

优雅女人一生的美丽秘籍和幸福指南

女人如花，花养女人，花茶、花粥、花膳、花药、花香，养颜养生；女人爱花，花悦女人，插花、养花、赏花，怡情养心。选对适合自己的花，做一个美丽幸福的女人。

超值白金版

29.80

全面揭秘中华五千年花卉美容驻颜秘术

系统介绍中医花卉养生养颜养心理论、方法和现代芳香疗法

花养女人

美丽一生 幸福一生

大全集

红柳 编著



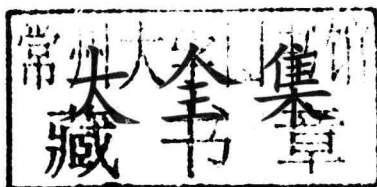
集花卉养颜养生养心智慧之大成 汇古今花疗花膳良方秘方之精华

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，气血调和，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。

中国华侨出版社

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



红柳 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

花养女人：美丽一生幸福一生大全集 / 红柳编著. —北京：

中国华侨出版社，2011

ISBN 978-7-5113-1163-4

I. ①花… II. ①红… III. ①花卉—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 025346 号

花养女人：美丽一生幸福一生大全集

编 著：红 柳

责任编辑：文 艾

封面设计：李艾红

文字编辑：肖玲玲

美术编辑：陈媛媛

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：48 字数：920 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-1163-4

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编 辑 部：(010) 64443056 64443979

发 行 部：(010) 58815875 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com







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。自古有女人如花、佳花似佳人之说，在诗词歌赋里，到处可见古人以女人喻花、以花喻女人。花以美人而娇艳，美人以花而秀丽。在中医养生文化里，花与女人之间更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、养生延寿、美容养颜。古往今来的医学著作里，对于花的功效都有着详细记载，如《神农本草经》，谓菊花“利血气、驻颜色、轻身、耐老”，称桃花“令人好颜色”。《本草纲目》中记载香花的治病功效：“七情之病也，香花可解”，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，集天地之灵秀，滋养女人，呵护女人，令女人容颜娇美如花。在没有高档美容护肤品和先进化妆技术的古代，便盛行以花养颜的诸多秘方，女人们巧用百花，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。这些秘方在古代宫廷贵族及民间广为流传。一代女皇武则天就非常钟情于用玫瑰花养颜，每天早晨必饮玫瑰花露，睡觉前将脸及全身敷上玫瑰花瓣。所以在她年过60的时候，看上去仍旧面若桃花，粉红细嫩。四大美女之一的杨贵妃，将玫瑰泡在洗澡水中沐浴，使得自己容颜常驻，光彩照人。正是有了玫瑰花的滋润，杨贵妃才会集唐明皇的“三千宠爱于一身”。西施的容貌沉鱼落雁，她的养颜圣品是荷花。《圣济总录》中记载有西施用荷花制成清露食用的故事。荷花的娇美清透，滋养了西施的绝世芳容。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，亦可养身体。在百花的滋养下，女人可从内而外地调理身体，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法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，自古以来就被当做女性要药。

以花养生也是由来已久，早在春秋战国时期，人们便认识到鲜花养生之效，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，皆可充用……”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（新鲜白莲花所制）、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，将鲜花加入日常膳食，对女人而言非常有益，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，我们没有必要一味追捧昂贵的化妆品，也没有必要完全迷信于各类营养补剂，最有效、最安全的养生养颜应求诸于自然。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的养颜养生秘方，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。鉴于此，我们组织了相关专业人士精心编写了这部《花养女人美丽一生幸福一生大全集》，旨在帮助读者正确认识各类花卉的养生、养颜、疗疾的功效，根据自身体质选择合适的养生花，科学有效地运用鲜花疗疾、保健、养颜、延寿。

本书以国医经典著作为基础，挖掘《神农本草经》《本草纲目》等诸多本草学巨著花卉养生精髓，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今名媛、女星的养颜秘籍，以现代解读方式阐释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、主治和花疗方、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疗法进行了详细介绍。需要注意的是，并非所有的花都可以食用，吃花也要注意，防止误食。另外，世上没有万能之药，花药也是如此。同时，每个人的体质不同，因而在使用前最好咨询一下专业人士。

花为女人而生，花养女人，滋养女人娇美容颜，每个女人都可以如花般美丽芬芳，风情万种，魅力无限。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。





目录

第一篇 花养女人，一门幸福哲学

第一章	花养女人，内外兼修的艺术	2
第一节	爱上花草，做个花香女人	2
第二节	花草食材让“灰姑娘”魔法变身	2
第三节	居室花香，清新身边气息	3
第二章	国色天香的花草秘方	4
第一节	武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争	4
第二节	杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术	5
第三节	慈禧太后：藿香散，发自然芬芳	5
第四节	宋美龄：容颜保养离不开花草	6
第三章	花语心事，女人幸福新时尚	8
第一节	刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳	8
第二节	陈慧琳：本草是最好的美容师	8
第三节	关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护	9
第四节	杨丽萍：年届五十而青春依旧的花草秘诀	10

第二篇 花养女人，四季如春花绽放

第一章	春暖花开，在阳光里怒放	12
第一节	桃花：活血悦肤的靓颜佳品	12
	让我们来一场“桃花劫”	12
	桃红四物汤：活血养颜第一汤	13
	桃花三株，细腰身	13
	一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽	14
	桃花美酒，让你透出桃花般的红润	15
	桃花膳，活血又润肠	16
	桃花：利水消肿，善除癫狂	17
	蟠桃：养颜悦色，补益强身	17
	桃树治病五件宝，祛病除灾显神通	18
	附：桃花灵验小妙方	19
第二节	西红花：活血美容的“红色金子”	21
	西红花：活血化淤第一花	22
	此红花非彼红花：西红花与红花的区别	22
	红花颜色掩千花	23

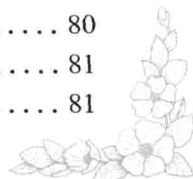


	饮红花酒，经安人顺一身轻	23
	附：红花灵验小妙方	25
第三节	月季花：疏肝调经的“长春花”	25
	月季，药食兼优的疏肝调经佳品	25
	月季花，调理月经好帮手	26
	月季花珍馐，疏肝养肝的佳品	26
	二花桔萸茶，巧治梅核气	27
	月季佳肴，防治血黏度偏高	27
	活血消肿，花中数月季	28
	附：月季花灵验小妙方	28
第四节	金银花：清热解毒“凌冬不凋”	29
	夏季良药金银花	29
	清热解毒，就用金银花	29
	金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影	30
	忍冬藤酒：治体热发毒之症	30
	金银花炖肉，保肝利胆的佳肴	31
	金银花露水，消暑去痱夏日凉茶	32
	附：金银花灵验小妙方	32
第五节	玫瑰花：养血调经的“花中皇后”	33
	玫瑰美容，祛皱又除斑	34
	玫瑰水面膜：做面膜前先让肌肤“喝”点水	34
	玫瑰花茶，让你神清气爽	35
	玫瑰枣仁心，养心又安神	36
	玫瑰，月经不调的良药	37
	玫瑰露酒：疏肝理气的良药	38
	附：玫瑰花灵验小妙方	39
第六节	牡丹：养血和肝，国色天香放奇葩	40
	牡丹红花粥，活血调经悦颜色	40
	八物肾气丸：补肾坚齿又驻颜	41
	丹皮，和血解热多功效	41
	国色天香，牡丹佳肴	42
	附：牡丹花灵验小妙方	43
第七节	芍药：养血滋阴最奇效的“娇客”	43
	花容绰约为花相	44
	滋阴古方多芍药	44
	活血化淤芍药饮	45
	附：芍药灵验小妙方	46
第二章	炎炎夏日，掀起魅力季风	47
第一节	荷花：全身是宝的“花中君子”	47
	小荷才露尖尖角，全身都是宝	47
	荷花：活血化淤驻容颜	48
	荷叶饭，开胃健脾	49
	莲子：滋阴补肾就属它	51
	莲藕：补中养神，益气力	52





	三莲驻颜散，亭亭玉立好身材	54
	附：荷花灵验小妙方	55
第二节	百合花：宁心润肺“云裳仙子”	56
	洁白娇艳，美容佳品	56
	百合粥：舒舒服服“睡美人”	57
	百合花茶，让你远离焦虑	58
	百合银耳，增强你的免疫力	60
	百合羹，润肺又止咳	60
	附：百合灵验小妙方	62
第三节	茉莉花：理气开郁的花茶至尊	62
	茉莉粥与茉莉水：香身润燥的驻香佳品	62
	常饮茉莉花茶：让口气清新起来	63
	茉莉银耳汤，去寒邪、助理郁	64
	茉莉花油，浪漫的芳香	64
	附：茉莉花灵验小妙方	65
第四节	凤仙花：急性透骨，小桃红花形似凤	66
	透骨草，解除风湿疼痛	66
	金凤花开，染出时尚红棕发	66
	金凤花开，染得佳人指甲丹	67
	附：凤仙花灵验小妙方	67
第五节	鸡冠花：止血治带功称奇	68
	鸡冠花茶，给女人贴心的呵护	68
	鸡冠花，平衡营养的美味佳肴	68
	附：鸡冠花灵验小妙方	69
第六节	合欢花：解郁安神的爱情花	70
	爱情的象征，云雨合欢	70
	合欢花粥，令人欢乐无忧	71
	合欢桔梗茶，治疗咽炎有疗效	72
	合欢皮，活血消肿	72
	附：合欢花灵验小妙方	73
第七节	槐花：凉血润肺香浮天涯	73
	又到槐花飘香时	74
	槐花酒，降压抗衰老	74
	大黄槐花蜜饮，抗癌止血	74
	两地槐花粥，清热固经	75
	附：槐花灵验小妙方	76
第三章	秋高气爽，滋阴润燥	77
第一节	桂花：温胃散寒的“九里香”	77
	桂花佳肴，健脾开胃	77
	桂花酒，化痰散淤的“贵妃酒”	78
	桂花芋头汤，瘦身又美容	79
	芳香辟秽，呵气如兰	80
	附：桂花灵验小妙方	80
第二节	菊花：平肝明目的延寿名花	81
	菊花入诗又入药	81





	菊花酒，滋肝补肾的长寿酒	81
	九月肉片，健身益寿又美肤	82
	菊花茶和粥，平胆明目	83
	菊花佳肴也明目	85
	菊花饮，防衰养容颜	85
	菊花来治高血压	86
	提神醒脑，菊花香	87
	平时感冒不用愁，菊花解你忧	88
	小小菊花，妇科病好疗效	89
	附：菊花灵验小妙方	89
第三节	石榴：养阴生津液的“天浆”	90
	石榴子，止渴生津的“天浆”	91
	石榴皮，止血收敛有奇效	91
	石榴花，滋阴止带的佳品	91
	石榴花皮，温中止泻	92
	石榴，让你更女人	92
	附：石榴花灵验小妙方	93
第四节	兰花：养阴润肺吐芳香的“空谷佳人”	94
	兰花全身都是宝	94
	蜜渍兰花，养阴润肺	95
	顺气和血，利湿消肿	96
	建兰花茶，远离神经衰弱	96
	兰花熏茶，香气迷人	97
	玉兰香饮，芳香玉体	98
	附：兰花灵验小妙方	99
第五节	萱草：忘忧安神，解人间万古愁	99
	遍地黄花是金针	100
	健脑抗衰是第一	101
	食用黄花芹菜汤，经行不超前	102
	附：萱草灵验小妙方	102
第四章	花色生香，寒冬变暖春	103
第一节	梅花：疏肝理气的花中君子	103
	酸梅汤：补益阴精的佳品	103
	品一口青梅酒：颜色不衰老	104
	乌梅：排毒除燥佳品	105
	梅花粥，增进食欲	106
	腊梅，解热生津	107
	附：腊梅灵验小妙方	108
第二节	银杏：益寿延年的“东方圣者”	109
	银杏，养生延年，食用不可过量	109
	银杏丰乳润肤汤，喝出窈窕曲线	109
	白果粥，润肺止咳又养心	110
	冬瓜子煎白果，清毒杀虫好疗效	111
	附：银杏灵验小妙方	111

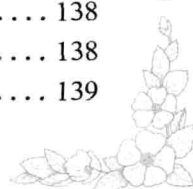




第三节	芦荟：药食兼优的“家庭药箱”	111
	湿润美容的“天然美容师”	112
	红绿营养汁，健胃解毒抗衰老	112
	芦荟，神奇的“家庭保护神”	113
	附：芦荟灵验小妙方	113
第四节	仙人掌：散淤消肿防辐射的高手	113
	仙人掌粥，补血通乳	114
	凤丝仙人掌，降脂瘦身	114
	仙人掌莲实，美容好奇效	115
	仙人掌为电脑族撑开“美丽防护伞”	116
	附：仙人掌灵验小妙方	116

第三篇 花养女人，驻颜有术

第一章	花花草草，美容养颜	118
第一节	乌发美发：花润青丝，柔顺清爽	118
	气血充足，“发动”才会“心动”	118
	花草洗出飘飘秀发	119
	拯救枯黄头发，还你靓丽黑发	120
	花草巧治掉发，魅力重现	121
	常梳头，荣发固发、防病延年	121
	花草让你“发”生魅力	122
	何首乌桑寄生汤，令头发乌黑	124
	附：花草治疗脱发妙方	125
第二节	养眼明目：聚焦媚力	126
	顾盼生辉，回眸一笑百媚生	126
	花草让你远离熊猫眼	127
	花草养出自然“美眉”	128
第三节	皓齿微露，冷香上枝头	130
	雪白牙齿，为笑容添魅力	130
	口蕴花香气	131
	“唇”情最迷人	132
第四节	塑造迷人粉颈，拒绝松弛	133
	丝滑美颈，骚动心底的诱惑	133
	放松颈部保健操	134
第五节	纤纤玉手，不老青春	134
	双手如玉之润，似绸之柔	134
	防治冻疮，花草有秘方	135
第六节	丰胸美乳：盛开的月亮花	136
	花草呵护完美胸部的不老术	136
	花草丰胸有妙方	136
	花草之余，巧按摩	137
第七节	美腿提臀：花塑修长性感美腿	138
	花养优雅小翘臀	138
	修长美腿最喜爱的营养素	139



	不可小视的一“膝”之地	140
	玉足生辉，步步留香	141
第二章	美容养颜：不是桃花胜似桃花	142
第一节	美白补水：让女人白得自然，润泽水嫩	142
	在花草中寻找肌肤水润的秘诀	142
	绿茶美白，肌肤的清新享受	143
	秋冬季节，花果面膜让你的肌肤苹果般水嫩	144
	三白面膜，来自宫廷的美白秘方	145
	控油防晒：在夏日烂漫开放	146
第二节	祛斑祛痘：女人从此不再为斑斑愁眉苦脸	146
	认清体质好祛痘	146
	祛斑以后更美丽	148
	细致毛孔不粗大	148
	赶走脸上的“蝴蝶”	149
	遗传性雀斑，花草轻松淡化它	150
第三章	防皱抗衰：美女如花，永不凋谢	152
第一节	消除皱纹：留住青春容颜	152
	来自宫廷里的去皱抗衰食谱	152
	四个古老又经典的抗皱秘方	155
	花草滋润，不同年龄女人各有风韵	155
	紧致肌肤葆青春	156
	一日吃三枣，终生不显老	157
第二节	润肤嫩肤：白里透红，娇艳欲滴	157
	花草补足女人的四个面子	157
	花草防春燥	158
	红润肌肤、娇艳欲滴	159
第三节	香体：花香体香美人香	160
	香氛缭绕，闻香识女人	160
	难言之狐臭，花香除之	161
	食杏仁饮杏露，美体香	162
第四章	瘦身塑体：享“瘦”花草，婀娜纤女	165
第一节	瘦腰：纤纤细腰，窈窕淑女	165
	让S形在自己身上随时流畅	165
	花草瘦身，说我“型”我就“型”	166
	咖啡瘦身，最灵验的减肥方案	167
	夏季清凉滋补汤，美颜又纤体	167
	演绎靓背完美风情	168
第二节	平腹祛赘：和小肚腩说再见	169
	喝水瘦身，最便宜的减肥计划	169
	花草让你和小肚腩说再见	169
	内脏脂肪，不可不减	170
	花草茶，排毒又瘦身	171

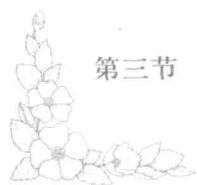
第五章 花草对白领丽人的独特呵护	173
第一节 “夜猫族”吃什么健康又美丽	173
第二节 电脑族不能少的五种花草茶	173
第三节 久在办公室，哪些食物让你“肾气凌人”	174

第四篇 花花草草，女人贴心的健康良药

第一章 辨清体质好养生	178
第一节 认清自己是什么体质	178
体质受先天、后天因素共同制约	178
不同体质易生不同的疾病	179
判断体质，从辨别阴阳开始	180
看一看，自己属于哪种体质	180
第二节 气虚体质：健脾强身	182
硬熬伤正气，别因好强毁了健康	182
常念“六字诀”，补脏腑之气	183
过度运动不利健康	184
补气务必多食益气健脾的食物	185
来自宫廷的健脾益气食谱	185
越细碎的食物越补气血	187
人参善补气，脾肺皆有益	188
中医气血双补要方：十全大补汤	189
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好	189
第三节 湿热体质：饮食有宜忌，祛湿清热助排毒	190
湿热体质宜重“四养”	190
山药、莲子解决脚臭难题	190
生蒜养脾，让长夏成为轻松之旅	191
白芷水冰片液治生“痘”	192
要祛湿排毒，春天怎么吃	193
脾湿心火旺，就用茯苓	193
红豆是湿热体质者的绝好保健品	194
冬虫夏草不适合湿热体质的人	194
第四节 阳虚体质：补稳避寒，扶阳固本身自暖	195
阳虚体质与阳气不足的差别	195
甘寒质润，滋阴上品——麦冬	195
“黑五类”食物保你肾旺人也旺	196
当归生姜羊肉汤，补阳散寒暖腰背	197
火力不足，温中补阳用肉桂	198
姜糖水，温暖到指尖	198
十个胖子九个虚，胖子补身用黄芪	199
第五节 阴虚体质：多食寒凉，滋阴清热安神	199
阴虚体质是妇科疾病的发源地	199
为什么人总是阴不足，阳常有余	200
相火妄动就会耗伤阴精	201
清淡饮食养阴，益寿延年	202



	补阴，早饭就如春雨般重要	203
	莲子桑叶粥，滋阴补铁	203
	阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试	204
	滋阴，女人如花绽放	205
第六节	痰湿体质：饮食清淡微温，化痰降浊畅气血	206
	痰湿体质，宜重“祛痰除湿”	206
	痰湿体质的饮食法则：多食粗少食细	206
	有痰咳不出，就找瓜蒂散	207
	治疗糖尿病，花草助你一臂之力	208
	北魏皇后的宣肺利气食谱	209
第七节	血淤体质：活血散淤通经络	210
	血淤体质者的日常调理法则	210
	活血通脉，全身按摩	211
	打通气血，让“斑”顺水流走	212
	简易净血方：排除血内毒素的健康秘诀	213
	山楂龙眼最强脾	213
	吃完烧烤用绿茶解毒	214
	用刮痧疗法来活血化淤，疏通经络	214
	柚子，祛火散淤的良品	214
第八节	气郁体质：行气疏肝养神志	215
	气郁体质多吃行气解郁的食物	215
	畅达情志：气郁体质者的调养准则	216
	理气化痰、疏肝健脾有佛手	217
	胆郁痰扰，心神不宁找竹茹	218
	金橘药食双优，理气又解郁	219
第九节	特禀体质：培本固表防过敏	220
	特禀体质者慎用寒性食物	220
	特禀体质补充维生素要慎重	221
	如何使过敏性鼻炎不“过敏”	221
	哮喘，特禀体质最常见的症状	222
	蔷薇、合欢抗过敏	222
	苦瓜，清热解毒治湿疹	223
第二章	健康女人，花草常伴	225
第一节	舒压解郁，安神补脑，花草来帮忙	225
	花茶，情绪的调剂妙品	225
	熬夜提神，茶比咖啡好	225
	薰衣草：沐浴出安宁心境	227
	常喝人参花茶酒，神经不衰弱	227
	清心安神的荷花桂圆茶	228
	桑葚，帮你留住年轻的大脑	228
第二节	花花草草，助你安眠入睡	229
	你总是感觉非常疲倦吗	229
	失眠不妨借药酒入眠	230
第三节	清热解毒：花药清热赛灵丹	231
	止咳平喘的花草粥	231



	感冒发烧不用愁，柴胡来帮忙	232
	一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方	233
第四节	花草贴心陪你度过生理期	233
	花草呵护“好朋友”	233
	月经过多过少，花草来调理	235
	合理饮食，让恼人的痛经远离你	236
	益母草煮鸡蛋，治痛经	237
	劳伤心脾、血不归经：崩漏的调养	238
第五节	花草助你解决难言之隐	239
	莲子仙茅炖乌鸡，养足肾气	239
	芡实莲子荷叶粥，健脾又旺肝	240
	三仁汤，湿热下注有疗效	241
	蒲公英熟地汤：防治阴道炎有奇效	241
第六节	孕产期的花草呵护	242
	女人不孕，花草调养助你一臂之力	242
	红花丹参粥：产后养血又补津	243
	8种食疗方防治缺乳	243
第七节	花草秘方让你拥有“性”福生活	244
	花草芳香，唤醒沉睡的抑“欲”	244
	武则天的补阳助“性”佳肴	245
	房事后的三种滋补汤	245
第三章	花草：女人的诗意芳香	247
第一节	芳香疗法，让你散发迷人的气息	247
	芳香疗法，舒缓你的心灵	247
	飘香四溢的芳香原则	250
第二节	女人，从头到脚飘香	253
	滋润容颜，点亮青春	253
	“发”现靓丽，根在保养	260
	玲珑身段，芳香塑造	263
	举手投足溢清香	265
第三节	由内而外散发健康芬芳	268
	芳草馨香抚慰你的心	268
	芳草祛除你的烦恼之源	270
	精油让你的身体更健康	273
第四节	特殊时期，特殊芬芳	282
	青春情愫在芳香中绽放	282
	芳香给准妈妈加倍的关心	282
	更年期女性，用芳香温柔岁月	284
	芳香伴你优雅老去	285
	女人的病，芳香的呵护	286
第五节	芳香如影相随，无处不香	288
	居室里的芳香细节	288
	办公室里的美好芳香瞬间	292
	健身房里的芳香关怀	294
	私家车里的芳香萦绕	296



旅游路上的精油小卫士	297
附：各种精油功效	298

第五篇 花养女人，名医汉方有妙招

第一章 流传千年的花养女人经	318
第一节 读《红楼梦》，学养颜养生妙方	318
红楼品茗有讲究	318
妙玉：淡茶养生，醒脑促消化	318
元春：香疗法调和心神	319
林黛玉：常吃人参养荣丸	319
薛宝钗：冷香丸神在何处	320
黛玉中暑喝“香薷饮”	321
刘姥姥的药包：梅花点舌丹、紫金锭	322
芳香开窍“十香返魂丹”	323
养血安神之天王补心丹	323
贾母推荐的补气养血红枣汤	324
活血通经、祛风止痛之凤仙花	325
木樨清露：香妙异常	325
养肝益肾、乌须美发说首乌	326
合欢花浸的酒，安神解郁	327
行气消积说槟榔	327
抗癌首选素炒芦蒿	328
野菊花治邢夫人的红眼病	328
第二节 名医的花养女人经	329
黄帝：五脏健康，容颜才美	329
朱丹溪：气血冲和，则百病不生	330
朱南孙：血，以奉养身，莫贵于此	331
陶弘景：珍珠打造绝代佳人	331
甄权：常服蜂蜜会让你面如花红	332
陈修园：常吃南瓜补血又排毒	334
忽思慧：红薯乃美容瘦身之极品	334
李振华：加味苍耳子散祛风开窍治鼻炎	335
李济人：一杯四药茶，补气又补血	336
班秀文：治带先治湿，治湿勿忘淤	337
第二章 历代医典中的女人养颜经	339
第一节 《饮膳正要》：四季不离姜，容颜不老方	339
第一节 《神农本草经》：常吃玉竹美容又延寿	339

第六篇 养花插花，怡女人性情

10 第一章 家种香花，芬芳满屋	342
第一节 花草达人：最适合匆忙丽人的花草	342
仙人掌：外刚内柔的“沙漠英雄花”	342
君子兰：君子谦谦，温文尔雅	342

