

<<花养女人幸福一生>>

图书基本信息

书名：<<花养女人幸福一生>>

13位ISBN编号：9787122080783

10位ISBN编号：7122080781

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业出版社

作者：吴大真

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<花养女人幸福一生>>

前言

2009年底和2010年初，吴大真教授分别在北京电视台和中央电视台做了两档以花为主题的“养生花”系列讲座，社会反响良好，影响深远。

其系列讲座中所涉及的12种药用食疗花卉，均是日常生活保健中普遍使用的。只不过经吴教授的解读，一朵朵花变得更加鲜活起来，也让广大老百姓更深入地了解了这些花卉的食药两用功效。

这种创意和解读，不仅是吴大真教授40余年中医临床保健经验的积累，更是将她多年的生活体验、临床案例与专业知识融会贯通后的沟通和共识，所以节目播出后，好评如潮。

我国自古以来，就有以花养生、以花疗疾、以花驻颜的实践经验。最早的食花记录大概是屈原的名句，“朝饮木兰之坠露兮，夕餐残之落英”。

当时食花可能并非是为了治病，更多的是文人雅士的一种寄托。

直至汉代，以花疗疾才开始被使用，当时的皇宫里就有用菊花、桂花等花卉制作成的鲜花酒，用来抗衰养颜，延年益寿。

晋代的葛洪曾明确地指出：用白菊花汁、莲汁、糯米汁和丹蒸之，服一年，寿五百年。

虽有些夸张，确也道出了鲜花的功效。

时至今日，以花养生，以花祛病的习俗一直延续至今，并且在民间广泛使用。

在我国广东，因气候宜人，四季鲜花不绝，故广州有“花城”之称，其南面的南海县一带，就盛行着花宴，且风味独特：北京人爱吃韭菜花，加点盐磨成糊状作作料，拌面、蘸饺子吃；香港人历来有饮“苦凉茶”的习俗，其中有的就是以花为原料的“花茶”，如“五花茶”；邻国日本，则喜欢用醋拌蒲公英花，制作成凉菜吃，如遇青年男女在举行婚礼时，则必须喝樱花汤；缅甸人、泰国人爱吃油菜花等等。

除了食用，以花疗疾在日常养生保健中也被广泛使用，如牙痛口臭用桂花；胃部不适用茉莉花；乳腺增生用玫瑰花；活血调经用月季花等，此外，像菊花、茉莉花等还具有清热解表、益智安神的功效，金银花清热解毒，是广谱抗菌药等等。

《全国中草药汇编》一书中列举了2200多种药用植物，其中以花卉入药的约占1/3。

这些中草药材多数都是既具有观赏价值，又具备药用功效的常见花卉，如本书中涉及的桃花、菊花、梅花、月季花、桂花、百合花、荷花、金银花、茉莉花等，对防治各种常见病、多发病，保证人体健康，起到了十分重要的作用。

所以说，花卉对人的身心健康起着相当重要的作用。

此次，吴教授的这本《花养女人幸福一生》，内容不仅涉及到中医养生学、草药学、康复学，还涵盖了烹调及花道文化，可谓有方、有药、有膳、有道，对普及保健食品及科普常识起到了积极的促进和宣传作用。

这不仅引发人们对生命的思考和美好的向往，使人振奋，且兼具创意和实用性，让人徜徉于美丽的百花园的同时，更多地领略和感受到祖国传统医学的精华和花文化、花养生的深厚底蕴。

希望《花养女人幸福一生》一书能被更多的人阅读，也祝愿全天下的女人，在未来的日子里，拥有花样的容颜，繁花似锦的岁月，幸福一生！

中国保健养生协会 2010年4月

<<花养女人幸福一生>>

内容概要

本书为北京电视台《养生堂》热播系列节目“花养女人幸福一生”和中央电视台《健康早班车》“养生花”系列节目讲座的精华合集。

中国保健协会副理事长、主任医师吴大真教授累计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。

全书重点介绍了金银花、百合、茉莉花、玫瑰、菊花、梅花、三七花、桂花、西红花、荷花、月季及桃花等12种常见养生花及其对症保健功效和食疗花疗方。

并介绍了众多的花茶、花粥、花饮、花膳方，从而教会大家如何学会用花料理身体，做好体内环保。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，有效改善身体和预防疾病。

是近年来来难得的一本集花疗、花养、花趣于一体的养生科普读物。

<<花养女人幸福一生>>

作者简介

吴大真，女，著名中医内科专家，著名健康科普教育专家，主任医师、教授，研究生导师。

北京市政协委员，中国保健协会副理事长，中国保健养生协会科普教育分会会长，北京国际医药促进会常务副会长，中国药学会原秘书长，原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医

<<花养女人幸福一生>>

书籍目录

第一章 玫瑰花——养血调经的“花中皇后” 玫瑰：食药两用的舒肝理气药 玫瑰水与玫瑰露，祛皱除斑的“美容神水” 玫瑰益母草，月经不调的良药 排除抑郁不用愁，玫瑰花烤羊心 玫瑰露酒：治疗乳腺疾病的良药 【附】玫瑰食疗药膳方选第二章 百合花——宁心润肺的“云裳仙子” 百合花：清心润肺保健名花 百合花泡水，改善肤色暗沉 百合花菊花茶，抑郁症的良方 百梨银汤：通治各类咳嗽 莲子百合薏米粥：美容佳品 【附】百合食疗药膳方选第三章 金银花——清热解毒的药铺“小神仙” 金银花：清热解毒的名品 金银花露水，消暑去痒夏日凉茶 金银甘草花饮，疮疡之症的克星 金银花银翘饮，治疗青春痘的最佳饮品 忍冬藤酒：治风湿疮疡之症 【附】金银花食疗药膳方选第四章 菊花——平肝明目的延寿名花 小小菊花功效多，散风清热又明目 菊花决明子粥/茶，平肝明目更有效 菊花酒与菊花膏：延年益寿的良药 菊花枕：治疗慢性头痛的良药 小小野菊花：解毒又降压 【附】菊花食疗药膳方选第五章 茉莉花——理气开郁的花茶至尊 茉莉入药一室香，健胃消愁不用愁 茉莉粥与茉莉水：香身润燥的驻香良方 常饮茉莉花茶：让口气清新起来 茉莉乌鸡汤，贫血第一方 茉莉石菖蒲茶：胃病患者的保健奇方 茉莉花根有毒，内服须谨慎 【附】茉莉花食疗药膳方选第六章 梅花——疏肝和胃的百花之魁 梅花：改善心情不好，食欲不佳的食药之花 胃部脘痛不用愁：就用梅花水与梅花汤 梅花粥与半夏厚朴汤：防治梅核气 绿梅冰糖茶：女性的专属保健茶 菜籽油泡梅花：治疗皮肤病的专家 乌梅：固涩养阴解暑佳品 【附】梅花药膳方选第七章 三七花——平肝降压的“金不换” 良药三七花，平肝还降压 一杯三七花水，帮你轻松入睡 三七花茄汁香蕉，清热止咳有疗效 食用三七炖鸡，崩漏消失痕迹 三七冰牛奶，治疗吐血可信赖 【附】三七食疗药膳方选第八章 红花——活血美容的化瘀名花 西红花：活血化瘀，天下第一花 月经过少，泡点红花山楂酒 红花茶+红花面膜，让你的容颜由内而外绽放光彩 红花煮蛋，寄给不孕女士的福音 【附】红花食疗药膳方选第九章 桃花——活血悦肤的靓颜佳品 桃花：利水消肿，善除癫狂 每天一杯桃花水，减肥美容效果佳 春日桃花粥，美容新选择 桃红四物汤，养血活血，让你由内而外散发美丽 桃树一身皆是宝，祛病除灾显神通 【附】桃花食疗药膳方选第十章 荷花——全身是宝的“花中君子” 荷花：活血化瘀驻容颜 荷花粥与荷叶枕，夏季失眠不用愁 山楂荷叶茶，喝出苗条身材 三味莲子羹，白带异常的克星 荷花家族能入饌，美味可口又养生 【附】荷花食疗药膳选集第十一章 桂花——温胃散寒的“花中月老” 桂花：暖胃止痛第一花 桂花酒，化痰散瘀有一手 桂花糯米藕，开胃好帮手 玉花粥与桂花茶，让你呵气如兰 【附】桂花食疗药膳方选第十二章 月季花——疏肝调经的“长春花” 月季，药食兼优的疏肝调经佳品 月季蒲黄酒，调理月经好帮手 月季花炒猪肝，疏肝养肝的珍馐 不得不提的清咳止血神汤 活血消肿，花中数月季 【附】月季食疗药膳方选附录一 十二花卉使用手册附录二 种花卉药膳食疗索引附录三 常用花卉入药摘要附录四 花疗歌——月月有花入药来

<<花养女人幸福一生>>

章节摘录

1 百合花：清心润肺保健名花 “风动翠条腰婀娜，不问春归自放花。

”正当万紫千红的繁花渐褪的时节，翠绿纤柔的百合花又打破了夏日浓荫的寂静。

说到百合花，自古以来就是文人墨客和歌者常常吟咏的对象，宋代大诗人苏东坡，用了最高级的形容词来描述百合花的美丽：“山丹得春雨，艳色照庭除。

未品何曾数，群芳自不如”。

据说，百合花在伊甸园里盛开的时候，魔鬼正在诱惑夏娃。

此时周围的万物没有不被污染的，唯独百合花始终保持她自己的纯洁和清白。

因此古今中外，若论花的圣洁，非百合莫属了。

所以人们常用它来比喻少女的纯洁、俊美。

正因为百合花具有其他花卉所不具有的纯洁和俊美，所以早在南北朝时期，它已经成为宫廷里的观赏名花了。

梁宣帝曾用“接叶多重，花无异色，含露低垂，从风偃柳”的诗句来赞美它的超凡脱俗和矜持含蓄。

至宋代种植百合花的人更多了。

大诗人陆游也在窗前的土丘种上了百合花。

时至近代，喜爱百合花者也不乏其人。

宋庆龄平生对百合花就深为赏识，每逢春夏，她的居室都经常插上几枝。

当她逝世的噩耗传出后，她生前的美国挚友罗森夫妇，立即将一盆百合花送到在纽约中国常驻联合国代表团所设的灵堂，以表达对她深切的悼念。

而在我国民间，老人华诞，送上一包百合瓣或百合花粉，表达出晚辈祝长者身健心宽、百事如意的敬意。

好友结婚，送去一盆或几枝百合花，也就带去了愿新人相亲相爱、百年好合的祝福。

取的就是“百年好合”、“百事合意”之意。

当然，百合并不仅仅用于观赏，也常用于饮食和疾病防治中。

宋朝王右丞说：“冥收到百合，真使当重肉。

”意思是说，从很远的地方弄到的百合，像肉一样贵重。

而在《金匱要略》一书中，张仲景就曾用它来治病，而《本草纲目拾遗》记载，百合是“消痰火，补虚损”的良药。

《日华子本草》则说，百合是“安心，定胆，益气，养五脏，治癩癩啼泣，狂叫，惊悸”的良药。

《本草纲目》说它能“宁心清热”。

诸如此类的记载还非常多。

由此可见，百合和它的名字一样，对许多疾病都有很好的治疗功效。

百合花最主要的治疗功效，还在于清心安神和润肺止咳。

百合花是微苦的。

在中医看来，苦味的东西是人心经的，有泄降心火的作用，所谓“去心火而神自安”，因此，百合花对于情绪烦躁、心神不宁、改善睡眠等都有很好的疗效，甚至对抑郁症、焦虑症这类的患者都有一定的辅助治疗作用。

如果您有这类困扰，不妨食用些百合花。

当然，如果您不喜欢食用也没关系，在家里放点百合花也行。

如果连伺候它都没时间，那就换个假的，实在再没时间，去买一个百合花的画儿挂着也可以。

每天晚上睡不着的时候，闭上眼睛，脑子里想着都是百合花。

慢慢地闻它的幽香，想着它特有的纯洁和美丽，心气会逐渐平和，心里所有的矛盾都解除了。

我把这个方法介绍给一些人，很有作用。

它和安眠药不一样，但它没有任何副作用。

我们说养花、爱花，你养了它，它也会养你。

这就是心灵上的养护。

<<花养女人幸福一生>>

一个高三男生，16岁，为了高考而昼夜苦读，每晚1点以后才入睡。开始还能一觉睡到天亮，后来便在床上辗转反侧，难以入眠，甚至通宵达旦未曾进入梦乡。从此以后，白天头昏头痛，记忆力锐减，心慌意乱。他妈妈带他找到了我，我给他推荐了百合粥，他妈妈亲自下厨做给爱子食用。早上一碗，晚上又给喝一碗。如此连喝一周，便能安然入睡了，头昏头痛也消失了，之后仍每晨起喝一碗，一个月后头脑异常清醒，记忆力倍增，终于如愿以偿地考上了理想的大学。

另外，百合还特别适合于神经衰弱者。因为神经衰弱的产生，除精神因素外，身体器官功能的衰退和丧失也是其中的重要原因之一。所以，中医说它是“阴虚”。而百合有两种作用。就是滋阴、安神。

因而，用百合治神经衰弱，效果良好。著名的“金匱百合知母汤”，就是用百合和知母两味中药合煎而成的。

百合还有一个非常重要的作用——润肺止咳。这种说法可见于《本草纲目》中，另外在药物学里，百合是被列入“肺经”的药物，是治疗肺部疾患的良药。

所谓白色入肺，因此百合更是清肺止咳和治疗肺部疾患的绝上妙药。

传说古时候，东海有一群海盗，把妇女、儿童上百人劫持到一座孤岛上。

第二天，海盗出海，狂风大作，掀翻了贼船，海盗全被淹死。

孤岛上的妇女、儿童与外界隔绝，没有粮食，只有寻野草充饥。

岛上长着一种开白色喇叭形花的植物，它的根部有一个白色的、圆圆的、如同蒜头一样的东西，食之爽口，于是便挖来充饥。

吃了一段时间，不仅没有饿死，原先患有痲病咳血的人也恢复了健康。

后来，他们被救回了大陆，并把救命的野草带回大陆栽种。

因野草救活遇难者近百人，人们就给它起名叫“百合”。

由此可见，凡肺部有疾患的人，如肺结核、支气管扩张咯血、久咳不止、痰中带血等都适宜用百合进补。

特别是用白百合止咳，具有立竿见影的功效。

除此之外，百合还有补中益气的功效，“中”指的是中焦，就是我们的脾胃，所以百合还有鲜花小人参的美誉。

非常适合于体质虚弱者食用。

很多中医生常会给放化疗患者食用百合，取的便是百合的这种功效。

因为百合本身是集清、润于一体的，也就是说百合有滋补的功效。

大家知道在放化疗期间患者会很虚弱，正气也很亏损，百合本身有很好的强壮身体作用，作为一个滋补佳品来说非常好。

当然，由于中医有“以形补形，以色补色”之说，百合白色如玉，质润多汁，常食用百合，可以增加皮肤营养，促进皮肤的新陈代谢，使得皮肤细嫩、富有弹性。

所以百合也是一种美容珍品，尤其对各种发热症治愈后遗留的面容憔悴，长期神经衰弱、失眠多梦、更年期的妇女面色无华，有较好地恢复容颜色泽的作用。

另外对于湿疹、皮炎、疮疖、疔毒、痤疮等皮肤病，百合也有很好的辅助治疗作用。

另外，百合还有一个非常特别的功效。

叫止涕泪之功，也就是能够治疗迎风流泪之类的疾病，这个记载早在陶弘景的《名医别录》就已经出现过了，唐代杰出的诗人和画家王维，晚年常常因眼部的疾病而泪流不止，使得视线模糊不清，后来他寻得一个食用百合的偏方，果然有效，眼疾明显好转。

于是他题诗赞百合：“果堪止泪无，欲纵望乡目。

”百合为什么可以用于治疗迎风流泪呢，中医上讲：肝开窍于目，五脏六腑之精气上注于目。

<<花养女人幸福一生>>

为什么我们年纪大了，我们身体不好了，我们的眼睛疾病会有这么多呢？

这除了眼睛的，局部的病变之外，和我们全身的身体也有关系。

目得血而能视，而肝藏血，心主血，脾统血。

还是这句话，气血旺盛了，五官就可以好了，所以王维吃了百合之后，迎风流泪的病好了。

由此可见，百合是女性朋友健康美丽的良伴之一，会用百合，用好百合，健康美丽将与您同驻。

P17-21

<<花养女人幸福一生>>

编辑推荐

《花养女人幸福一生》：北京电视台《养生堂》“花养女人幸福一生”同名热播系列节目；中央电视台“养生花”系列节目——累计十六期电视养生讲座精华！

【中国保健养生协会】重点推荐！

【北京市人口和计划生育宣教中心】重点推荐！

【大医堂：养生阅读专业品牌】年度重磅养生大作！

中国保健协会主任医生吴大真教授累计4余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，告诉您以花养人的神奇养生法。

12种独家配方 帮你做好体内环保！

12种天然草药 教你学会料理身体！

神奇的鲜花干花养生方，神奇的食疗药用花疗方！

以花入药，以花入馔，疗病养生——金银花、百合、茉莉花、玫瑰、菊花、梅花、三七花、桂花、西红花、荷花、月季、桃花，花中自有健身药！

花中自有养生经！

！

花中自有驻颜术！

！

！

《花养女人幸福一生》选对你的养生花不生病——12种常见养生花，55种对症保健功效，1多种花疗方

。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，有效改善身体和预防疾病。

《花养女人幸福一生》全国主题巡讲，4月6日拉开序幕！

全国36个省市、机关团体、企事业单位竞相邀约！

12家主流电视台持续关注！

50余家媒体跟踪报道！

《花养女人幸福一生》2010年，最值得期待的养生大作和千万观众期待中的名家精品，火爆面世！

随书附赠的学生光盘，购书即可提供。

如果光盘有问题，可直接联系出版社。

<<花养女人幸福一生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>