

图解

花养女人 魅力一生

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
著名中医养生专家 吴大真教授 主审

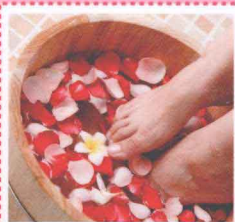
Tujie
Huayang Nvren
Meili Yisheng



花色花香滋润女人心



花疗食养调养女人身



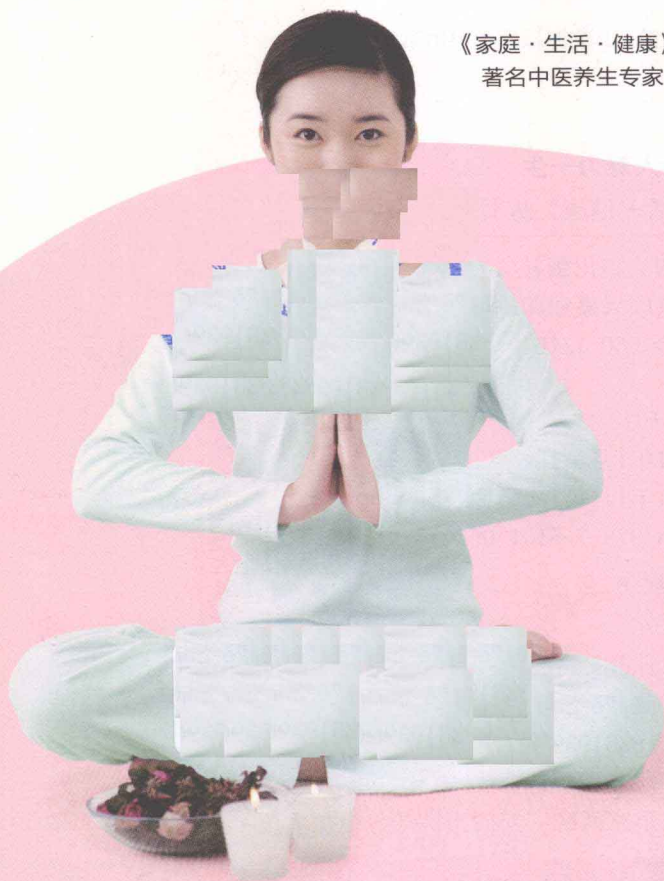
鲜花面膜打造女人美

中国人口出版社

图解 | 花养女人 魅力一生

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
著名中医养生专家 吴大真教授 主审



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解花养女人魅力一生 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.11

(家庭·生活·健康)

ISBN 978-7-5101-0571-5

I. ①图… II. ①家… III. ①女性—花卉—食物养生—图解 IV. ①R247.1-64

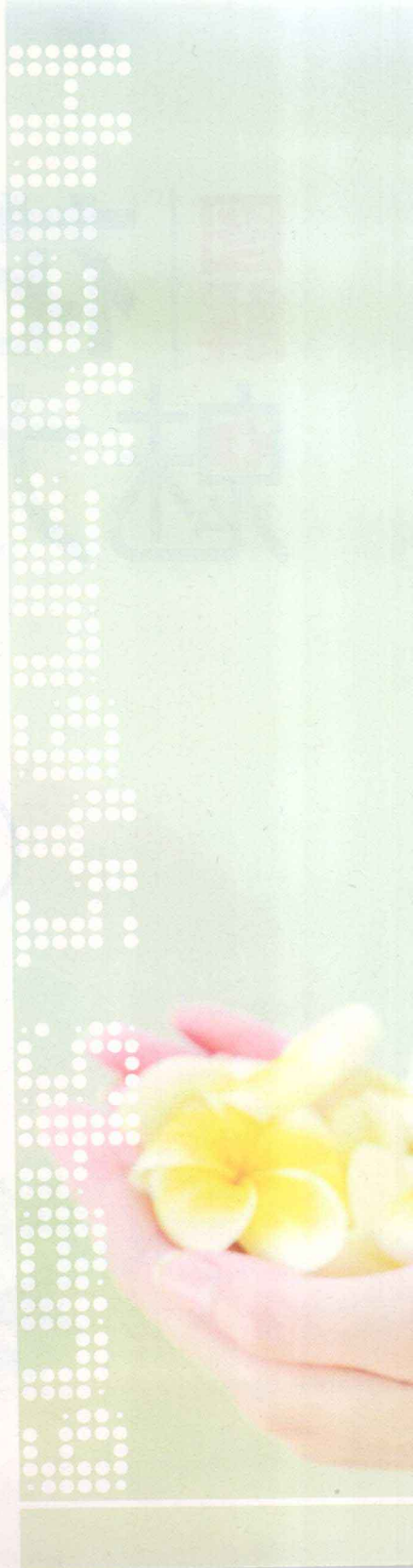
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第201150号

图解花养女人魅力一生

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

-
- | | |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印 刷 | 北京联兴盛业印刷股份有限公司 |
| 开 本 | 720×960 1/16 |
| 印 张 | 13 |
| 字 数 | 150千字 |
| 版 次 | 2011年1月第1版 |
| 印 次 | 2011年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5101-0571-5 |
| 定 价 | 19.80元 |
| 社 长 | 陶庆军 |
| 网 址 | www.rkcbs.net |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com |
| 电 话 | (010)83519390 |
| 传 真 | (010)83519401 |
| 地 址 | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |
-

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



以花养生驻颜

在《康熙字典》中，对花如此解释道：花——“草木之葩也”。

唐代诗人李白也曾有诗曰：“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。”所以说，花是天地灵秀之所钟，美的化身。如古人所言：

“梅标清骨，兰挺幽芳，茶呈雅韵，李谢弄妆，杏娇疏丽，菊傲严霜，水仙冰肌玉肤，牡丹国色天香，玉树亭亭皆砌，金莲冉冉池塘，丹桂飘香月窟，芙蓉冷艳寒江。”

自古以来，关于百花的传说数不胜数，其中以农历中的十二月令的代表花与掌管十二月令的花神的传说最为令人神往。而代表百花的十二花神，也以千娇百媚的女性形象为自己的化身。牡丹的雍容、茉莉的清新、玫瑰的高雅、百合的空灵……因而关于女人的形容，总是和花相伴相随。

女人如花，繁花似锦。轻拈一朵花，在最娇艳的时候，微微一笑，如花儿盛开，似百花齐放，让人心旌摇荡，顿时整个世界都变成了春天。也因为花朵中充足丰富的营养和美容功效，女



人也更加喜欢用花来养颜养生，期望自己如花娇媚可人。

在我国远古时期，就已经有用花卉或者野生植物制作的天然面膜。据记载，古人常用中草药美容，称之为嫩面。《黄帝内经》、《神农本草经》等古籍医书都有中草药美容的记载，四大美人之一的杨贵妃则更加喜欢用玫瑰来泡澡，使得自己容颜常驻，光彩照人。

因为时有闲暇，我更加喜欢钻研各种美颜方法。从按摩、护肤到食疗，总有不同的新鲜尝试。但是在这样纷繁的保养中，我更加喜欢用花来美容养生。

早上起床的时候喝一杯菊花茶，补充我经过一夜睡眠后流失的水分；工作的时候，清新的茉莉花茶可以让我精神百倍；压力过大、失眠的时候，我更加倾心于薰衣草的镇定功效；泡澡的时候，牛奶和玫瑰保持肌肤的水嫩白皙……虽然我自认不算天生丽质，而且体质湿热容易上火，时有痘痘敲门拜访，身体也属于畏冷体质，但是归功于这些花草的养护，我依旧还算处在青春时期的状态之中。

不过要提醒各位美人的是，虽然花草有美颜养生的功效，但是花草功效和性格不同，用法上需要注意的事项也各不相同，尤其是需要复方花草（多种花草搭配使用）的内用调养，更应根据自己的身体状况来选用，要了解各种花草之间的药性是否相克，以免给自己带来伤害。

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著



花疗歌（出自古方）

花卉飘香竞争艳，生活园圃来装点。
朵朵鲜花疗疾病，四性五味任君选，
杏花味苦可温补，梨花润燥能化痰。
食用桃花能美容，清心降火吃榆钱。
兰花去腻清肝热，梅花解郁又疏肝。
止血收敛数玫瑰，平肝降压有牡丹。
消暑止血食荷花，桂花暖胃又散寒。
烫伤调经选月季，合欢花儿助君眠。
长发香肌茉莉花，蜡梅止咳又化痰。
痔疮便血槐花验，白菊明目又平肝。
妇女停经选红花，月经疼痛有凤仙。
咽喉肿痛皮生疮，银花野菊山茶煎。
鼻炎服用辛夷花，金银花蕾治黄疸。
茄花清热治牙痛，石榴花治中耳炎。
水仙花瓣治惊风，韭菜温中开胃口，
芝麻花治粉刺好，绣球花止疟疾验，
百合润肺又止咳，迎春消肿可发汗。
清热消肿南瓜花，昙花煎服结核安。
肿毒恶疮食芙蓉，治疗呃逆柿花煎，
楝花外用杀蚤虱，菱花止血最效验。
劝君对症用鲜花，健康长寿乐无边。

花粉的作用

荞麦花粉和槐树花粉都含芦丁，
可防治动脉硬化；
山楂花粉能防心肌梗死；
栗树花粉补血；
菊花粉利尿；
橙树花粉健胃益脾；
油菜花粉对静脉曲张性溃疡有疗效；
荷花粉对美容有较好的效用。

养之有理——世上万物的形成都有一定的规律和理由，花养也不例外，此处详细讲解了花养的理由

花养宜与忌——在进行花养的时候，不能想当然，宜与忌的内容一定要好好掌握



二月月季绽妖娆

二月的雪，飘忽摇曳，宛如空中轻舞，落在脸上、唇上、手上，又很快地被我们的体温融化掉了。若是赶上严寒之期，倒可以看见银装素裹的雪，有的比人还高，一不小心，阳落进去，惹得周围的人哄笑开了锅。

二月的天，还是极冷的天，哈一口气，便能在眼前形成一团雾气。我虽爱这种感觉，而在室外，一站就是半个小时，看着呼出的热气，也不管耳朵、脸蛋都冻得通红，只需要看着那似笑非笑的嘴。

二月月季千姿百态，花苞秀美，芳香袭人，有“天下风流”和“花中皇后”的美称。

“花蕊花开无间断，春去春来不相关。牡丹虽美难春晓，芍药虽繁只夏初。惟有此花开不败，一年长占四时春。”虽说月季四季常开，但二月的月季，却格外的美。耐美，不娇在于外强，要在千娇万媚之中。

二月花养之道

养之有理

说起农历二月的节气，最具有标志性的还数立春。古代“立”也有开始的意思想，标志春天已经到来，正是万物推陈出新的季节，大地间的生发之气萌动，万物呈现出欣欣向荣的景象。

不过虽说已经进入春，但是天气依然寒冷，更要注意保暖，尤其要注意早晚进室的冷热相激。

养之有道 花养篇 3

花养宜与忌

散步行饮水

人在睡觉时皮肤和呼吸器官要散发一部分水分，加之尿液的形成，使机体相对缺水，以致血液浓缩，血流缓慢，体内代谢废物堆积，清晨锻炼前如不饮水，即使运动能加速血液循环，利于代谢废物排泄，但由于运动导致呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，使机体缺水状况加剧，从而扰乱机体正常的水平衡。所以，在清晨锻炼前宜先饮水，运动量大的人，还应该在饮水中增加适量的盐和白糖。

散步

现代医学研究认为，散步能延缓足部老化，同时也延缓人体老化，有助于延年益寿，所以寒冷的季节护足宜散步。

散步的方式有数种，可根据自己的体质、年龄和爱好加以选择，如坚持早晨早起，可根据自己的身体情况，进行散步，走健身步或慢跑，活动的速度控制以呼吸稍微发喘为宜。

对中老年人来说，走健身步是最适合的运动，它介于散步与慢跑之间。走健身步时，步子要大些，速度宜慢些，每分钟走60~70步为好。

忌

吃辛辣食物

寒冷时节，人体阳气内敛，脾胃功能相对虚弱。在饮食方面，如果多吃寒性食物，必然会使脾胃阳气，引发身体的各种疾病。

忌吃凉食

在过节聚会的时候，很多人都喜欢吃火锅，但是在吃火锅的过程中，大家应注意从火锅里取出鲜烫的食物忌马上送入口中。因为烫食很容易烫伤口腔和食道黏膜，造成溃疡，破坏舌面味蕾，降低食欲，最好是把火锅里的菜肴蘸在调料中慢慢吃。另外，过烫的食物对于牙龈、牙齿也有危害，容易引起过敏性牙龈炎。除此之外，烫食还与食道癌以及咽喉癌的发生有着密切联系。

月季——疏肝调经的“长春女神”

美之有道

《素问·灵兰秘典论》说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”《素问·六节藏象论》说：“肝者，罢极之本，魂之居也。”肝，主疏泄，疏泄的意思是疏通、发泄、升发。肝的疏泄功能，能够调节全身的气机，使得气的活动、运动正常。如果肝的疏泄功能发生问题，升发不足，则气机郁滞，引起胸胁、乳房或小腹等处的疼痛。



古云

铁线、钟、道。
治法 肝脾经。
功效 治血调经，疏肝理脾。
主治 治月经不调，经来腹痛，跌打损伤，血面肿毒，面生粉刺。
古语：《血山本草》载：“通经活血，治月经不调，经来腹痛，山崩，山血，山漏，诸症。治肺虚咳嗽吐血，肺痿，痰涎壅滞，面生粉刺，治女月经不调。”

花养营养师说

月季花含有挥发油、萜烯醇、香茅醇、萜烯糖苷、糖质、色素等。女性常用月季花调经水当茶饮，或加入其他健美茶中冲饮，还可清血美容，使人青春永驻。

美之有道——进行花养，一定要讲方法

古云——先人们的花养智慧

花养营养师说——营养师从现代医学、中医角度出发，让你花养明白白

春之明媚 花养篇 5

面色红润——月季面膜

材料：鲜月季花10克、橙子50克、蜂蜜适量
步骤：1. 把橙子洗净，去皮。
2. 将月季花、橙子、蜂蜜一同放入搅拌机中，充分搅拌，搅匀呈稀薄适中糊状。
3. 将面膜涂在脸上，敷15分钟即可。
功效：月季花面膜具有美白、滋润肌肤的美容功效，适用于各种肤质的肌肤。



营养师的话说

橙皮含有0.9%~1.95%的橙皮油，对慢性气管炎有效，易为患者所接受，对肾脏无刺激作用。

二月花草食疗药膳

月季炒猪肝

材料：鲜月季花30克、猪肝80克、葱1根、淀粉少许
辅料：酱油1匙、盐适量
步骤：1. 月季花剥瓣，入盐水中浸泡洗净，沥干。
2. 猪肝洗净切片，加酱油、淀粉拌匀；葱洗净切段。
3. 锅内油烧热后，加入葱段爆香。
4. 然后加入猪肝快炒即可。
功效：此品具有补充铁质、清血通经、疏肝养肝的功效。



营养师的话说

动物的肝脏可解毒，食用要炒熟，不可为口忌细嫩而强炒食用。

面色红润，月季面膜——花养妙方，一定要尝试

营养师有话说——告诉你表面看不到的实质内容

CONTENTS

目录



第1篇 春之明媚花养篇

1

二月月季绽妖娆

2

二月花养之道

2

月季——疏肝调经的“长春女神”

4

面色红润——月季面膜

5

二月花草食疗药膳

5

月季炒猪肝

5

月季花粥

6

酥炸月季花

6

月季花酱

7

月季花汤

7

四月玫瑰言爱情

14

四月花养之道

14

玫瑰——养血换颜的“百花皇后”

16

舒缓滋润——玫瑰面膜

17

四月花草食疗药膳

17

玫瑰恋曲

17

玫瑰花粥

18

玫瑰鸡蛋

18

玫瑰香附顺肝汤

19

玫瑰牛肉

19

三月桃花笑春风

8

三月花养之道

8

桃花——活血嫩肤的“美容女王”

10

养颜嫩肤——桃花面膜

11

三月花草食疗药膳

11

桃花四物汤

11

桃花猪蹄美颜粥

12

桃花粥

12

桃花茶

13

桃花水煮鱼

13





第2篇 夏之娇艳花养篇

21

五月金银花绽放

22

五月花养之道

22

金银花——清热解毒的“二花姐妹”

24

排毒除痘——金银花面膜

25

五月花草食疗药膳

25

金银花茶

25

金银花蒸鱼

26

金银花苦瓜汤

26

大蒜银花茶

27

金银花炖水鸭

27



茉莉花牛肉粒

33

茉莉多宝鱼

33

六月茉莉吐芬芳

28

六月花养之道

28

茉莉——抗菌消炎的“邻家小妹”

30

控油消炎——茉莉面膜

31

六月花草食疗药膳

31

茉莉花豆腐

31

茉莉花茶鸡片汤

32

茉莉竹荪

32

七月荷花濯清涟

34

七月花养之道

34

荷花——活血养心的“花之君子”

36

嫩肤美白——荷花面膜

37

七月花草食疗药膳

37

莲子鸡丁

37

荷花鸡片

38

荷花首乌肝片

38

荷叶粉蒸肉

39

清凉荷饮

39



第3篇 秋之华丽花养篇

41

八月桂花满头香

42

八月花养之道

42

桂花——化痰止咳的“香氛仙女”

44

防皱嫩肤——桂花面膜

45

八月花草食疗药膳

45

瓜仁桂花茶

45

莲栗糯米糕

46

桂花肚片

46

山药桂花汤

47

桂花糖藕

47

九月菊花傲秋风

48

九月花养之道

48

菊花——平肝明目的“长寿之王”

50

补水盈肤——菊花面膜

51

九月花草食疗药膳

51

菊花蜂蜜饼

51

菊花炒肉丁

52

菊花猪肝汤

52

菊花鸡丝

53

菊花鱼片汤

53

十月藏红花正娇

54

十月花养之道

54

藏红花——缓解抑郁的“开朗之花”

56

增加好气色——红花面膜

57

十月花草食疗药膳

57

红花糯米粥

57

藏红花蒸蛋

58

藏红花冰糖银耳羹

58

蚌肉藏红花浓汤

59

藏红花炒虾

59



第4篇 冬之沉稳花养篇

61

十一月芙蓉胭脂色

62

十一月花养之道

62

芙蓉——消肿解毒的“国色美人”

64

瘦脸美肤——芙蓉面膜

65

十一月花草食疗药膳

65

芙蓉鹌鹑蛋

65

芙蓉鱼汤

66

芙蓉三文鱼

66

芙蓉蟹黄豆腐	67
芙蓉虾	67

十二月山茶染生机 68

十二月花养之道	68
山茶——收敛止血的“清新医者”	70
缩小毛孔——山茶面膜	71
十二月花草食疗药膳	71
山茶黄酒	71
山茶莲藕	72
山茶冰糖饮	72
山茶鲤鱼排骨汤	73

茶花煎	73
-----	----

一月梅花雪里香 74

一月花养之道	74
梅花——疏肝活胃的“傲骨仙子”	76
美白润肤——梅花面膜	77
一月花草食疗药膳	77
梅花粥	77
梅花汤饼	78
梅香海参	78
踏雪访梅	79
暗香汤	79



第5篇 美颜塑形花养篇

81

祛斑养肤 82

美美有道	82
各种花养推荐集锦	84
玫瑰祛斑面膜	84
桃花豆腐淡斑面膜	84
红糖玫瑰淡斑面膜	85
西瓜玫瑰淡斑面膜	85
蜂蜜西红柿薰衣草面膜	86
玫瑰桃仁淡斑面膜	86
小黄瓜杏仁桃花浴	87
柠檬玫瑰浴	87

美白嫩肤 88

美美有道	88
各种花养推荐集锦	90
月季花亮美白皙面膜	90
菊花美白面膜	90
蜜桃美白面膜	91
薰衣草牛奶浴	91
红糖玫瑰浴	92
桂花甘菊茶	92
玫瑰勿忘我茶	93
桃花蜜枣茶	93

抗皱美颜

94

美美有道	94
各种花养推荐集锦	96
玫瑰精油去皱面膜	96
蛋清薰衣草蜂蜜面膜	96
月季橄榄油蛋黄面膜	97
桂花米酒鸡蛋浴	97
美体除皱霜	98
滋养按摩膏	98
玫瑰凤爪	99
玫瑰鱼子	99

战痘消炎

100

美美有道	100
各种花养推荐集锦	103
金盏花祛痘面膜	103
酸奶薰衣草面膜	103
桃子丁香面膜	104
菊花蜂蜜浴	104
蒲公英绿豆汤	105
桃花蜜茶	105

瘦身燃脂

106

美美有道	106
各种花养推荐集锦	109
花茶窈窕美颜药浴	109
葡萄柚肉桂玫瑰浴	109
菊花纤体减肥茶	110
金银花花草减肥茶	110

绿豆桂花山楂汤	111
甜菊叶金盏花茶	111

丰胸提胸

112

美美有道	112
各种花养推荐集锦	114
茉莉花玫瑰浴	114
复合丰胸精油	114
丰胸按摩油	115
桂花木瓜粒	115

翘臀美腿

116

美美有道	116
各种花养推荐集锦	117
瘦腿霜	117
臀部紧实霜	117

花养之外更应注意饮食

118

三餐在我们的生活中扮演的角色	118
每天需要的膳食营养	119





第6篇 调理养生花养篇

121

缓解压力

122

养之有理	122
各种花养推荐集锦	124
玫瑰柠檬鱼片	124
藏红花海鲜乌冬面	124
洋甘菊茶乳	125
薰衣草茶	125

调理月经

126

养之有理	126
各种花养推荐集锦	128
玫瑰鼠尾草浴	128
苹果浴	128
益母草玫瑰茶	129
当归红糖玫瑰鸡蛋	129

疏肝养胃

130

养之有理	130
各种花养推荐集锦	132
骨汤煎豆腐	132
培根玫瑰卷芦笋	132
菊花枸杞茶	133
茉莉花茶	133

润肠通便

134

养之有理	134
各种花养推荐集锦	136

鳕鱼沙拉	136
火龙果龟苓沙拉	136
金针菇蒸排骨	137
桃花蜜茶	137

去头痛

138

养之有理	138
各种花养推荐集锦	140
菊花枕	140
菊花蒸面	140
茉莉迷迭香浴	141
菊花枣茶	141

降血压

142

养之有理	142
各种花养推荐集锦	144
菊花粥	144
甜菊叶菊花茶	144
山楂荷叶茶	145
菊花柠檬茶	145

降血脂

146

养之有理	146
各种花养推荐集锦	148
荷叶双皮茶	148
玫瑰山楂茶	148
大枣山楂枸杞茶	149
鲜三文鱼片	149

止嗽化痰

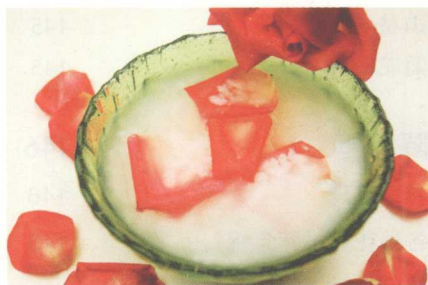
150

养之有理	150
各种花养推荐集锦	152
百合金菊茶	152
百合花茶	152
甘草菊花茶	153
甘草金银花茶	153

降血糖

154

养之有理	154
各种花养推荐集锦	156
菊花渍苦瓜	156
菊花拌西芹	156
玫瑰河虾	157
酱萝卜	157
其他花养物语	158
让生活更美的装饰花一点通	169
关于花养的Q&A	172



超值附赠1:

美丽的花草按摩保养篇 173

起床时的按摩	174
淋浴时的按摩	175
护肤时的按摩	176
月经不调和痛经的按摩	178
排毒按摩	180
针对便秘的按摩	182

超值附赠2:

瘦身的泡澡运动塑形篇 183

借由泡澡轻松瘦身	184
半身浴	185
全身浴	185
高温反复沐浴的瘦身方法	186
利用水压刺激身体,瘦身更容易	187
泡澡瘦腿操	188
泡澡小腹操	189
泡澡瘦臂操	190
擦拭身体的毛巾操	191

写在最后——感谢的心 192

第1篇 春之明媚花养篇

月季花

一番花信一番新，半属东风半属尘。
惟有此花开不厌，一年长占四时春。

桃花

桃花春色暖先开，明媚谁人不看来。

玫瑰花

非关月季姓名同，不与蔷薇谱牒通。
接叶连枝千万绿，一花两色浅深红。





二月月季绽妖娆

二月的雪，飘飘摇摇，宛如空中的精灵，落在脸上、唇上、手上，又极快地被我们的体温融化掉了。若是在那严寒之地，倒可以看见绵绵不绝的雪，有的比人还高，一不小心，陷落进去，惹得周围的人都笑开了颜。

二月的天，还是极冷的天，哈一口气，便能在眼前形成一团雾气。我最爱这种感觉，常在屋外，一待便是数个小时，看着呼出的哈气，也不管耳朵、脸蛋都冻得通红，只感受着那成仙似的美。

二月月季千姿百态，花容秀美，芳香馥郁，有“天下风流”和“花中皇后”的美称。

“花落花开无间断，春去春来不相关。牡丹最贵惟春晓，芍药虽繁只夏初。惟有此花开不厌，一年长占四时春。”虽说月季四时常开，但二月的月季，却格外的美。那美，不单在于外表，更在于调养美颜之道。

二月花养之道



养之有理

说起农历二月里的节气，最具有标志性的还数立春。古代“立”也有开始的意思，标志着春天已经到来，正是万物推陈出新的季节，天地间的生发之气萌动，万物呈现出一派欣欣向荣的景象。

不过虽说已经入了春，但是天气依然寒冷，更要注意保暖，尤其要注意乍暖还寒的冷热相激。