

<<花养女人幸福一生大全集>>

图书基本信息

书名：<<花养女人幸福一生大全集>>

13位ISBN编号：9787502370558

10位ISBN编号：7502370552

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：杜琳 编

页数：213

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>

<<花养女人幸福一生大全集>>

内容概要

女人是水做的尤物，宠爱这样的精灵，要从大自然中汲取力量。  
读懂“花养女人”的诀窍，将“以花养颜”的计划付诸实践，天下爱美的女子都可以拥有花一般的芬芳和美丽。

## <<花养女人幸福一生大全集>>

### 作者简介

杜琳，北京中医药大学东直门医院副主任医师，硕士生导师。

一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科、妇科及骨关节科疾病的临床研究工作，完成国家中医局和中医药大学的多项研究课题，强调中医理论基础的应用，先后获得院级、校级多种荣誉。

擅长中医美容、减肥，拥有扎实的医学理论和多年的实践经验，提倡用最简单、最天然的本草养颜护肤方案，并将常见花草研制成食疗方和外用护肤产品，以简单、实用、有效的美容减肥疗法帮助众多女性留住青春、美丽。

<<花养女人幸福一生大全集>>

书籍目录

第一章 中医师推荐：女性养颜必知的健康花草

- 春季女人花：花开时节巧花养
- 桃花——活血化瘀润肤佳品
- 月季花——疏肝调经“花中皇后”
- 牡丹花——调经活血的天香国色
- 玫瑰花——养血调经“养颜之王”
- 杜鹃花——调经止咳的“花中西施”
- 辛夷花——散风通窍“健鼻能手”
- 槐花——凉血止血“花中佳相”
- 厚朴花——理气药中的“破气王”
- 叶子花——活血调经女性灵药
- 白兰花——化浊祛湿花白如玉
- 大蓟——凉血止血养颜佳品
- 郁金香——芳香宜人的美丽祝福
- 蒲公英——解毒消肿的食药两用佳品
- 芍药——清热祛瘀的“花中宰相”
- 紫花地——僻歎响轻融J%。盼毆研芭”
- 红花——活血养颜天然花药
- 芫花——顺畅呼吸的“闹头花”
- 金盏花——行气活血养颜之花
- 蜀葵花——清热润燥养颜灵药
- 夏季女人花：生如夏花最养人
- 荷花——活血清心“六月花神”
- 密蒙花——养护双眼的“神露”
- 金银花——清热解毒“药铺神仙”
- 紫薇花——清热凉血花中圣品
- 金莲花——解毒消肿美肤良药
- 石榴花——涩肠止血的“女人花”
- 扶桑花——凉血祛湿“花上花”
- 木槿花——解毒止血的永恒之花
- 茉莉花——理气解郁“花中第一香”
- 凤仙花——除湿止痛的美甲之花
- 雪莲花——滋阴补肾珍贵藏药
- 玉簪花——清热利水“白鹤仙子”
- 栀子花——清热凉血驻颜良方
- 丁香花——温胃暖肾“花中功臣”
- 百里香——健胃消食的“杀菌强将”
- 玳玳花——疏肝养胃最美“和”花
- 合欢花——清心解郁的“忘忧花”
- 曼陀罗——止痛平喘的“迷人”之花
- 扁豆花——杀菌除湿的和中之花
- 三七花——强力止血的红色减肥花
- 薰衣草——浪漫的紫色安神花
- 芦荟——美白保湿特效美人珍品
- 藿香——解表和中的美味香草

<<花养女人幸福一生大全集>>

- 紫茉莉花——润肺凉血的胭脂花
- 薄荷——清热解毒的凉爽花草
- 鼠尾草——活血调经的“长生花”
- 秋季女人花：秋月秋意秋花养
- 菊花——清肝养肝绚丽秋花
- 长春花——降脂降糖的抗癌良药
- 芙蓉花——清热消肿的“解毒”花
- 野菊花——强心降压的黄色神花
- 罗勒——宣肺温中的健康食材
- 桂花——温胃止痛养生佳品
- 百合花——清心润肺保健名花
- 千日红——止咳定喘的滋润之花
- 葛花——醒脾和胃的“消酒神花”
- 凌霄花——活血散瘀“妇科良药”
- 藏红花——活血养血养颜名花
- 旋覆花——祛痰止呕“花中金子”
- 鸡冠花——凉血止血“花中之禽”
- 谷精草花——散热明目的“谷田精灵”
- 秋葵花——止血消肿的“助产之花”
- 万寿菊——清热化痰的“长寿之花”
- 青葙花——清肝凉血的假鸡冠花
- 冬季女人花：万物闭藏唯花养
- 梅花——散郁开胃“花中君子”
- 水仙花——理气调经“凌波仙子”
- 山茶花——凉血散瘀花中珍品
- 腊梅花——沁人心脾的冬之花
- 款冬花——润肺止咳的“花中之王”
- 一品红——翡翠红绿的圣诞花
- 第二章品味花草茶，由内而外调养身心
- 补血益气花草茶
- 玫瑰杞枣茶
- 玫瑰葡萄茶
- 玫瑰洛神茶
- 百合花茶
- 槐花茶
- 刺玫花茶
- 月季红花茶
- 双花茶
- 牡丹花茶
- 玉簪蜂蜜茶
- 雪莲花红花茶
- 素馨杜鹃茶
- 芍药茶
- 三七花茶
- 芙蓉花莲子茶
- 凤仙月季花茶
- 木棉花蜜茶

<<花养女人幸福一生大全集>>

清热解毒花草茶  
茉莉花糖茶  
金银花茶  
芦荟美容茶  
菊花蜜茶  
三花茶  
荷叶茶  
鼠尾草茶  
洛神花茶  
栀子花茶  
柠檬薄荷茶  
薰衣草薄荷茶  
迷迭香罗勒茶  
鼠尾草紫苏茶  
甘草迷迭香茶  
莲花薰衣草薄荷茶  
金盏菊莲花茶  
金银花芦荟茶  
菊花金银花茶  
栀子花洋甘菊茶  
防老抗衰花草茶  
百合花茶  
玫瑰大枣美容茶  
杜鹃花蜂蜜茶  
龙须绞股蓝茶  
雪丽花茶  
玉蝴蝶桂花茶  
玉兰花绿茶  
月见草茶  
洋菊茶  
千日红蜂蜜茶  
玫瑰茄绿茶  
迷迭香牡丹花茶  
含笑花茶  
含笑花绿茶  
金莲花茶  
双玉花茶  
金莲花绿茶

.....

第三章 顺应天时，四季花草食养有方  
第四章 天然本草精油，特效美丽新法

## <<花养女人幸福一生大全集>>

### 章节摘录

版权页：桃花史话桃花原产于中国，历史悠久。

《诗经》中就有“桃之夭夭，灼灼其华”的记载，盛赞桃花的美丽。

唐朝崔护的“人面桃花相映红”，以桃花和人面相映衬，更是引起千百年来人们的遐思。

《神农本草经》认为桃花“令人好颜色”，唐朝的太平公主就用桃花做面膜，从而保持容颜艳丽。

桃在很久以前就被作为一种药物载人书中。

《唐本草》记载桃花“主下恶气，消肿满，利大小肠”。

桃花的养颜经祛斑美白，红润面色桃花具有活血的作用，另外现代研究发现，桃花中含有维生素A、B族维生素、维生素C，以及山柰酚、香豆精、三叶豆苷等营养物质，因此，桃花能有效扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，加快排泄加速人体衰老的脂褐质素，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑等，使皮肤白皙净透。

皮肤血管养分供给充足，人体气血充盈，则面色会大大改善，变得更加红润可人。

[活血悦肤，延缓衰老]桃花富含植物蛋白和游离态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等有效，更能延缓皮肤的衰老，使皮肤光滑紧致。

[减肥瘦身有奇效]桃花利水，通便，将桃花泡水饮用，可促进肠道运动，加快人体废物的排除，一方面可达到排除体内瘀毒的作用，另一方面可以达到瘦身的目的。

《千金要方》中说：“桃花三株，空腹饮用，细腰身”。

可见桃花自古就被认为有减肥瘦身的功效。

古代四大美女之一的杨玉环，虽然当时以胖为美，但是她就曾用桃花泡水喝来保持身材，减掉赘肉，防止身体过于肥胖。

<<花养女人幸福一生大全集>>

编辑推荐

《花养女人幸福一生大全集(专家指导版)》：科技文献科学养生。

古方今用，让女人如花般娇艳，良方妙用，给幸福加一层筹码。

以花养颜，由内调外，优雅一生。

馨香幸福永相伴。

养生专家杜琳总结几十年教学及临床成果，教您：巧用花草，轻松解决女性种种“面子”烦恼；

妙用花草，预防调理女性种种难言不适；精用花草，勾勒女性窈窕身姿与优雅气质。

古方今用，让女人如花般娇艳，良方妙用，给幸福加一层筹码。

<<花养女人幸福一生大全集>>

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>