

中国人养生保健最佳读本

集花卉养颜、生养、心智慧之大成，系统介绍中医花卉养颜、花药、花肴……留住女人的如花娇颜。教女人选对适合

古代女性 花卉养颜 秘方笈

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

花中自有养生经，花中自有养心药，花中自有驻颜术。本书，指导女人巧用百花来舒经通络、调和气血，让每个女

性拥有花容月貌。
花药、花膳秘方之精

中医
养生

红柳 编著

养颜理论，精选花茶、花粥、花膳，成就最美的自己。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

古代女性花卉

养生、养颜秘笈全书

红 柳 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

古代女性花卉养生、养颜秘笈全书/红柳编著. --
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5388-7569-0

I. ①古… II. ①红… III. ①女性—花卉—食物养生
②女性—花卉—美容 IV. ①R247. 1②TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第119582号

古代女性花卉养生、养颜秘笈全书

GUDAI NÜXING HUAHUI YANGSHENG YANGYAN MIJI QUANSHU

主 编 红 柳

责任编辑 刘佳琪

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市美达印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 40

字 数 500千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7569-0/R · 2144

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

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的记载，如《神农本草经》中谓菊花“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，可滋养女人，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，粉红皮肤细嫩。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”和“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》中的“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……”古往今来鲜花入馔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《古代女性花卉养生、养颜秘笈全书》，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》等诸多本草学巨著中花卉养生精髓，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，花一样的年华祝愿每个女人都可以美丽一生、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

爱上花草，做个花香女人	024
花草食材让“灰姑娘”魔法变身	025
居室花香，清新身边空气	026

✦ 第二章 国色天香的花草秘方

武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争	027
杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术	028
慈禧太后：藿香散，散发自然芬芳	029
宋美龄：容颜保养离不开花草	030

✦ 第三章 花语心事，女人幸福新时尚

刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳	032
陈慧琳：本草是最好的美容师	033
关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护	034
杨丽萍：年界五十而青春依旧的花草秘诀	035

❖ 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

桃花：活血悦肤的靓颜佳品	038
1. 让我们来一场“桃花劫”	038
2. 桃红四物汤：活血养颜第一汤	039
3. 桃花三株，细腰身	040
4. 一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽	041
5. 桃花美酒，让你透出桃花般的红润	043
6. 桃花膳，活血又润肠	044
7. 桃花：利水消肿，善除癫狂	045

8.蟠桃：养颜悦色，补益强身.....	046
9.桃树治病五件宝，祛病除灾显神通.....	047
附：桃花灵验小妙方.....	048
西红花：活血美容的“红色金子”	051
1.西红花：活血化瘀第一花.....	052
2.此红花非彼红花：西红花与红花的区别.....	052
3.红花颜色掩千花.....	053
4.饮红花酒，经安人顺一身轻.....	054
附：红花灵验小妙方.....	056
月季花：疏肝调经的“长春花”	056
1.月季，药食兼优的疏肝调经佳品.....	056
2.月季花，调理月经好帮手.....	057
3.月季花珍馐，疏肝养肝的佳品.....	058
4.二花桔萸茶，巧治梅核气.....	059
5.月季佳肴，防治血液黏稠度偏高.....	059
6.活血消肿，花中数月季.....	060
附：月季花灵验小妙方.....	061
金银花：清热解毒“凌冬不凋”	062
1.夏季良药金银花.....	062
2.清热解毒，就用金银花.....	063
3.金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影.....	063
4.忍冬藤酒：治体热发毒之症.....	064
5.金银花炖肉，保肝利胆的佳肴.....	065
6.金银花露水，消暑去痱夏日凉茶.....	066
附：金银花灵验小妙方.....	067
玫瑰花：养血调经的“花中皇后”	068
1.玫瑰美容，祛皱又除斑.....	069
2.玫瑰水面膜：做面膜前先让肌肤“喝”点水.....	070
3.玫瑰花茶，让你神清气爽.....	071
4.玫瑰枣仁心，养心又安神.....	073
5.玫瑰，月经不调的良药.....	073
6.玫瑰露酒：疏肝理气的良药.....	075
附：玫瑰花灵验小妙方.....	076
牡丹：养血和肝，国色天香放奇葩.....	077
1.牡丹红花粥，活血调经悦颜色.....	078
2.八物肾气丸：补肾坚齿又驻颜.....	079
3.丹皮，和血解热多功效.....	079
4.国色天香，牡丹佳肴.....	080
附：牡丹花灵验小妙方.....	082

芍药：养血滋阴最奇效的“娇客”	082
1. 花容绰约为花相	083
2. 滋阴古方多芍药	084
3. 活血化瘀芍药饮	085
附：芍药灵验小妙方	086

第二章 炎炎夏日，掀起魅力季风

荷花：全身是宝的“花中君子”	087
1. 小荷才露尖尖角，全身都是宝	087
2. 荷花：活血化瘀驻容颜	088
3. 荷叶饭，开胃健脾	090
4. 莲子：滋阴补肾就数它	092
5. 莲藕：补中养神，益气力	094
6. 三莲驻颜散，亭亭玉立好身材	096
附：荷花灵验小妙方	097
百合花：宁心润肺“云裳仙子”	099
1. 洁白娇艳，美容佳品	099
2. 百合粥：舒舒服服“睡美人”	101
3. 百合花茶，让你远离焦虑	102
4. 百合银耳，增强你的免疫力	104
5. 百合羹，润肺又止咳	105
附：百合灵验小妙方	106
茉莉花：理气开郁的花茶至尊	107
1. 茉莉粥与茉莉水：香身润燥的驻香佳品	108
2. 常饮茉莉花茶：让口气清新起来	108
3. 茉莉银耳汤，去寒邪、助理郁	109
4. 茉莉花油，浪漫的芳香	110
附：茉莉花灵验小妙方	111
凤仙花：急性透骨，小桃红花形似凤	112
1. 透骨草，解除风湿疼痛	112
2. 金凤花开，染出时尚红棕发	113
3. 金凤花开，染得佳人指甲丹	113
附：凤仙花灵验小妙方	114
鸡冠花：止血治带功称奇	115
1. 鸡冠花茶，给女人贴心的呵护	115
2. 鸡冠花，平衡营养的美味佳肴	115
附：鸡冠花灵验小妙方	117
合欢花：解郁安神的爱情花	118
1. 爱情的象征，云雨合欢	118

2.合欢花粥，令人欢乐无忧.....	119
3.合欢桔梗茶，治疗咽炎有疗效.....	120
4.合欢皮，活血消肿.....	121
附：合欢花灵验小妙方.....	121
槐花：凉血润肺香浮天涯	122
1.又到槐花飘香时.....	122
2.槐花酒，降压抗衰老.....	123
3.大黄槐花蜜饮，抗癌止血.....	123
4.两地槐花粥，清热固经.....	124
附：槐花灵验小妙方.....	125
 ■ 第三章 秋高气爽，滋阴润燥	
桂花：温胃散寒的“九里香”	126
1.桂花佳肴，健脾开胃.....	126
2.桂花酒，化痰散瘀的“贵妃酒”	127
3.桂花芋头汤，瘦身又美容.....	129
4.芳香辟秽，呵气如兰.....	129
附：桂花灵验小妙方.....	130
菊花：平肝明目的延寿名花	131
1.菊花入诗又入药.....	131
2.菊花酒，滋肝补肾的长寿酒.....	132
3.九月肉片，健身益寿又美肤.....	133
4.菊花茶和粥，平胆明目.....	134
5.菊花佳肴也明目.....	136
6.菊花饮，防衰养容颜.....	137
7.菊花来治高血压.....	138
8.提神醒脑菊花香.....	139
9.平时感冒不用愁，菊花解你忧.....	140
附：菊花灵验小妙方.....	142
石榴：养阴生津液的“天浆”	143
1.石榴子，止渴生津的“天浆”	143
2.石榴皮，止血收敛有奇效.....	144
3.石榴花，滋阴止带的佳品.....	144
4.石榴，让你更女人.....	146
附：石榴花灵验小妙方.....	146
兰花：养阴润肺吐芳香的“空谷佳人”	148
1.兰花全身都是宝.....	148
2.蜜渍兰花，养阴润肺.....	149
3.顺气和血，利湿消肿.....	150

4.建兰花茶，远离神经衰弱.....	150
5.兰花熏茶，香气迷人.....	151
6.玉兰香饮，芳香玉体.....	152
附：兰花灵验小妙方.....	153
萱草：忘忧安神，解人间万古愁.....	154
1.遍地黄花是金针.....	154
2.健脑抗衰是第一.....	155
3.食用黄花芹菜汤，经行不超前.....	157
附：萱草灵验小妙方.....	158

第四章 花色生香，寒冬变暖春

梅花：疏肝理气的花中君子.....	159
1.酸梅汤：补益阴精之佳品.....	159
2.品一口青梅酒：颜色不衰老.....	161
3.乌梅：排毒除燥佳品.....	161
4.梅花粥，增进食欲.....	163
5.腊梅，解热生津.....	164
附：腊梅灵验小妙方.....	165
银杏：益寿延年的“东方圣者”.....	166
1.银杏，养生延年，食用不可过量.....	167
2.银杏丰乳润肤汤，喝出窈窕曲线.....	167
3.白果粥，润肺止咳又养心.....	168
4.冬瓜子煎白果，消毒杀虫好疗效.....	169
附：银杏灵验小妙方.....	169
芦荟：药食兼优的“家庭药箱”.....	170
1.湿润美容的“天然美容师”.....	170
2.红绿营养汁，健胃解毒抗衰老.....	171
3.芦荟，神奇的“家庭保护神”.....	171
附：芦荟灵验小妙方.....	172
仙人掌：散瘀消肿防辐射的高手.....	173
1.仙人掌粥，补血通乳.....	173
2.凤丝仙人掌，降脂瘦身.....	174
3.仙人掌莲实，美容好奇效.....	175
4.仙人掌为电脑族撑开“美丽防护伞”.....	175
附：仙人掌灵验小妙方.....	176



❖ 第三篇 | 花养女人，驻颜有术

✦ 第一章 花花草草，美容养颜

乌发美发：花润青丝，柔顺清爽.....	178
1. 气血充足，“发动”才会“心动”	178
2. 花草洗出飘飘秀发.....	179
3. 拯救枯黄头发，还你靓丽黑发.....	180
4. 花草巧治斑秃，魅力重现.....	182
5. 常梳头，荣发固发、防病延年.....	183
6. 花草让你“发”生魅力.....	184
7. 何首乌桑寄生汤，令头发乌黑.....	186
附：花草治疗脱发妙方.....	188
养眼明目：聚焦媚力.....	189
1. 顾盼生辉，回眸一笑百媚生.....	189
2. 花草让你远离熊猫眼.....	190
3. 花草养出自然“美眉”	193
皓齿微露，冷香上枝头.....	194
1. 雪白牙齿，为笑容添魅力.....	194
2. 口蕴花香气.....	195
3. “唇”情最迷人.....	196
塑造迷人粉颈，拒绝松弛	198
1. 丝滑美颈，骚动心底的诱惑.....	198
2. 放松颈部保健操.....	200
纤纤玉手，不老的青春.....	201
1. 双手如玉之润，似绸之柔.....	201
2. 手部按摩操.....	201
3. 防治冻疮，花草有秘方.....	202
丰胸美乳：盛开的月亮花	203
1. 花草呵护完美胸部的不老术.....	203
2. 花草丰胸有妙方.....	203
3. 花草之余，巧按摩.....	204
美腿提臀：花塑修长性感美腿	206
1. 花养优雅小翘臀.....	206
2. 修长美腿最喜爱的营养素.....	207
3. 不可小视的一“膝”之地.....	209
4. 玉足生辉，步步留香.....	210

第二章 美容养颜：不是桃花胜似桃花

美白补水：让女人白得自然，润泽水嫩	212
1. 在花草中寻找肌肤水润的秘诀	212
2. 绿茶美白，肌肤的清新享受	214
3. 秋冬季节，花果面膜让你的肌肤苹果般水嫩	215
4. 三白面膜，来自宫廷的美白秘方	216
5. 控油防晒：在夏日烂漫开放	217
祛斑祛痘：女人从此不再为斑愁眉苦脸	218
1. 认清体质好祛痘	218
2. 祛斑以后更美丽	220
3. 细致毛孔不粗大	221
4. 赶走脸上的“蝴蝶”	222
5. 遗传性雀斑，花草轻松淡化它	223

第三章 防皱抗衰：美女如花，永不凋谢

消除皱纹：留住青春容颜	225
1. 来自宫廷里的去皱抗衰食谱	225
2. 四个古老又经典的抗皱秘方	228
3. 花草滋润，不同年龄女人各有风韵	229
4. 紧致肌肤葆青春	230
5. 一日吃三枣，终生不显老	231
润肤嫩肤：白里透红，娇艳欲滴	232
1. 花草补足女人的四个面子	232
2. 花草防春燥	233
3. 红润肌肤、娇艳欲滴	234
香体：花香体香美人香	236
1. 香氛缭绕，闻香识女人	236
2. 难言之狐臭，花香除之	238
3. 食杏仁饮杏露，美体香	239

第四章 瘦身塑体：享“瘦”花草，婀娜纤女

瘦腰：纤纤细腰，窈窕淑女	242
1. 让S形在自己身上随时流畅	242
2. 花草瘦身，说我“型”我就“型”	244
3. 咖啡瘦身，最灵验的减肥方案	244
4. 夏季清凉滋补汤，美颜又纤体	245
5. 演绎靓背完美风情	246
平腹祛赘：和小肚腩说再见	247

1. 喝水瘦身，最便宜的减肥计划.....	247
2. 花草让你和小肚腩说再见.....	248
3. 内脏脂肪，不可不减.....	249
4. 花草茶，排毒又瘦身.....	251

★ 第五章 花草对白领丽人的独特呵护

“夜猫族”吃什么才能健康又美丽.....	252
电脑族不能少的五种花草茶.....	253
久在办公室，哪些食物让你“肾气凌人”.....	254

❁ 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

认清自己是什么体质.....	258
1. 体质受先天、后天因素共同制约.....	258
2. 不同体质易生不同的疾病.....	260
3. 判断体质，从辨别阴阳开始.....	261
4. 看一看，自己属于哪种体质.....	261
气虚体质：健脾强身.....	264
1. 硬熬伤正气，别因好强毁了健康.....	264
2. 常念“六字诀”，补脏腑之气.....	266
3. 过度运动不利健康.....	267
4. 补气务必多食益气健脾的食物.....	268
5. 来自宫廷的健脾益气食谱.....	269
6. 越细碎的食物越补气血.....	271
7. 人参善补气，脾肺皆有益.....	272
8. 中医气血双补要方：十全大补汤.....	273
9. 一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好.....	274
湿热体质：饮食有宜忌，祛湿清热助排毒.....	275
1. 湿热体质宜重“四养”.....	275
2. 山药、莲子解决脚臭难题.....	276
3. 生蒜养脾，让长夏成为轻松之旅.....	277
4. 白芷水冰片液治生“痘”.....	278
5. 要祛湿排毒，春天怎么吃.....	279
6. 脾湿心火旺，就用茯苓.....	280

7. 红豆是湿热体质者的绝好保健品.....	280
8. 冬虫夏草不适合湿热体质的人.....	281
阳虚体质：补稳避寒，扶阳固本自暖.....	282
1. 阳虚体质与阳气不足的差别.....	282
2. 甘寒质润，滋阴上品——麦冬.....	283
3. “黑色”食物保你肾旺人也旺.....	284
4. 当归生姜羊肉汤，补阳散寒暖腰背.....	285
5. 火力不足，温中补阳用肉桂.....	286
6. 姜糖水，温暖到指尖.....	287
7. 十个胖子九个虚，胖子补身用黄芪.....	288
阴虚体质：多食寒凉，滋阴清热安神.....	289
1. 阴虚体质是妇科疾病的发生地.....	289
2. 为什么人总是阴不足，阳常有余.....	290
3. 相火妄动就会耗伤阴精.....	292
4. 清淡饮食养阴，益寿延年.....	292
5. 补阴，早饭就如春雨般重要.....	294
6. 莲子桑叶粥，滋阴补铁.....	295
7. 阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试.....	296
8. 滋阴，女人如花绽放.....	297
痰湿体质：饮食清淡微温，化痰降浊畅气血.....	298
1. 痰湿体质，宜重“祛痰除湿”.....	298
2. 痰湿体质的饮食法则：多食粗少食细.....	299
3. 有痰咳不出，就找瓜蒂散.....	300
4. 治疗糖尿病，花草助你一臂之力.....	301
5. 北魏皇后的宣肺利气食谱.....	302
血瘀体质：活血散瘀通经络.....	305
1. 血瘀体质者的日常调理法则.....	305
2. 活血通脉，全身按摩.....	306
3. 打通气血，让“斑”顺水流走.....	307
4. 简易净血方：排除血内毒素的健康秘诀.....	308
5. 山楂龙眼最强脾.....	309
6. 吃完烧烤用绿茶解毒.....	310
7. 用刮痧疗法来活血化瘀，疏通经络.....	310
8. 柚子，祛火散瘀的良品.....	311
气郁体质：行气疏肝养神志.....	311
1. 气郁体质多吃行气解郁的食物.....	311
2. 畅达情志：气郁体质者的调养准则.....	313
3. 理气化痰、疏肝健脾有佛手.....	315
4. 胆郁痰扰，心神不宁找竹茹.....	316

5.金橘药食双优，理气又解郁.....	317
特禀体质：培本固表防过敏	319
1.特禀体质者慎用寒性食物.....	319
2.特禀体质补充维生素要慎重.....	319
3.如何使过敏性鼻炎不“过敏”	320
4.哮喘，特禀体质最常见的症状.....	321
5.蔷薇、合欢抗过敏.....	322
6.苦瓜，清热解毒治湿疹.....	323

第二章 健康女人，花草常伴

舒压解郁，安神补脑，花草来帮忙.....	325
1.花茶，情绪的调剂妙品.....	325
2.熬夜提神，茶比咖啡好.....	326
3.薰衣草：沐浴出安宁心境.....	327
4.常喝人参花茶酒，神经不衰弱.....	328
5.清心安神的荷花桂圆茶.....	329
6.桑葚，帮你留住年轻的大脑.....	330
花花草草，助你安眠入睡	331
1.你总是感觉非常疲倦吗.....	331
2.失眠不妨借药酒入眠.....	332
清热解毒：花药清热赛灵丹	333
1.止咳平喘的花草粥.....	333
2.感冒发烧不用愁，柴胡来帮忙.....	335
3.一碗绿豆汤，解毒祛暑赛仙方.....	336
花草贴心陪你度过生理期	337
1.花草呵护“好朋友”	337
2.月经过多过少，花草来调理.....	339
3.合理饮食，让恼人的痛经远离你.....	340
4.益母草煮鸡蛋，治痛经.....	342
5.劳伤心脾、血不归经：崩漏的调养.....	343
花草助你解决难言之隐.....	345
1.莲子仙茅炖乌鸡，养足肾气.....	345
2.芡实莲子荷叶粥，健脾又旺肝.....	346
3.三仁汤，湿热下注有疗效.....	347
4.蒲公英熟地汤：防治阴道炎有奇效.....	348
孕产期的花草呵护	349
1.女人不孕，花草调养助你一臂之力.....	349
2.红花丹参粥：产后养血又补津.....	350

3.8种食疗方防治缺乳.....	350
花草秘方让你拥有“性”福生活.....	352
1.花草芳香，唤醒沉睡的抑“欲”.....	352
2.武则天的补阳助“性”佳肴.....	352
3.房事后的三种滋补汤.....	353

● 第三章 花草：女人的诗意芳香

芳香疗法，让你散发迷人的气息.....	355
1.芳香疗法，舒缓你的心灵.....	355
2.飘香四溢的芳香原则.....	360
女人，从头到脚飘香.....	363
1.滋润容颜，点亮青春.....	363
2.“发”现靓丽，根在保养.....	372
3.玲珑身段，芳香塑造.....	375
4.举手投足溢清香.....	379
由内而外散发健康芬芳.....	382
1.芳草馨香抚慰你的心.....	382
2.芳草祛除你的烦恼之源.....	385
3.精油让你的身体更健康.....	389
特殊时期，特殊芬芳.....	400
1.青春情愫在芳香中绽放.....	400
2.芳香给准妈妈加倍的关心.....	401
3.更年期女性，用芳香温柔岁月.....	403
4.芳香伴你优雅老去.....	404
5.女人的病，芳香的呵护.....	405
芳香如影相随，无处不香.....	408
1.居室里的芳香细节.....	408
2.办公室里的美好芳香瞬间.....	413
3.健身房里的芳香关怀.....	416
4.私家车里的芳香萦绕.....	418
5.旅游路上的精油小卫士.....	419
附：各种精油功效.....	420



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

读《红楼梦》，学养颜养生妙方.....	446
1.红楼品茗有讲究.....	446
2.妙玉：淡茶养生，醒脑促消化.....	447
3.元春：香疗法调和心神.....	447
4.林黛玉：常吃人参养荣丸.....	448
5.薛宝钗：冷香丸神在何处.....	449
6.黛玉中暑喝“香薷饮”.....	451
7.刘姥姥的药包：梅花点舌丹、紫金锭.....	452
8.芳香开窍“十香返魂丹”.....	453
9.养血安神之天王补心丹.....	454
10.贾母推荐的补气养血红枣汤.....	455
11.活血通经、祛风止痛之凤仙花.....	456
12.木樨清露：香妙异常.....	457
13.养肝益肾、乌须美发说首乌.....	458
14.合欢花浸的酒，安神解郁.....	459
15.行气消积说槟榔.....	460
16.抗癌首选素炒芦蒿.....	461
17.野菊花治邢夫人的红眼病.....	461
名医的花养女人经.....	463
1.黄帝：五脏健康，容颜才美.....	463
2.朱丹溪：气血冲和，则百病不生.....	464
3.朱南孙：血，以奉养身，莫贵于此.....	465
4.陶弘景：珍珠打造绝代佳人.....	466
5.甄权：常服蜂蜜会让你面如花红.....	468
6.陈修园：常吃南瓜补血又排毒.....	470
7.忽思慧：红薯乃美容瘦身之极品.....	471
8.李振华：加味苍耳子散祛风开窍治鼻炎.....	472
9.李济人：一杯四药茶，补气又补血.....	473
10.班秀文：治带先治湿，治湿勿忘瘀.....	475

第二章 历代医典中的女人养颜经

《饮膳正要》：四季不离姜，容颜不老方.....	477
《神农本草经》：常吃玉竹美容又延寿.....	478