



百姓健康 8元丛书  
第三辑

# 花草

HUACAORYUJIANKANG

- 花香为什么能治病
- 厨房和餐室的花卉装饰
- 高血压患者的养花、用花与饮花

主编 蒋泽先 王共先

# 与健康

世界图书出版公司

# 花草与健康

主 编 蒋泽先 王共先  
副主编 王 霞 王建宁  
编 者 周百宜 黄天本 黄淑珍

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

花草与健康/蒋泽先,王共先主编. —西安:世界图书出版  
西安公司,2008.12

(百姓健康8元丛书)

ISBN 978-7-5062-9073-9

I. 花... II. ①蒋... ②王... III. 观赏园艺-关系-  
健康 IV. S68 R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第155012号

## 百姓健康8元丛书(第三辑)

### 花草与健康

主 编 蒋泽先 王共先  
策 划 张栓才 方 戎  
责任编辑 雷 丹  
封面设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)  
传 真 029-87279676  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 人民日报社西安印务中心  
成品尺寸 180×130 1/32  
印 张 50.375  
字 数 800千字

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5062-9073-9  
总 定 价 80.00元(共10本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

## 主编寄语

养花已成为一种时尚，其实爱花、养花、品花自古有之。晋代左贵滨在其《郁金颂》中写道：“伊有奇草，名曰郁金，越自殊域，厥珍来寻，芳香酷烈，悦目怡心。”古人早就知道养花有“悦目怡心”之效，现代科学已证明，花卉的养生作用有以下几点：

### (1) 通过颜色、形态作用于人的情感

雪中红梅给人坚忍不拔的形象；斗霜金菊，气节高洁，令人肃然起敬；别样红的莲花“出淤泥而不染”，令人神往；艳红的石榴花，使人热情奔放；洁白的丁香花，给人悠闲淡雅之感。

### (2) 通过香味作用于人的身心

天竺葵花香可以使人安定镇静；桂花香沁人心脾，令人舒心，消除疲劳；菊花香气“通天窍，利卫气”；荷花香使人情感缠绵；伸手香使人如仙如佛，它和梅花、松子仁合泡茶叫“三清茶”。

### (3) 通过吸附作用净化空气

菊花可以吸收氯化氢、汞等毒气，家中有几株吊兰好比



有了空气净化设备。

#### (4) 通过药用作用治疗疾病

如薄荷可以杀菌，菊花可以明目降血压，红花、石榴可以活血，芍药、莺花可以当解药。

当然，花卉也并非十全十美。中国疾病预防控制中心疾病预防控制中心曾指出，有52种植物含有促癌作用，包括常见的洒金榕、凤仙花、铁海棠、银边翠、红背桂、假连翘、麒麟冠等美丽的花卉。还有些花卉其香味不利于健康，如一品红、五色梅，有些花卉不能常闻，如水仙花、玫瑰花，还有些花草有毒汁，如曼陀罗、断肠草、羊角拗、罂粟等。花是美丽的，美丽的花是诱人的。让美丽的花伴随健康常在，就是这本书的目的。

本书与其他养花书不同之处是它不讲述如何养花，而是专门讲述花卉对人体的保健和疗疾。人生不可无花，翻开这本书，你一定会更加热爱花卉，从养花中获得情趣，获得健康，获得长寿。

蒋泽先于南昌大学第一附属医院

“慕容一亚” 斋



# 目录 contents

主编寄语

开 篇

>>>

1. 养花有哪些好处 / 2
2. 养花、赏花有益于身心健康 / 4
3. 花香能治病 / 6
4. 怎样赏花 / 8
5. 花卉与草坪在环境保护中的作用 / 10
6. 哪些花卉对人体有害 / 12
7. 花卉可依据形态特征和生长习性分类 / 15
8. 花卉可依照观赏部位和经济用途分类 / 18
9. 可作药用与芳香油用的花卉 / 20
10. 客厅、书房、卧室的花卉装饰 / 22
11. 厨房和餐室的花卉装饰 / 24

- 1.菊花之功岂只在明目 / 28
- 2.花中之王也入药 / 30
- 3.芙蓉豆腐传佳话 / 32
- 4.活血除烦栀子花 / 33
- 5.疏风活血的苏铁 / 34
- 6.多病可求金银花 / 35
- 7.清热解毒仙人掌 / 38
- 8.哮喘咳嗽的克星杜鹃花 / 39
- 9.美容保健良药有芦荟 / 41
- 10.宽胸舒郁食金橘 / 43
- 11.消痰散结代代花 / 44
- 12.行气宽中属兰花 / 46
- 13.解郁消食茉莉花 / 47
- 14.平抑肝阳有芍药 / 48
- 15.延寿美食向日葵 / 49
- 16.利眠安定合欢花 / 51
- 17.美味良药木槿花 / 52
- 18.化石利尿金钱草 / 53
- 19.萱草忘忧效可夸 / 54

- 20.使气收、气和的贴梗海棠 / 55
- 21.良药佳蔬秋海棠 / 57
- 22.霞冕似火鸡冠花 / 58
- 23.入药名卉山茶花 / 59
- 24.生津止渴白梅花 / 60
- 25.五月榴花火样红 / 62
- 26.桃花入药有奇功 / 64
- 27.月季无日不春风 / 65
- 28.玫瑰花胜醉仙妆 / 66
- 29.绕篱蔷薇殿春风 / 68
- 30.凤仙胭脂点玉颜 / 68
- 31.凌霄攀日斗妍明 / 69
- 32.常食枸杞能延寿 / 70
- 33.映日荷花别样红 / 74
- 34.养心健脾百合花 / 78
- 35.甜美葡萄补气血 / 82
- 36.无花果爽口益肠胃 / 85
- 37.凌波水仙玉蕊 / 86

## 养花治病康复篇

>>>

- 1.高血压患者的养花、用花、饮花 / 88

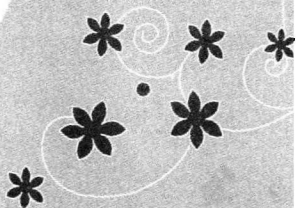
---

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 2.高脂血患者的养花、用花、饮花      | / 92  |
| 3.支气管炎患者的养花、用花、饮花     | / 95  |
| 4.支气管哮喘患者的养花、用花、饮花    | / 106 |
| 5.胃痛患者的养花、用花、饮花       | / 108 |
| 6.胆囊炎患者的养花、用花、饮花      | / 114 |
| 7.肾盂肾炎的肾结石患者的养花、用花、饮花 | / 118 |
| 8.原发性肾小球肾炎患者的养花、用花、饮花 | / 121 |
| 9.糖尿病患者的养花、用花、饮花      | / 125 |
| 10.神经衰弱患者的养花、用花、饮花    | / 127 |
| 11.养花与预防中暑            | / 130 |
| 12.养花与预防感冒            | / 133 |
| 13.病毒性肝炎患者的养花、用花、饮花   | / 137 |
| 14.养花与预防细菌性痢疾         | / 141 |
| 后 记                   | / 146 |
| 参考文献                  | / 149 |

● 百姓健康8元丛书 ●

# 开篇

*Kai pian*



## 1. 养花有哪些好处

养花一直被视为是“小资”情调的休闲生活方式。应该说这是社会文明进步的象征，是人类保护全球生态平衡，改善和美化生存环境的行为，特别是花草树木的精华——花卉，更是大自然赋予人类社会的一种宝贵的生命资源。花卉是绿色植物的精华，它为人类社会提供了基础的生存条件，因为有了花草树木生机勃勃的繁茂竞生，自然界的生物才得以生息繁衍，世代相传，人类的生存环境才能和谐有序地发展。千姿百态的花卉把山峦河川装点得郁郁葱葱、无限秀美，万



紫千红的鲜花把大地点缀得繁花似锦、葱茏繁茂、美艳如画，给我们带来了五彩缤纷，丰富多彩的美好生活。改革开放以来百姓越来越认识到栽花种草、绿化城乡的好处，栽花养花已进入了寻常百姓家，创造了花草遍地，绿树成荫的优美环境，家庭养花为生活编织出一幅绚丽多彩的美好画卷。人们在花草树木的美丽环境中身心更健康。科学实验证明，花草树木在保护自然生态平衡，改善与美化人类生存环境中所起的良好作用，是其他任何人为方式无法比拟的。

绚丽多彩的花卉还以其独特的风姿形韵带给人们精神生活的美好享受。栽花种草一方面可以陶冶情操，丰富精神生活，增添美好的生活情趣，使人赏心悦目、心情舒畅；另一方面也能使人增长生物科学知识，提高文化艺术修养，成为丰富文化生活的重要组成部分。鲜花还用其多情的“情感色彩”在人际交往中起到重要作用，人们用花束、花篮等礼仪插花形式，传递情感，增进友谊，成为现代社交活动中时尚的高雅礼品。

花卉不仅具有怡人的观赏价值，而且具有多种重要的经济价值。花卉药用、食用、饮用和工业原料等多种用途日渐广泛。首先花卉是中国中草药宝库资源中重要的组成部分，白菊、芍药、牡丹、金银花、月见草、荷花等100多种花卉均为常用中药材，它们对防治常见病多发病，起到了十分重要的作用。香花在食品和轻工业中用途十分广泛，如桂花是制

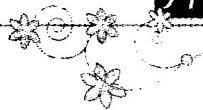
作食品香料和酿酒的原料，茉莉、白兰、珠兰、米兰等香花都具有宜人的芳香，是研制花茶的上等原料；兰花、玉兰、梅花、玫瑰、茉莉、百合、桂花等香花入肴具有解腻增鲜，提香增色的独到之处，是烹调名贵佳肴的绝好原料；茉莉、玫瑰、白兰、珠兰、桂花、水仙、兰花、腊梅、栀子、含笑、橙花、香水花、晚香玉等香花都具有浓郁扑鼻的香气，是工业上提取芳香油的天然植物原料。

花卉事业发展迅速，已成为一项新兴产业，盆栽花卉和鲜切花等不但已进入寻常百姓家，而且中国特产的名优花卉也越来越多地进入国际花卉市场。养花已不只停留在小院台阁的休闲情调，从生理、心理、情感、经济上让百姓们从中获益匪浅。

## 2. 养花、赏花有益于身心健康

鲜花不仅以其独特的色姿神韵给人带来美的享受，还以色香为人体疗疾、保健。花的颜色可以刺激人的感觉器官，活跃思维、兴奋神经、调节情绪。不同的鲜花色彩对人的神经系统起到不同的刺激作用，并引起人不同的心理感受。例如红、橙、黄等暖色调的鲜花，会使人产生热烈兴奋和温暖的感觉。若在客厅、卧室、办公室以及公共场所放置色彩艳丽的红、橙色调的鲜花，会振奋人的情绪，烘托出一片热烈高亢的气氛，令人心情欢快、精神愉悦；粉红色可以让人产





生温馨恬美，似水柔情的感受；彩色则可带给人朦胧浪漫的心理感受。相反，如果采用冷色调的鲜花加以装饰，如青、绿、蓝、白色的花，会使人有清新、轻松、娴雅和宁静之感。若在书房或老人房间放上终年不凋，常年碧绿的观叶花卉，就会营造出一种和谐宁神，静谧安宁的气氛，令人神清气爽、心情平和，起到良好的保健作用。

绿色对人体的身心和视觉更有着不可低估的保健作用。绿色可以消除人的焦虑和烦躁情绪，稳定心态，使人舒心悦怀。另外绿色能吸收阳光中的紫外线，减少对眼睛的刺激，缓解疲劳，使人有舒适之感。科学实验证明，绿色在人的视野中能占到25%，则对视神经十分有利。劳累之余常观绿色，能消除眼睛的疲劳，对人的思维以及心理活动最为适宜。长期在满目葱郁，绿影摇曳的环境中学习和工作不仅有利于缓解视觉疲劳，调节大脑，活跃思维，还可起到矫正视力的作用。所以绿色是保护眼睛的“家庭保健医生”。

不同的花香，也是调节人精神情绪的“天然保健器”。不同的花香会使人的情绪产生不同的变化，起到不同的保健作用。如桂花的香味沁人心脾，有助于消除疲劳，使人感到如释重负；水仙花和荷花的香味清幽淡雅，使人感到清新神爽；兰花清香幽远，可愉悦心情；紫罗兰和玫瑰花的香味功效独特，使人有爽朗愉快的感受；茉莉花的花香提神醒脑，使人感觉轻松舒心；丁香花的香味使人安身沉浸；橘子和柠檬的



香味犹如兴奋剂，使人振奋。常闻这些花香非常有利于人的身心健康。

### 3. 花香能治病

现代科学研究表明，花香不仅能调节人的情绪，而且由于花香中含有的芳香性有机化合物还能安定神经，提高人体免疫力，同时花香中还含有大量杀菌素，能起到防病治病作用。经过研究证明，不同香味的鲜花对不同的疾病具有辅助治疗的功效。例如，香叶天竺葵的香味，有镇定神经、消除疲劳、促进睡眠的作用，有助于治疗神经衰弱症；常闻菊花的香味，有助于治疗头痛病；常闻茉莉花香可减轻暑热头痛的症状；多闻玫瑰、梔子花香可减轻喉头痛和扁桃体发炎症状；丁香花花香对牙痛患者有安定止痛作用；薰衣草的香味对治疗头痛、心跳、胀气、腹痛等症有效；紫薇的香味有助于治疗白喉、结核和痢疾。

花香能杀菌治病的原因，是由于鲜花挥发出芳香族有机化合物萜烯类气体物质的作用。这种挥发性物质是一种十分活跃的幽香诱人的分子，在空气中漂游并不断扩散，能杀灭其周围的一些致病细菌。人们在花丛间呼吸时，这种芳香小分子被人的鼻黏膜上的嗅觉细胞吸收，刺激嗅觉神经后立即传入大脑中枢神经，使人的精神处于安定放松状态，从而使新陈代谢作用加强，免疫蛋白增加，能增强人体免疫能力。



正是由于上述分子，花的香气在空气中能杀灭细菌，因而可以净化空气，为人们创造出清新的环境，使人心旷神怡，延年益寿，因此人们称香花是人类的天然“保健医生”。中国古代医书中早有花香治病的记载。如三国时的名医华佗用丁香加麝香等制成“香囊”，治疗呼吸道感染、肺癆、吐泻等。我国民间有菊花、金银花填制的“香枕”，具有祛头风、降血压的功效。近年来出现的“香枕疗法”就是让患者枕上干花草香味枕头使其很快入睡从而收到治病的效果。据报道，前苏联在巴库地区创办的鲜花疗养院，让神经衰弱、高血压、心血管病、气喘等慢性疾病的患者，在多姿多彩的鲜花丛中缓缓漫步，或躺在软床上，或坐在安乐椅上嗅闻花香，收听

花草  
健康



音乐，松弛身心，以获得疗效。

#### 4. 怎样赏花

人们养花种花的主要目的是为了赏花。花卉有很高的观赏价值，能够给人提供天然的美的享受。赏花就是欣赏花卉的最纯真的美感。审美标准尽管因人而异，但其共同点是一致的，都是要从中领略到花的美感，得到美的享受。

赏花有4个标准，即从色、香、姿、韵4个角度去品赏其美。

##### (1) 色

要欣赏花卉的艳色异彩。大自然赋予花卉以无数纷繁变幻的色彩。在那万紫千红争娇斗艳的鲜花丛中，人们可以尽情地欣赏那一丛丛、一束束绚丽无比、五彩缤纷的娇花娇卉使人花怒放、精神振奋，从中领略着花草美境中的无限乐趣。

##### (2) 香

要品赏花的香气。花香为花魂，富有魅力。赏花很重视花香。花香能醒目，花香能提神。前人从几百年的品香实践中总结出了浓、清、久、远4个标准。当人们漫步在茉莉、白兰、米兰、桂花、珠兰等香花丛中，那无数朵竞相吐露、浓香馥郁的香花不时散发出一股股醉人的芳香，使人顿时如醉如痴，心旷神怡。香花所散发出的香气常常不是由一种芳香物质所致，而是由多种芳香有机化合物组成，例如玫瑰花的香气就是由280种有机化合物组成，茉莉的香气由80多种化

