

<<从头到脚花来养>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚花来养>>

13位ISBN编号：9787122128799

10位ISBN编号：7122128792

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：吴大真，王凤岐 著

页数：200

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>

## <<从头到脚花来养>>

### 前言

花卉可以赏心悦目，花卉可以美景留香，花卉可以制茶入馔，花卉也可以治病救人。

前段时间，我与王凤岐老师一起，在北京电视台《养生堂》栏目做了五期主题为“五朵金花养身心”的节目。

由于时间、栏目设置等情况的限制，有很多问题没有讲到、讲透，讲得不是很“过瘾”。

想一想，我们的“金花”何止五朵，它所能养的疾病又何止区区几种？

可以说，我们“从头到脚”都可以用花来养！

当然，如果只是谈花，又把我们眼光给局限住了。

我们生活中的常见病、小毛病，除了用花来养、花来治之外，还有许许多多的可以信手拈来的，简、便、廉、效的家庭保健与自疗的小方法，一直没有机会介绍给大家。

而且在节目播出之后，有许多热心观众通过各种渠道向我们要小方子，而我们也苦于没有一个合适的机会，把我们的所知所学告诉大家，帮助大家解除病痛。

而这，也正是我写本书的发端。

这个想法也得到了王凤岐老师的认可。

我们一拍即合，决定做这样一件有意义的事。

生活中有很多小问题，其实自己就能搞定。

这次我和王凤岐老师通力合作，从生活中的常见病和小毛病入手，有针对性地，尽可能多地整理、编选了一些简易、有效的养生保健、防病治病的小方法、小食谱提供给大家。

我想，之前我给大家奉献的是一道道精美的“花餐”，而今我们一起，给大家献上的是一碟碟别致的“小菜”，希望读者们能够根据自己的情况，在阅读中找到最适合自己的养生方法，品尝到“健康”的滋味。

最后，我还是要提醒大家，我们所说的是“养”，仅限于小问题、小毛病，如果您的问题严重，还是要去找专业的医生来给您瞧一瞧。

当然，我也欢迎您来找我，让我有机会回报您的热情与关爱。

你们的健康，是我们做医生的最大的欣慰！

吴大真 2011年冬

## <<从头到脚花来养>>

### 内容概要

本书介绍了用15种花养护、治疗15类常见病症的方法。所选花方均安全、实用、有效，经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力，有助于读者及相关患者掌握。在介绍每种花疗法的同时，还介绍了其他相关的民间疗法，如按摩等。本书内容通俗，实用性强，适合于中医爱好者、相关疾病患者及相关研究人员阅读参考。

## <<从头到脚花来养>>

### 作者简介

吴大真，中医肾病专家，主任医师、教授，研究生导师，师承中医泰斗秦伯未先生。

中国保健协会副理事长，中国保健协会科普教育分会会长。  
著有《花养女人幸福一生》、《花养女人幸福一生2》等书。

王凤岐，中医内科专家、主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

国家中医药管理局原办公室主任，卫生部中医司教育处原处长。  
著有《王凤岐的养生餐桌》、《春夏秋冬话养生》等书。

## <<从头到脚花来养>>

### 书籍目录

#### 第1章 眼疾眼疲劳，密蒙花助您美目流盼.

- 1 眼为精之窠，明目当从养精开始
  - 2 密蒙花，亮眼明眸的“护眼使者”
  - 3 “飞蚊”并非老年病，学生白领要当心
  - 4 明目以茶熏，缓解视疲劳
  - 5 明眸善睐，要学养睛明目操
  - 6 “老眼昏花”别害怕，试试小小黑芝麻
- 养生餐桌：养肝明目，密蒙花枸杞蒸鸡

#### 第2章 鼻塞头痛，辛夷花为您解烦忧.

- 1 鼻塞，最添堵的“小毛病”
  - 2 清新雅致辛夷花，畅通鼻窍莫忘它
  - 3 感冒鼻塞太难受，大葱轻松来搞定
  - 4 鼻烟壶里装灵药，随时随地通鼻窍
  - 5 按摩迎香揪疙瘩，小招数换来大顺畅
  - 6 鼻敏感让人烦，冷水浴勤锻炼
- 养生餐桌：清爽通窍，玉兰素什锦

- 1 咳嗽咳嗽，让医生把眉头皱
- 2 款冬花，内外兼治的天然止咳药
- 3 咳嗽治与养，听声辨痰选“花”方
- 4 自制香熏和喷雾，治久咳的小妙招
- 5 巧用白萝卜，去痰止咳嗽

#### 第4章 咽喉肿痛，当求“御赐一品”金莲花.

- 1 咽喉要道，重视养护不可小瞧
  - 2 金莲花茶：清咽利喉，养颜润肤
  - 3 扁桃体炎谨防治，免疫“大将”慎摘除
  - 4 金莲花漱口水，清除口疮与牙龈红肿
  - 5 慢性咽炎要慢养，早晚漱口可尝试
- 养生餐桌：咽喉肿痛，金莲花鸡片

#### 第5章 胃寒、胃痛很可怜，丁香花来送温暖.

- 1 呵护胃健康，也要注意情绪和保暖
  - 2 香喷喷的丁香花，温胃暖肾就靠它
  - 3 老胃病不要乱吃药，调养按摩有诀窍
  - 4 香囊随身带，健康里面藏
  - 5 清水灌灵根，人身自有养胃大药
- 养生餐桌：孔府名菜，丁香豆腐

#### 第6章 胸闷、呕吐别疏忽，和胃理气玳玳花.

- 1 胸闷、呕吐，首先考虑调顺胃气
- 2 开胃止呕，玳玳花以“和”为贵
- 3 姜是家庭止呕药，简单小方解烦恼
- 4 妊娠呕吐来侵扰，家庭辅助可治疗
- 5 无酒不成席，小方解呕吐
- 6 按压内关穴，手臂上的“止吐药”

养生餐桌：理气消积，玳玳花烧猴头菇

#### 第7章 腹泻，白扁豆花才是“泻立停”

## <<从头到脚花来养>>

- 1 腹泻，严把“病从口入”关
  - 2 满架秋风扁豆花，补脾化湿止痢疾
  - 3 急性胃肠炎，吐泻并作调脾胃
  - 4 艾灸命门补肾火，晨起不怕五更泻
  - 5 慢性腹泻，内外合治可解忧
- 养生餐桌：白扁豆花小馄饨，慢性腹泻古方医

### 第8章 十人九痔，槐花助您消解难言之隐.

- 1 痔疮，方寸之地有大痛
  - 2 槐花飘香治“五痔”
  - 3 为君敬奉槐花饮，清热止血见奇功
  - 4 巧手自制小药袋，热敷、坐浴止痔痛
  - 5 治未病防为先，提肛锻炼不可忘
- 养生餐桌：胃溃疡，痔出血，槐花猪肚汤

### 第9章 崩漏、带下，用妇科良药鸡冠花.

- 1 女人幸福，系于“经”与“带”
  - 2 妇科良药鸡冠花，止血见奇效
  - 3 带下病来多烦恼，小小花方解忧愁
  - 4 鸡冠花与蛋，打造健康女人餐
  - 5 多事之秋调情志，更年期要防崩漏
- 养生餐桌：肾虚带下，淡菜炖韭菜

### 第10章 失眠、抑郁，合欢花可清心解忧.

- 1 失眠，要注意疏肝养心
  - 2 失眠安神的首选——合欢花
  - 3 香囊加膏药，助您安眠无烦忧
  - 4 寒头暖足胜吃药，自在安眠可除烦
  - 5 人生得意须尽“欢”，清心解忧花草茶
- 养生餐桌：安神健脾，合欢八宝饭

### 第11章 便秘、肥胖，小桃花解决大问题.

- 1 便秘，要注意增津液，养阳气
  - 2 清晨起床喝桃花，利水通便，减肥美容
  - 3 增水行舟、提壶揭盖，医治便秘各取其法
  - 4 习惯性便秘，大黄敷肚脐
  - 5 揉腹按摩，小动作帮您消便秘
- 养生餐桌：生津血通肠胃，姜汁麻油拌菠菜

### 第12章 高血压，三七花平肝降压“金不换”

- 1 高血压，调压更要调心
  - 2 患有高血压，不妨试试三七花
  - 3 高血压失眠，小茶方助您安然入睡
  - 4 小小耳穴贴，帮您防治高血压
  - 5 高血压，头痛医脚足来疗
- 9 养生餐桌：降压降脂，三七花煮鹅肝汤

### 第13章 上火莫烦乱，“禅”是栀子花.

- 1 火气大，要慎防阴虚
- 2 花中“禅客”栀子花，清热泻火要找它
- 3 肺热咳嗽，来盘凉拌栀子花
- 4 一上火就流鼻血，自己来做消防员
- 5 口腔溃疡反复犯，清热泻火用藕汤

## <<从头到脚花来养>>

养生餐桌：清热泻火，栀子花烩豌豆

第14章 风湿筋骨痛，当求凤仙花.

- 1 洞悉风湿痛，早发现早预防
- 2 活血止痛凤仙花，把风湿疼痛驱走
- 3 风湿性关节炎，试试熏洗和外敷
- 4 自治跌打酒，舒筋活血消肿痛

养生厨房：健脾燥湿，行气止痛，果仁排骨

第15章 痈疽疔疮疮疡痛，清凉自在木芙蓉.

常见病食疗药膳经典方.

- 1 口味重、喜膏粱，小心皮肤不适
- 2 家里有株木芙蓉，疮疖痈肿不发愁
- 3 青春痘防治误区多，“因地制宜”才有效
- 4 乳痈乳腺炎，新妈妈莫忧烦

养生餐桌：清热凉血，鸡梨木芙蓉

附录A 常见病简、便、廉、效小金方.

## <<从头到脚花来养>>

### 章节摘录

版权页：所以，对于那些整天精神紧张的人来说，放松心情才是保养脾胃的良方。

如找个天气不错的时候去爬爬山、散散步，欣赏欣赏外面的风景，可以帮助自己很好地放松心情、减少疾病。

因为肝气不舒而发生的胃痛常常是气痛，感觉胸部塞着东西一样。

胃气痛还常常因油腻食物积滞而发生。

胃是要不停蠕动的，如果它蠕动不正常，就会妨碍消化和吸收，令过量气体积聚，形成胃气，中医学称这情况为“胃纳呆滞”。

胃纳呆滞日久，吃下的食物不能及时磨碎送到肠道，因而被迫滞留胃中，半处理过的食物就会任意发酵发臭，形成酸腐气味，亦即口气，同时亦会有胃胀的症状。

对于胃气痛，这里介绍一个民间常用的小方法，就是把饮食中的香菜用盐腌咸，加入少量白萝卜丝食用，胃气痛即可除。

另一个要注意的就是胃要暖。

很多人平时常常食欲缺乏、感疲倦无力、怕冷、口淡却又不想喝水、一到冬天四肢冰凉、泛酸通常是泛出清水，这些都是脾胃虚寒的表现。

胃寒的主要病因是饮食习惯不良，如饮食不节制、经常吃冷饮或冰凉的食物引的。

从中医学角度来讲，吃生冷寒凉的食物对身体健康是非常不好的，尤其是对于脾胃，会造成很大的损害。

胃的作用是“受纳腐熟水谷”。

怎么讲呢？

胃除了要接受食物外，还要把食物磨碎并进行初步消化。

而想要“腐熟”食物，没有一定的温度是不行的。

当生冷的食物进入胃后，为了避免寒凉的伤害，人体会采取措施，靠胃发出热去攻食物带进来的这个寒，把它温到和人体一样的温度。

一次两次还可以，要是贪嗜寒凉，日积月累，胃的阳气便会不断的消耗，胃自然会受不了。

另外，大家都懂得热胀冷缩的原理，骤然吃了冷东西后，必然会引起胃猛然收缩，时间久了，就好像弹簧的弹性被过度损耗了一样，胃也会逐渐老化，胃一老化、变寒，胃溃疡、胃脘痛等自然就会接踵而至。

## <<从头到脚花来养>>

### 编辑推荐

《从头到脚花来养》编辑推荐：选对养生花，可以不生病，中国保健协会副理事长吴大真教授累计40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。花中自有健身药，花中自有养生经，花中自有驻颜术，15种常见养生花，15类常见病保健法。所选花方安全、实用、有效，经济实惠，且取材方便、操作简单、省时省力。以花入药，以花入馔，疗病养生，所谓花疗法，是指以花的色、香、味所构成的不同“气”和“性”，发挥不同的功效，从而对人的身心产生相应的治疗保健作用。其诀窍在于根据症状的不同来选择不同的花来搭配，使花的气与人的气相互调合，可平衡阴阳、疏经通络、濡养气血、滋阴养颜，是女性的养生要药！花茶、花粥、花饮、花膳、花宴、花肴……中国保健养生协会，中华养生保健杂志联袂推荐。中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长，全国中医药科学普及金话筒奖获得者，吴大真，中医之家总干事，中医食疗养生专家，北京中医药大学附属东方医院知名专家，王凤岐。

<<从头到脚花来养>>

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>