

“大医堂” 中医名家养生系列

花养女人

幸福一生Ⅱ

吴大真 著

中国保健养生协会
中华养生保健杂志

联袂推荐

从头到脚花来养

取之于天然，来自中草药

舒经通络 濡养气血 滋阴美颜

附赠光盘

低碳生活
以花养生

大医堂

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

大真

中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长

中国药学会原秘书长，中医养生专家，主任医师、教授

北京电视台、中央电视台、天津电视台、河北电视台、辽宁电视台、山东电视台、陕西电视台、上海电视台、杭州电视台……全国五十七家电视台养生节目讲座精华



化学工业出版社

“大医堂”中医名家养生系列

花养女人

幸福一生Ⅱ

吴大真 著



化学工业出版社

·北京·

本书为中国保健协会副理事长、主任医生吴大真教授累计45年中医临床保健经验,结合用花调节众多身心疾病的真实案例,告诉您以花养人的中医养生奥秘和以花入药、以花入饌、以花祛病的花疗养生保健法。

全书在《花养女人幸福一生》的基础上,进一步介绍了菊花、西红花、玫瑰花、百合花、杏花等26种常见养生花及其对症保健功效和食疗花疗方,内容涵盖女性养颜、中老年慢性病预防、上班族保健等各类人群的养生照料,有效改善身体状态和预防疾病。

图书在版编目(CIP)数据

花养女人幸福一生 II/ 吴大真著. —北京: 化学工业出版社, 2011.1
ISBN 978-7-122-09875-7

I. 花… II. 吴… III. 女性-花卉-食物养生
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 216860 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市宇新装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张14 字数162千字 2011年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 33.00元(附光盘)

版权所有 违者必究

养颜养生 绽放我们身体的智慧之花

2009年底到2010年初，我在北京电视台的《养生堂》、中央电视台的《健康早班车》等栏目陆续开讲“养生花、养颜花”系列讲座。

系列讲座受到广大观众的喜爱，各种咨询信件、电话更是应接不暇。在北京大医堂养生机构和化学工业出版社的大力支持下，我把讲座内容整理成册，《花养女人幸福一生》很快就出版发行了。

《花养女人幸福一生》这本小册子算是我电视系列讲座的文字整理吧。条理与逻辑肯定要比在电视上讲话更清楚，而文字与内容也经过了再三斟酌，自我感觉还算满意。书出版后，更多的朋友找到我，共同表达的一个意思就是：“不过瘾”，还希望多知道点与花有关的养生保健，甚至用花治病康复的知识。还有很多女性朋友按照书里所教的知识、窍门进行日常的养颜、减肥、养生保健，短短一两个月下来居然已经初见功效，她们希望掌握更多的“花养颜、花养生”的方法，因为这些因缘，我又整理了一些资料交付出版，是为《花养女人幸福一生Ⅱ》。这本书的内容我不用多讲了，我想和读者朋友们谈书之外的几件事情。

首先真诚地感谢你们的关爱，确实是你们的热情才给了我这么大的创作动力，才会有《花养女人幸福一生》系列书的诞生。

我要和你们说：中医绝对不是玄虚飘渺的东西，就在你我的身边，中医的最大智慧就是“治未病”，也就是养生！中医有几千年累积下来

的经验与无数智慧之士总结出来的真知，中医药的高明就是把养生融入我们每天的生活中，让你在不知不觉中受益。

最后我要和你们说：养生是一种生活态度！不要等病魔缠身了才想起大把吃药。花朵是不平凡的，是自然界的神奇结晶，我希望这些不平凡的花朵能在我们的身上开出更美更绚烂的智慧之花！

吴大真

2010年立冬

第一章 菊花——平肝明目的“花中隐士” /001

菊花，为肝脏筑起绿色屏障 /002

桑菊茶：眼干乌发有奇效 /003

珍珠菊花面膜，面子问题一网打尽 /006

第二章 西红花——活血化瘀的“红色金子” /009

西红花：活血美容的骄傲名花 /010

银耳羹里来点西红花，滋味好来解疲乏 /012

国宴待遇——清汤鸡豆花，把你的气血养起来 /014

第三章 玫瑰花——舒肝消肿的化瘀名花 /018

玫瑰花：传递爱情的精灵，活血化瘀的良药 /019

玫瑰酱，除斑、止痛经的飘香美食 /020

玫瑰面膜，让女人更有“面子” /023

第四章 百合花——安心神、清肺热的“世界名花” /026

百合花，养阴清热就找它 /027

百合花红枣粥，让女人睡得香 /028

百合地黄粥，专治百合病 /030

第五章 杏花——除斑祛痘的“中医之花” /033

杏花与杏仁，养颜延寿的名花与名药 /034

杏花白芷酒，祛斑祛痘的美白佳酿 /037

皮肤干燥，喝杏仁茶以润燥 /039

第六章 丁香花——温胃暖肾的“爱情之花” /041

香喷喷的丁香花，温胃暖肾就靠它 /042

丁香橘皮饮：芳香的暖胃药 /044

丁香茶除口臭：让口气长久清新 /046

第七章 辛夷花——善通鼻窍的“大家闺秀” /047

辛夷花：清新雅致的通鼻能手 /048



鼻塞头痛，给自己熬点辛夷花粥 /050

泡一杯辛夷花茶，淡淡花香里品味美丽和健康 /052

滋补清火小糕点——玉兰花糕 /054

第八章 凌霄花——活血化瘀、祛风止痒的“母爱之花” /056

凌霄花：活血化瘀通经的能手 /057

凌霄茶+凌霄面膜，内服外敷，消灭酒渣鼻 /060

远离风疹，试试凌霄根汤 /062

第九章 旋覆花——止咳祛痰、降气止呕的“沉降之花” /065

旋覆花：降气止呕、祛痰镇咳的“花中金子” /066

久咳不去，吃点款冬旋覆膏 /069

旋覆花粥，轻松解决肝郁胁痛 /072

第十章 玳玳花——疏肝和胃、理气解郁的良药 /075

玳玳花：疏肝理气，以“和”为贵 /076

玳玳生姜茶，开胃止呕的妙方 /078

枳实破气，枳壳行气 /080

第十一章 白豆蔻花——祛湿温腑，还你“豆蔻年华” /083

白豆蔻花：温养脏腑，祛除湿邪 /084

白豆蔻熟水，夏季难得的清凉饮料 /087

第十二章 厚朴花——理气药中的“破气王” /089

厚朴花破气，治急性胃肠病 /090

厚朴竹青饮，平喘化痰的宫秘药 /092

梅雨不再“霉”，厚朴祛湿第一功 /094

第十三章 砂仁花——芳香化湿的“花中仙子” /097

砂仁茵陈鲫鱼汤，安胎的佳品 /098

解酒养胃的美食：砂仁黄芪猪肚汤 /100

第十四章 密蒙花——花中的“护眼使者” /102

密蒙花茶：亮眼明眸的“神露” /103

多种眼病，看我密蒙显神通 /105

第十五章 槐花——止血的“花中良相” /108

小小槐花，香飘万家 /109

槐花止血见奇功 /111

两地槐花粥，治疗月经过多 /114

槐角：清热乌发的良药 /116

第十六章 葛花——醒脾和胃的“消酒神花” /120

酒前莫忘饮杯葛花茶 /121

葛花瘦肉汤，长夏的必备佳肴 /123

感冒退烧，葛根见效好 /125

第十七章 金莲花——清咽润喉的“塞外龙井” /128

金莲花茶：清咽润喉，养颜润肤 /129

小小金莲花，解毒又消肿 /131

柠檬金莲花茶：祛除口臭 /134

第十八章 白扁豆花——健脾消暑的“平民花” /136

白扁豆花粥：补脾化湿的止带良膳 /137

白扁豆花小馄饨：治疗痢疾的偏方 /139

食物中毒不用慌，白扁豆来帮忙 /140

第十九章 款冬花——止咳化痰的“冰雪仙子” /143

款冬花茶：咳嗽的克星 /144

冬花银耳汤：治疗气管炎的“琼浆玉液” /146

百合款冬花饮：支气管哮喘的天敌 /148

川麦冬花雪梨膏：治疗秋冬季干咳的必备法宝 /150

第二十章 木槿花——利湿凉血的“无穷花” /152

木槿花煲汤：治疗反胃的良方 /153

白木槿花治疗出血效果佳 /155

木槿一身宝，治疗皮肤病效果好 /157

第二十一章 木芙蓉花——消肿排脓的“解毒花” /160

木芙蓉花粥：子宫出血不用愁 /161

木芙蓉叶夏枯草，治疗腮腺炎效果好 /163

木芙蓉花调麻油，对付烫伤有一手 /165



第二十二章 凤仙花——活血止痛的“好女儿花” /168

凤仙花治闭经，活血又止痛 /169

巧用凤仙花，治疗灰指甲 /172

凤仙花酒，把风湿疼痛驱走 /174

第二十三章 素馨花——疏肝解郁的“花香之王” /177

玫瑰素馨花茶，心情好食欲才好 /178

春季养肝美食，素馨花瘦肉汤 /180

素馨花水浴，安神又美肌 /181

第二十四章 栀子花——清热泻火的花中“禅客” /184

栀子花：秀色亦可餐，清热还泻火 /185

肺热咳嗽，来盘凉拌栀子花 /187

栀子花蜂蜜面膜，祛斑美白好选择 /189

第二十五章 合欢花——清心解郁的“忘忧花” /191

合欢花：失眠安神的首选 /192

合欢花黄花菜：清心解郁的欢乐天使 /193

合欢花蒸猪肝：清肝明目好选择 /195

第二十六章 鸡冠花——止血止带的妇科良药 /198

鸡冠花蛋汁：止血见奇效 /199

鸡冠花，天然的妇科良药 /201

鸡冠花炖猪肝：肝硬化腹水患者的选择 /202

附录一 花草茶的泡制方法 /204

附录二 花卉药膳食疗索引 /207

附录三 花草护肤索引 /215

第一章

菊花——平肝明目的“花中隐士”

菊花与梅、兰、竹并称为“四君子”，而以菊花为主药的中药，也可称得上是中国医药文化中的“营养老汤”。其口味甘甜、清香，作用平缓，经常用上等菊花泡饮，能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、长期用眼导致的眼睛疲劳、双眼干涩有很好的保健效果。另外，对口干、目涩或由风、寒、湿引起的肢体疼痛、麻木等病症均有一定的疗效。

菊花

性味归经：甘、苦，微寒。入肺、肝经。

功能：散风清热，平肝明目。

主治：风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花。

菊花，为肝脏筑起绿色屏障

菊花和兰、梅、竹一起以其各具特色的花、姿、色、韵，被称为花中“四君子”。菊花姿色俱佳，千姿百态的花朵，傲霜斗雪、独立寒秋、不畏严寒的性格备受文人墨客的喜爱。

陶渊明有诗“采菊东篱下，悠然见南山”，表其淡泊；苏轼有诗“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”，明其节操；周颐总结了一句“予谓菊，花中隐逸者也”！于是菊花成了隐士的代言人。

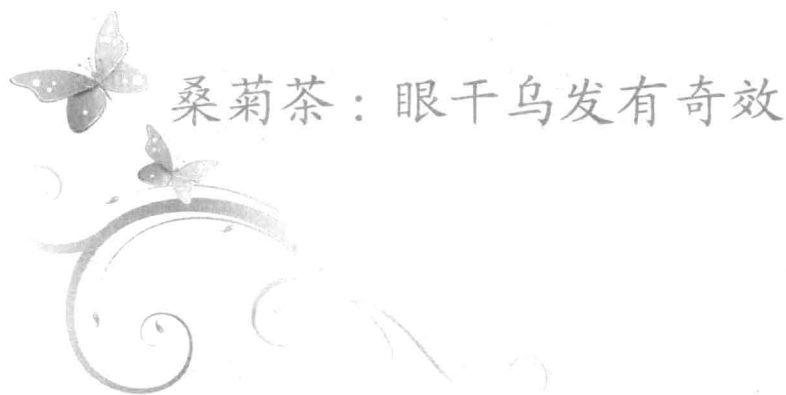
实际上，不仅仅文人墨客们喜欢菊花，两千多年以前的汉魏时，人们就对这种植物产生了浓厚的兴趣。当然，与文人墨客们有所不同的是，普通人更看重的是菊花的食用价值和药用价值。

如汉代有一个叫王畅的司空，他对菊花就非常感兴趣，不但吃菊花，连洗脸洗澡都用菊花泡过的水。当时内乡县特产的菊花就是由他们提倡而传到其他地方去的。这里说句题外话，可能大家对“司空”是什么并不清楚，实际上它是古代的一个官职名称，成语“司空见惯”的司空指的就是这个官职。

除了王畅，陶渊明也非常喜欢吃菊花，据南朝宋檀道鸾《续晋阳秋》记载，有一年九月九日重阳节，陶渊明家中无酒可饮，只好坐在院子里的菊花丛中，摘了一大把菊花闷闷不乐地独自欣赏。正在此时，

突然望见一个穿白袍的人来了，原来朝廷屡次征召陶渊明做官，他都没有答应，江州刺史王弘想要结识他，派人给他送来了美酒。陶渊明喜出望外，立即开怀畅饮，并且以菊花为下酒物，这便是文学史上有名的“白衣送酒”的典故。

当然，菊花不仅仅用于食用，人们也用它来养生治病。据说汉代一个叫胡广的太尉有风湿病，就是喝菊花水治好的。说到菊花的治疗功效，主要有两点，一是清肝明目，二是平肝祛风。所以不但治疗眼部疾患可以用菊花，对于因风热而引发的头疼目痛，以及肝阳上亢引起的头晕目眩等症，菊花均有很好的疗效。对于菊花的功效，上一本的《花养女人幸福一生》以及以前的节目中，已经介绍得比较详细了，在这里，重点向大家介绍几个非常实用的保健方子。第一个要给大家推荐的，就是桑菊茶。



桑菊茶：眼干乌发有奇效

现在很多年轻女性，由于长期使用电脑和晚上睡觉少的缘故，结果发现眼睛好像干干的，鼻子干干的，这些都提示太干了。尽管有些人准备了眼药水，或者想一些其他解决的办法，却不能从根本上解决问题。这是因为，如果长时间用眼过度，表面上是眼睛干涩，内在的原因则是消耗了肝血。

《黄帝内经》所说的“五劳所伤”中有一伤：“久视伤血。”这里的“血”，指的就是肝血。实际上，眼睛与肝脏联系紧密。“肝藏血”，即肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，而且“肝开窍于目”。双眼受到血的给养才能视物，而过度用眼，会使肝血亏虚，双目得不到营养的供给，从而出现眼睛干涩、看东西模糊，甚至还会引发夜盲症状。

面对这种情况，就要注意护肝养血，这时，可以考虑食疗和药疗相结合的方法来进行治疗。

在这里，给大家推荐一种护眼防干燥的经典药茶——桑菊茶。大家知道，中医明目名方“桑菊饮”（《温病条辨》）的主药就包括桑叶和菊花，而我们推荐的桑菊茶，则是源自《慈禧光绪医方选议》，为宫廷的养肝明目方。

要制作这道桑菊茶，可到药店购买杭白菊、杭黄菊和霜桑叶若干备用。每日取杭白菊和杭黄菊3克，霜桑叶6克，将这三味药一起放入保温瓶内，倒入沸水，加盖浸泡15分钟，即可食用。每日1剂，可多次用开水冲泡，当茶饮。我们知道，杭白菊的功效是平肝明目；而杭黄菊除了能够明目祛风外，还有养血润容之效。下面为大家重点介绍一下霜桑叶。

说起来，历史上善用桑叶的历代名医还真不少，比如金元名医朱丹溪就在《丹溪心法》一书中写道：“经霜桑叶研末，米饮服，止盗汗。”意思是说，采摘经霜桑叶研成末，用米汤调服，能治疗盗汗。

还有明末清初名医傅青主，称桑叶为“收汗之妙品”，很擅长用桑叶止汗，他的经验方——止汗神丹、遏汗丸、止汗定神丹都选用桑叶为主药。

实际上，与治疗盗汗相比，桑叶最主要的功效还在于凉肝明目，《本草纲目》就有“桑叶可以明目长发”的记载，另外一个著名的成

药——桑麻丸，就是用桑叶为主药，配合黑芝麻等制成的，是治疗头晕眼花、视物不清、迎风流泪等症的良药。

桑叶为什么能够明目呢？从五色上来讲，青色入肝，平时我们吃的一些青色食物，例如菠菜、西洋菜、芥蓝、青瓜、冬瓜、绿豆等，都具有明目的功效，桑叶自然也不例外；另外，晚秋至初冬经霜后采收的桑叶，深得冬天的寒水之气，因此具有气寒的特点，能够清除肝脏的火气，因此用它来治疗因肝火引起的眼部干燥等问题，功效自然是非同一般的。20世纪70年代，福建一位老翁长期用霜桑叶煲水熏眼，九十多岁高龄仍无需戴老花镜看报，还能用毛笔写小楷，由此可见桑叶在护眼方面的功效了。因此用霜桑叶与菊花来治疗眼部疾患，可说是一个相得益彰的组合。

而桑叶除了入肝经之外，还归于十二经络的另外一条经络——肺经。而中医有“肺主皮毛”之说，因此桑叶也具有乌发的功效。光绪皇帝所用的护法药方中，桑叶就是其中之一；而我国古代医著《保生要录》中，早就有桑叶能“驻容颜，乌髭发，补髓填精，祛疾延年”的记载。所以，女性朋友们若坚持长期饮桑菊茶，不但能够拥有一双健康美丽的明眸，还可让自己的头发黑亮柔顺起来。

当然，您还可以充分利用桑叶和菊花具有清肝明目这一特性，搭配枸杞子、决明子以及各种动物肝脏等，为我们的眼部健康保驾护航。

不过需要提醒大家的是，菊花和其他中药一样，滥用同样会导致严重的后果。有些过敏性结膜炎的患者，在使用菊花茶或者是相关药物时，会使得病情加重，所以这类患者是不适宜食用菊花的，另外，曾经有过枯草热性过敏性结膜炎病史的人需要特别注意，因为这种人服用菊花也容易引起过敏反应。体质偏虚寒者，也就是我们常说的阳虚体质的人，如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶，容易损伤正气，越喝越虚。特别是脾胃虚寒的人，多喝性凉的菊花茶还容易引起

胃部不适，导致泛酸，进而刺激咽喉黏膜，造成咽喉部炎症持续存在甚至加重。可见，用菊花茶来对付咽喉炎也是有选择的，切勿千人一方，否则，适得其反。



珍珠菊花面膜，面子问题一网打尽

下面给大家介绍的一种面膜——珍珠菊花面膜，非常适合脸上长痘的女性使用。

其做法为，先准备干菊花5克，珍珠粉3克，鸡蛋1个备用。干菊花研磨成粉，将鸡蛋的蛋黄和蛋清分离，取蛋清备用。将干菊花粉、珍珠粉、蛋清搅拌均匀即可。用法为将面膜均匀涂敷在脸上及眼角处，20分钟后用清水冲洗干净。

大家知道，菊花具有清热疏风的功效，因此对于因为内热而引起的痘痘等有很好的治疗功效。下面我们来看看珍珠的作用。“珠圆玉润，粉面含春”应该说是女性皮肤的最高评价。而“珠”，说的就是珍珠。珍珠粉与美容的关系由此可见一斑。说到珍珠的作用，《本草纲目》记载：“珍珠味咸，甘寒无毒。镇心点目。涂面，令人润泽好颜色。涂手足，去皮肤逆胬。长服除面斑、止泄。除小儿惊热，安魂魄。止遗精白浊，解痘疗毒。”可见，珍珠既是养生要药，又是美容圣品。

实际上现代研究证明，珍珠的作用主要有以下几点：① 珍珠有一

流的毛孔深层清洁能力，且吸附力超强，可以将死皮、毛孔里的污垢以及油脂等全部“吸”下来，毛孔清透了，自然就会缩小，皮肤也随之变得光滑细腻；②珍珠含有多种营养物质，能为肌肤提供全面的营养，还能抑制黑色素合成，使皮肤呈现出自然的白皙。此外，珍珠粉还有祛痘、淡斑以及防晒等多种护肤功效。

所以历代用珍珠作为美容保健品的例子非常多。比如弑父杀兄的隋炀帝就是其中之一。传闻隋炀帝非常相信珍珠的美容功效，曾组织太医研究出了多种用珍珠美肤的方法，这些方法都被一一写进了《隋炀帝后宫诸宫药方》与《香方粉泽》等书之中。这可以称得上是隋炀帝的一大贡献吧。

艺术大师梅兰芳虽然年逾花甲，仍可以扮演妙龄少女，据说便是珍珠粉的功绩。据了解他的人透露，他不但每天服用珍珠粉，而且还将珍珠粉制成霜类，每天坚持涂抹，足见珍珠粉滋阴养颜、永葆青春的功效。

我们这里选用菊花跟珍珠搭配，就是希望解决女性朋友们最容易出现的黯沉、痘痘、色斑等问题！

需要提醒大家的是，尽管菊花珍珠粉面膜安全性比较高，但鉴于现在过敏体质的人非常多，为了安全起见，第一次使用前最好还是在耳后做个皮肤试验，以免出现过敏反应。

我们这里说的是外敷，实际上很多朋友都知道，珍珠粉是可以内服的。但需要注意的是，不是每个人都适合服用。因为珍珠属于凉性中药，只有燥热体质的人才适合。由于不少女性属于寒性体质，长期服用珍珠粉，非但达不到强身健体、美容养颜的功效，还会引起消化不良、腹泻、四肢发冷、面色蜡黄等症状。所以在此提醒读者朋友，如果选择内服，一定要找中医把脉，辨明自己属于哪种体质类型后，

再决定是否内服。

当然，珍珠粉与菊花搭配的美肌护肤功效固然好，但市面上也有很多假冒伪劣产品，若不慎碰到，不但不能美颜，还会损害人体的健康，因此珍珠粉的挑选也很重要。挑选珍珠粉有4个窍门。① 看外观。纯正的珍珠粉色泽洁白均匀，不含杂质。② 看价格。价格低廉的珍珠粉是由珍珠蚌壳经洗净后磨细而成，不是纯正的珍珠粉。③ 试手感。好的珍珠粉细腻柔滑，你在购买时，不妨取一点儿，在手背上轻轻按摩，若感觉粗糙，就不要掏钱包了。④ 闻气味。珍珠粉有一股淡淡的腥味儿，但没有其他异味。

