行动, 《鲜花美人》教你学做鲜花粥, 冲泡鲜花茶, 带给你花样的年华, 花样的美丽!

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家
中央级综合性科技出版机构, 我们所有的努力都是为了使
您增长知识和才干。

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

目 录

- 第 **1** 章 如花美貌花塑成 /1
- *在花香中美白 /2
 - *做个鲜花水漾美人 /12
 - *如花青春不要痘 /18
 - *让斑点下班了 /29
 - *玫瑰美人,无“油”无虑 /35
 - *芦荟晒后修复 /38
 - *25岁,变本加“丽” /40
 - *鲜花养眼 /47
 - *让鲜花呵护你的秀发 /58
 - *鲜花排毒更养颜 /62



- * 芳香鲜花, 芳香美人 /66
- * 感受玫瑰美容 /71
- * 花粉美容方 /75
- * 鲜花美食养颜法 /78
- * 少数民族花草美容术 /91
- * 古代女子鲜花美容术 /94

第 2 章 鲜花瘦身, 让你在餐盘中轻盈起舞 /99

- * 鲜花瘦身饮 /100
- * 鲜花瘦身粥 /107
- * 鲜花素食瘦身法 /110
- * 有鲜花, 吃面也不胖 /116
- * 有鲜花, 吃荤照样瘦 /118
- * 仙人掌瘦身美食 /122

第 3 章 健康一生用花疗 /135

- * 春季去湿, 鲜花来帮忙 /137





- * 鲜花伴你清凉一夏 /138
- * 秋季去燥看百合 /142
- * 冬季鲜花也滋补 /147
- * 桂花美食亦养胃 /152
- * 安神助眠用合欢 /156
- * 鲜花美人不感冒 /160
- * 鲜花给你特别的呵护 /165
- * 鲜花给妈妈特别的呵护 /177
- * 巧用鲜花治百病 /181

第 4 章 走进花王国 /187

- * 花中名品 /188
- * 花的群体像 /189
- * 花之最 /191
- * 奇花集锦 /193
- * 奇花中的奇花——霸王花 /198
- * 花有花历 /201



✱花有性格 /203

第 5 章 女人的鲜花情感 /209

✱你是哪种鲜花女孩 /210

✱鲜花的爱情传说 /213

✱古代中国的爱情花 /217

✱星座花朵添魅力 /222

✱由花看你的另一半 /230

✱送花的艺术 /232

✱花言草语 /245



第1章

如花美貌花塑成



花样的女子,花样的年华,当然要有鲜花般的美貌。

要拥有如花般的美貌,当然离不开美丽的鲜花。

鲜花使你成为鲜花般的美女,鲜花可以让你肤色美白,如花般娇艳;让你肌肤细腻柔滑,没有瑕疵,如花般纯净;让你美丽容颜长驻,“花期”悠长;鲜花的芬芳还可以给你自然体香,散发着花般的迷人气息。

花样女子花做成,如花美貌花塑成。



在花香中美白

“梨花带雨”,以梨花喻女子,想也是借了梨花的洁白楚楚吧。任是多么无情的男子,看到这样的女子,也会心软下来。据说皮肤白皙的女子更惹人怜爱,能得到更多的疼惜。

可是,现代的女子不比古代女子可以足不出户,我们要出去工作,打拼,各种恶劣的环境、紧张的工作使得保养白皙肌肤更加迫不及待。

为了成全我们的年轻MM,本书特搜罗了一些鲜花美白配方,挑选出那些有验证的、效果显著的,奉献给MM们,让你在花香中美白起来。





洗洗敷敷，白起来

花开时节，采摘些花朵，用来洗面或做个面膜，让花香包围你的脸，让鲜花滋润你的肌肤，于花香中白起来。

1. 百合美白液

制作非常简单，取一个深色瓶或罐，把百合花瓣装入，装半瓶左右。倒入纯酒精，然后密闭并放在阴凉处。40多天后打开使用。

【用法】取适量，兑入2/3的凉开水稀释，用来洗面。

【功效】对皮肤有美白作用，尤其对油性皮肤恢复细嫩效果更佳。

2. 桃花护肤液

“人面桃花相映红”，不仅是以桃花形容女子美貌，桃花真的可以给你桃花般的肌肤，让你的肌肤白里透红，美丽异常。

【制作】把新开的花朵浸入白醋或低度纯酿酒内，静置，等到液色微红后即成。

【用法】●可用之洗脸。

- 也可做护肤用。洗脸后，取适量，加入少许揉擦脸。
- 内服，效果也很好。



【功效】可延缓衰老,使人面若桃花,增添娇色。

3. 桃花蜜膏

【制作】将桃花去杂质后阴干,捣为细末,用蜂蜜调为膏状。

【用法】每晚涂于面部,次日早晨洗去。

【功效】连续四五天后,你会发现肤色白皙红润起来了。



4. 李花蜜膏

制作及用法和桃花蜜膏一样。李花也是美白高手,可使肌肤细腻嫩白,效果极佳。

5. 菊花面膜

菊花内含有丰富的香精油、菊色素,可有效抑制皮肤黑色素的产生,柔化表皮细胞。

【制作及用法】将菊花捣烂,与蛋清拌匀,用以敷面。

【功效】能美白肌肤,去除皱纹。





6. 双花白面液

【配料】鲜桃花 360 克, 鲜杏花 360 克。

【做法】

- 将桃花、杏花浸泡于适量水中。
- 一周后除去花瓣滤汁即成。
- 将汁倒入瓶中储存, 以备使用。

【用法】每晚倒出适量的液体, 加温后用消毒纱布蘸汁洗脸。

【功效】“双花白面液”记载于中医古籍《普济方》中, 具有活血美肤、消除黑斑、去油脂的美容功效, 适合于油性皮肤。

油性皮肤的MM使用此方, 不但可以有效控油, 还可预防及治疗因油脂分泌过多导致的青春痘。另外, 桃花、李花都可美白, 给你青春好肤色。

【Tips】桃花、杏花都在春天里开放。赏春之余, 摘一些花朵, 制作美颜的洁肤液, 真是一件既浪漫又有趣的事。

鲜花双方美白

总的说来, 鲜花汉方美白的原理, 就是利用了鲜花配方来滋养脏腑, 补充气血, 调理月经, 疏通经络, 健脾除湿, 从而让肌肤



由内而外的散发出好颜色！

1. 红花净面饮

【配料】红花 5 克，檀香 5 克，绿茶 2 克，红糖 30 克。

【做法】• 将红花等 4 味一起置于茶杯中，用沸水冲泡，加盖，5 分钟后即可饮用。

• 可反复冲泡，加盖，待水变凉时饮用。

【用法】每日 1 剂，每 15 剂为 1 个疗程，间隔 6 日后可接着饮用下 1 个疗程。

【功效】具有益智养神、滑肠通便、润肤悦身的功效。对于日照产生的皮肤黑斑效果甚好。

【Tips】准妈妈及大便泄者忌用。

2. 强效美白饮

【配料】白菊花、白玫瑰 6 朵，白茯苓 10 克，白芷 6 克，莲子 5 个，大枣 3 个，蜂蜜适量。

【做法】• 除蜂蜜外，将各种药材放入沙锅中，加水 500 毫升。

• 先用大火煮开，再用小火煮 15 分钟。

• 去渣取汁。

【用法】调入蜂蜜饮用。





【功效】上味可都是美白高手。可以有效美白。

【Tips】生理期的MM和准妈妈不可饮用。

3. 冬瓜桃花饮

【配料】冬瓜子仁 10 克,桃花 5 克,陈皮 6 克,蜂蜜适量。

【做法及用法】同强效美白饮。

【功效】此方是隋炀帝后宫的美容方。桃花美白,冬瓜子仁则有很好的抗衰驻颜功效。美白驻颜,一举两得!

4. 菊花美白饮

【配料】白菊花 10 克,当归、川芎、生地、桂圆肉各 6 克,蜂蜜适量。

【做法及用法】同强效美白饮。

【功效】白菊、当归、川芎都是有活血润肤功效的中药,再加上滋补养颜的生地、桂圆肉,对面部皮肤干燥、肤色黯淡、有色斑的MM很合适。

【Tips】生理期的MM和准妈妈不能服用。

5. 鸡冠花酒

【配料】鸡冠花,白酒各适量。



- 【做法】**
- 将鸡冠花洗净，清蒸 15 分钟，阴干。
 - 装入干净纱布袋内，浸入白酒中，静置 2 天。
 - 鸡冠花与白酒的比例是两三朵花配 1 千克白酒。



【用法】晚饭时饮用，每次用量 50~100 毫升。

【功效】此酒有美容、调解人体色素代谢的作用。

【Tips】不能饮酒的 MM 小心喝醉噢，准妈妈也请慎用。

鲜花美食美白

美食美白的原理跟汉方美白的原理相仿，通过食物不同性味功效的搭配，达到从内而外的美白。不过，美食美白的优点是可将美白于每日三餐里完成，无须额外护理。而且，淡淡的花香，漂亮的花朵也很可人！

1. 桂花银耳樱桃羹

