



美丽一生幸福一生

吴林玲 编著

花养女人

温和天然更健康·内调外养更美丽

优雅女人一生的美丽秘籍和幸福指南



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



芳香花疗法 神奇驻颜术 花养俏佳人

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎国医绝学系列◎


花养女人

美丽一生幸福一生

吴林玲 编著

花中自有养生经
花中自有养心药
花中自有驻颜术

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花养女人:美丽一生幸福一生 / 吴林玲编著. —天津:天津科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5308-8585-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304224 号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:袁向远

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元








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，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。所以她在年过60岁的时候，看上去仍旧面若桃花，粉红细嫩。四大美女之一杨贵妃，将玫瑰泡在洗澡水中沐浴，使得自己容颜常驻，光彩照人。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，疏经通络、濡养气血、滋阴美颜的功效尤其显著，自古以来就被当作女性要药。




以花养生也是由来已久的。早在春秋战国时期，人们便认识到了鲜花养生之效，长江中下游及江淮楚地之人就有了食花之俗。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。选对了适合自己体质的养生花，将鲜花加入日常膳食，对女人而言非常有益，可以平衡阴阳，疏经通络，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各类营养补剂，最有效、最安全的养生养颜应该是求诸自然的。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。



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 1 章 | 流传千年的花养女人经 |
| | 爱上花草，做个花香女人 /2 |
| | 花草食材让“灰姑娘”魔法变身 /3 |
| | 居室花香，清新身边气息 /4 |
| 第 2 章 | 国色天香的花草秘方 |
| | 武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争 /5 |
| | 杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术 /6 |
| | 慈禧太后：藿香散，发自然芬芳 /7 |
| | 宋美龄：容颜保养离不开花草 /8 |

第二篇 花养女人，四季如春花绽放

- | | |
|-------|---------------------|
| 第 1 章 | 春暖花开，在阳光里怒放 |
| | 桃花：活血悦肤的靓颜佳品 /10 |
| | 月季花：疏肝调经的“长春花” /14 |
| | 金银花：清热解毒“凌冬不凋” /20 |
| | 玫瑰花：养血调经的“花中皇后” /23 |





	皓齿微露，冷香上枝头 /100
	塑造迷人粉颈，拒绝松弛 /105
	纤纤玉手，不老的青春 /107
	丰胸美乳：盛开的月亮花 /109
	美腿提臀：花塑修长性感美腿 /112
第2章	容颜娇美：不是桃花胜似桃花
	美白补水：让女人白得自然，润泽水嫩 /118
	祛斑：女人从此不再为色斑愁眉苦脸 /123
第3章	防皱抗衰：美女如花，永不凋谢
	消除皱纹：留住青春容颜 /128
	润肤嫩肤：白里透红，娇艳欲滴 /135
	香体：花香体香美人香 /138
第4章	瘦身塑体：享“瘦”花草，婀娜纤女
	瘦腰：纤纤细腰，窈窕淑女 /143
	平腹祛赘：和小肚腩说再见 /147
第5章	花草对白领丽人的独特呵护
	“夜猫族”吃什么健康又美丽 /149
	电脑族不能少的五种花草茶 /149

第四篇 花花草草，女人贴心的健康良药

第1章	健康女人，花草常伴
	舒压解郁，安神补脑，花草来帮忙 /152
	花花草草，助你安眠入睡 /156
	清热解毒：花药清热赛灵丹 /157





花草贴心陪你度过生理期 /159

花草助你解决难言之隐 /163

孕产期的花草呵护 /164

花草秘方让你拥有“性”福生活 /166

第2章 花草：女人的诗意芳香

芳香疗法，让你散发迷人的气息 /168

女人，从头到脚飘香 /172

由内而外散发健康芬芳 /187

特殊的芬芳 /197

芳香如影相随，无处不香 /199

第五篇 花养女人，名医汉方有妙招

第1章 古方今用，养颜养心

读《红楼梦》，学养颜养生妙方 /224

第2章 名医的花养女人经

黄帝：五脏健康，容颜才美 /227

李济人：一杯四药茶，补气又补血 /229

班秀文：治带先治湿，治湿勿忘瘀 /229

第一篇

花养女人，
一门幸福哲学

第1章

流传千年的花养女人经

爱上花草，做个花香女人

人类最健康的饮料是茶，而女人最经典的饮品是花。古人有“上品饮茶，极品饮花”的说法，现代更有“男人品茶，女人饮花”的流行时尚。

花草美容保健的历史很悠久，中国第一本药草志《神农本草经》记载了三百多种药物，其中收录了大量具有美容和保健作用的花卉品种。辽金时代的萧太后，经常冲泡金莲花饮用，因而皮肤白皙，中年以后依然青春靓丽。清朝宫廷饮用花卉茶非常盛行，尤其推崇采自塞外坝上的金莲花，康熙皇帝御笔题词“金莲映日”

以表赞赏之情，并将其列为宫廷贡品。乾隆皇帝在《御制热河志》中封金莲花为“花中第一品”。花草茶主要以植物的根、茎、叶或花皮等直接或经烘焙后冲泡而成。

营养学专家认为，常喝鲜花茶，能调节神经，促进新陈代谢，提高免疫力。许多花地可淡化暗斑，抑制皮肤衰老。



女性朋友热衷于喝花草茶的主要原因，是花草茶具有独特的美容护肤作用



清朝宫廷和16世纪后的欧洲王室妇女都饮用花卉茶以美容保健。

16世纪时，花草茶逐渐成为欧洲国家王室贵族的贡品。时至今日，花草茶已被世界各地人民广泛接受。浅金色的菩提子花茶、紫色的锦葵茶、绛红色的洛神花茶、蓝紫色的薰衣草茶、绿色的蒲公英茶……花草茶的缤纷色彩足以带给人赏心悦目的

视觉享受。与此同时，花草茶中也含有丰富的营养成分，对人体健康具有诸多功效。一般来说，花草茶都含有丰富的维生素C、维生素B₂、叶酸、铁、钙等成分，具有缓和身心、松弛神经的功效。例如，薰衣草茶有助放松心情、舒畅缓和情绪，对失眠亦有帮助。柠檬草可以帮助消化，桂花养声润肺，玫瑰花去脂，瘦身则有茉莉花、金银花、洛神花等。

纯天然的花草茶完全不含咖啡因和人工添加剂，即使天天饮用，长期下来，也不会对身体造成负担，因此有“天然的健康饮品”的美誉。花草茶是追求高品质生活的女性朋友用于日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。



一般来说，花草茶都含有丰富的维生素C、维生素B₂、叶酸、铁、钙等成分，具有缓和身心、松弛神经的功效。

花草食材让“灰姑娘”魔法变身

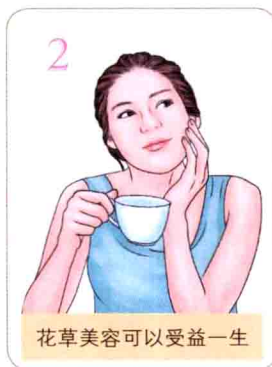
聪慧的女人，就是懂得爱护自己的女人，不仅要让自己的生活有品质、有情调，还要懂得投资，投资青春、投资美丽。会保养的女人，你看不出她的年龄，看不出她心理或者身体上的创伤。她的经历被遮掩在身后，通体呈现的是无懈可击的美丽。这样的女人总让人有更深入了解的欲望。

女人要真正美丽，还要靠内养，从身体的最深处带来的转化才能维持长久。花草食材就是让人真正美丽的法宝，这才是女人的美容魔法，比灰姑娘的变身魔法更胜一筹。

花草美容具有三大特点：



美丽不老的女人就跟你我一样，品食着五谷杂粮，却能呈现出不食人间烟火的气质，原因就是她擅长保养。就像灰姑娘会用魔法变身，花草食材也有这样的魔法。





花草美容能从根本上达到美容效果，化妆品则治标不治本。花草是通过调节人体内的阴阳平衡、安抚脏腑、保养气血等达到美容效果的。花草美容可以受益一生。通过花草来美容虽不能立竿见影，但从长远来看，则可以让人受益一生。花草美容，是一种既经济又有效的美容魔法，简便易学、廉价实用，聪明的你定能体会这其中的奥秘。那就挑拣你身边的花草食材，来一场彻底的魔法变身吧。

居室花香，清新身边气息

花香疗法，顾名思义，就是利用花香来治疗和预防疾病的一种自然疗法。花香疗法是祖国医学的一个组成部分，我们的祖先很早就利用花香疗法来防治疾病了。祖国医学中的香佩疗法和药枕疗法都兼有花香疗法。与花草直接做成中药不同，花香疗法主要通过植物挥发在空气中的气味，作用于人的心理和生理，从而达到治疗的效果。

在欧美，利用花香的园艺疗法已得到较广泛的运用。特别是对老年人、残疾人等抑郁高发人群，医生常用薄荷、薰衣草等花的香气来舒缓他们的情绪。除了闻花香，赏花、种花时的愉悦心情也有助于病人的康复。在欧美，私人开的花香诊所很受欢迎，很多医院也会放一些花草，以帮助病人更快地康复。



花香令人沉醉，不同的花香还可对不同疾病发挥疗效。在10~15平方米的房间内，摆放上一些菊花，闻上一周的香气后，失眠症状便会大大改善，天竺葵花对人体有镇静、安眠、平喘的功效。现代科学证实，有些花香分子颗粒有杀菌效能，可净化空气。



置身于花的世界里，真可以尽情欣赏花的色、香、神、韵，感受鲜花的清幽和高雅。



在紧张的工作、学习之余，不妨多去花园里走走，那沁人心脾的花香会让你的烦恼和忧愁烟消云散。体味生活的愉悦和温馨，又能在幽幽花香中享受其独特的保健作用，如此一举多得的事情，何乐而不为呢？



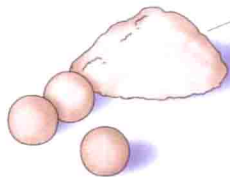
第2章

国色天香的花草秘方

武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争

武则天，是中国历史上第一个女皇帝，而且是一个活了81岁的长寿漂亮女皇帝。武则天在80岁高龄时仍然齿发不衰，丰肌艳态，保持着青春般的容貌，不显衰老。那么，武则天是怎样演绎容颜不老神话的呢？

武则天是非常讲究本草保养的人，益母草就是她日常保养中常用的一种。《本草纲目》云：“益母草行血养血，行血而不伤新血，养血而不滞瘀血，诚为血家之圣药也。”她经常使用的“神仙玉女粉”就是以益母草为原料精制加工而成的。

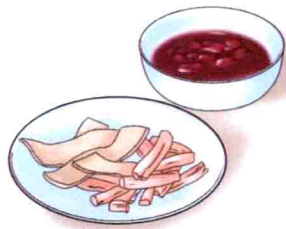


用时加十分之一的滑石粉、百分之一的胭脂，调匀，研细，沐浴或洗面、洗手时，用药末擦洗。



《新唐书》上说武则天“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。

唐代官府组织编写的药典《新修本草》收录了武则天的美容秘方。其方法是五月初五采益母草全草，不能带土。晒干后捣成细粉过筛，然后加面粉和水，调好后，捏成如鸡蛋大的药团，再晒干。用黄泥做一个炉子，四旁开窍，上下放木炭，药团放中间。大火烧一顿饭时间后，改用文火再烧一昼夜，取出凉透，细研，过筛，放入干燥的瓷皿中。



武则天的美丽长寿，还得益于她的美容饮食养生之道。在日常饮食中，武则天常食用那些富含蛋白质和微量元素的食物，如肉皮、蹄筋、水产品等。武则天还喜欢品食玫瑰花酱、桂花酱等。她曾令宫女采集百花，和入米粉制成“百花糕”，作为宫中的御膳糕点。她也因此得以容颜美丽，青春常驻。

在注重饮食美容的同时，武则天还注重从环境中汲取“营养”。御花园里种满花草，常年花开不断。在处理朝政之余，武则天常去那里赏花观景，这样可使心情放松，

新陈代谢更加协调。在她的宫殿里有香薰炉，炉内点着天然中草药，散发的芳香气息可缓解精神压力，从而达到养身美容的功效。

武则天在七十高龄时依然容光焕发，究其原因，除了食物本草外，保持良好心态也是关键因素。我们现代女性，不能因为生活和工作压力而压抑自己年轻的浪漫情怀，要不断提醒自己，时刻让自己保持一个良好的心态，唯有如此，我们才能像一尾灵动的美人鱼，永远年轻而不觉疲惫。



在处理朝政之余，武则天常去花园赏花观景，以此来放松心情，怡情养性。

杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术

古代四大美女皆有闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容，被形容得有如天人，她们如一颗颗耀眼的明珠，璀璨闪烁。杨玉环在四大美女中独树一帜，白居易诗中的“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”说的就是杨玉环。

杨贵妃之所以冰肌玉骨、貌美如花，除了因为她天生丽质之外，与她善于运用各种养颜术不无关系。

养颜术一：吃荔枝

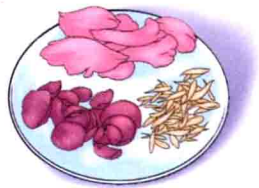
杨贵妃爱吃荔枝，人人皆知。杜牧有诗说：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”《本草纲目》记载：“常食荔枝可补脑健身，治瘰疬、疗肿，开胃益脾。”荔枝为南方热带水果之一，内含丰富营养，性甘平无毒。久吃荔枝，益心脾、养肝血，益人颜色。



杨贵妃国色天香，芳华绝代。这除了天生丽质之外，也离不开精心的养护。

养颜术二：食用花卉

食用花卉可令皮肤滋润营养、细腻光滑、保持弹性。《本草纲目》中记载了大量花卉美容保健的方法，如白菊花“令头不白，染鬓发令黑，益颜色”，茉莉花“蒸油取液，作面脂头泽，长发润燥、香肌”。杨贵妃就经常食用玫瑰花、牡丹花、洛神花、菊花等。



养颜术三：崇尚自然美容之道

摒弃含有化学成分



红玉膏的主要成分是杏仁



成分的化妆品，崇尚自然的美容之道。唐代美容物，以铅、汞为主要原料，长期使用会慢性中毒，使脸部留下褐斑，皮肤老化。杨玉环不愿受铅、汞危害，崇尚自然的养颜方法。她所用化妆品中最为出名的莫过于以她的名字命名的“杨太真红玉膏”。贵妃润肤膏：用杏仁、滑石各等份研成细末，蒸过后加入冰片、白芷少许，用鸡蛋清调匀成膏，每日洗脸后将此膏涂于面部，2小时后洗净。此膏气味芳香，除有驻颜美容作用外，还可治疗多种面部皮肤病。



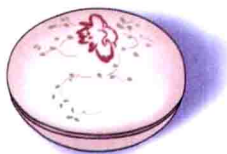
杨贵妃的自然美颜术让女人们受益匪浅，她的天然美容法永远值得我们借鉴和学习。

慈禧太后：藿香散，发自然芬芳

据说慈禧太后每天都要花上好几个时辰来打扮自己。她也常说：“一个女人没有心肠打扮自己，那她还活个什么劲儿。”在她的寝宫里，她最最心爱的就是梳妆台上的化妆品和盛有珠宝首饰的提匣。多年来，她一直使用着嫩肤、润肤、增白、防皱等系列的化妆品进行美容化妆，其中主要有宫粉、胭脂、藿香散、玉容散、馥子方等。

1. 宫粉

主要由米粉、益母草粉、珍珠粉加香料制成，原产于江南苏杭扬州等地。清宫早在乾隆年间有江南织造代为购买，到慈禧时代仍在使用。白天化妆一般略施薄粉；晚上入睡时，要用大量的宫粉涂于脸部、脖子、前胸、手臂，使皮肤与粉融为一体。长时间使用这个方子，可以使皮肤变得白嫩细腻。



养颜术四：温泉沐浴和拍打之功

在著名的宫廷秘方《鲁府禁方》中，记载着一则“杨太真红玉膏”。“太真”即是唐明皇的贵妃杨玉环。《旧唐书》称她“姿色绝代”。杨贵妃的迷人，在于她善于保养，红玉膏就是她所用的“增色”秘方之一。该方以杏仁为主药，制作时将杏仁去皮，取滑石、轻粉各等份，研末，入龙脑、麝香少许，以鸡蛋清调匀，早晚洗面后敷之，据说有“令面红润悦泽，旬日后色如红玉”的功效。“红玉膏”能使杨贵妃容颜不老，而“香汤”（也就是温泉）则是杨贵妃冰肌玉骨的美容秘术。杨贵妃沐浴温泉时，喜欢在沐浴时加入牛奶，保持全身肌肤柔嫩。此外，她还常把桑叶、荨麻等浸入水中。它们能镇静神经，促进肌肤再生，使皮肤滑腻光洁。在沐浴时，杨贵妃施行拍打之功，用手轻拍全身，尤其是面部皮肤，使周身穴位受到刺激，促进血液循环，以达到强化肌肤机能的美容效果。



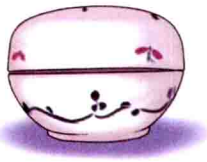
2. 胭脂

清宫内后妃们所用的胭脂，是用新鲜的玫瑰花瓣制成的。每年五月，北京的妙峰山就是一片玫瑰花的海洋。这些玫瑰花专门用于进贡清宫，是提炼玫瑰做胭脂的上好材料。清宫挑选有经验的老太监监督制作胭脂，有时慈禧也会去验看。



3. 藿香散

藿香散由七味名贵香料为主药，具有通行经络、走气入血、无孔不入的特点，可以把体内和体表的垢浊祛除。中医认为，藿香叶可以祛除面部的黑色素沉积；香白芷、祛风药可以使肌肤焕发光彩；丁香又可以美白；糯米可以补中益气、养护皮肤；檀香也是行气药物，可以防治面部色斑的产生，再配以牛皮煎熬制成的广明胶，可滋润皮肤，增加皮肤弹性。这七味药材合成在一起就具有了化湿、避秽、理气、去黑增白、滋润并且使肌肤散发香气的作用。



4. 玉容散

据说慈禧晚年面部有黑色的大小斑点，御医们为她精心配制了由十几味中药材合成的玉容散，从而使她的肌肤焕发光泽并改善黑色素沉积。



【组成】白芷、白芷、细辛、白蒺藜、白术、甘松、白僵蚕、白及、白莲心、白茯苓、白附子、薏苡仁各50克，檀香、防风各15克，白丁香30克，珍珠粉依喜好适量，薄荷10克。

【做法】研磨混匀。

【用法】调和蛋清或清水，敷脸。

【功效】镇静、美白肌肤。

5. 馥子方

馥子方由八味中药研成粗渣，与1500克烧酒一同煮透，去渣留汁兑上白糖、蜂蜜、冰片粉、朱砂面搅匀制成，装入瓷瓶，用来涂抹脸颊，有嫩面、滋润肌肤的作用。



宋美龄：容颜保养离不开花草

我们知道，一般女性年过四十皮肤开始变黑，嗓门变粗，腰围增加，肚子凸起。然而，宋美龄活到106岁仍然身材适中，肌肤柔软润泽，青春焕发，光彩照人。

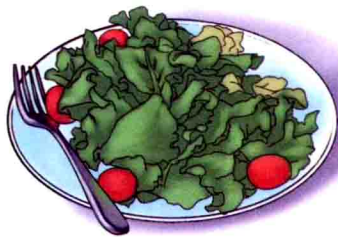
宋美龄为什么在进入暮年之后，面庞上竟然没有老年斑，身材相貌依旧呢？

说到这里，很多人想到的是她的清肠排毒之法。毋庸置疑，这是一方面，但最主要的还是饮食。下面就让我们一起来看看。

宋美龄多年来始终喜食素食，蔬菜沙拉每餐必用。《本草纲目》中记载了很多可以养颜的瓜果蔬菜，比如豌豆能令面部光泽，黑芝麻可以明目、乌发、养颜，等等。另外，研究饮食的专家也证实，常年喜食蔬菜的女人，她们的血液中所积存的三酰甘油要比一般人多得多。正是由于蔬菜之中没有过多的胆固醇，血液清洁，才促成了“老年寿斑”的减少，即便进入暮年晚景，老年寿斑在宋美龄的脸面上也没有显现。

宋美龄每天三餐之后苹果是不可少的，每次饭后均食一个。后来随着年龄的增长，她每天所用的数量逐渐减少，不过吃苹果的习惯是自始至终的。

宋美龄还有一个饮食习惯，就是每天都会喝一碗燕麦粥。即使是晚年在纽约蝗虫谷孔氏大宅生活的时候，她仍然保持着每天早晨喝燕麦粥的习惯。一位在她身边担任侍从的卫士曾经这样描写：“她一般仍然在上午11点左右起床，洗漱后约12点来到饭厅。她的早点很简单，就是一杯柠檬水、一碗燕麦粥和一杯热咖啡……”



宋美龄多年来始终喜食素食，蔬菜沙拉每餐必用。