

<<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：9787122098757

10位ISBN编号：7122098753

出版时间：2011-1

出版单位：化学工业

作者：吴大真

页数：216

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>

## 前言

养颜养生绽放我们身体的智慧之花2009年底到2010年初，我在北京电视台的《养生堂》、中央电视台的《健康早班车》等栏目陆续开讲“养生花、养颜花”系列讲座。

系列讲座受到广大观众的喜爱，各种咨询信件、电话更是应接不暇。

在北京大医堂养生机构和化学工业出版社的大力支持下，我把讲座内容整理成册，《花养女人幸福一生》很快就出版发行了。

《花养女人幸福一生》这本小册子算是我电视系列讲座的文字整理吧。

条理与逻辑肯定要比在电视上讲话更清楚，而文字与内容也经过了再三斟酌，自我感觉还算满意。

书出版后，更多的朋友找到我，共同表达的一个意思就是：“不过瘾”，还希望多知道点与花有关的养生保健，甚至用花治病康复的知识。

还有很多女性朋友按照书里所教的知识、窍门进行日常的养颜、减肥、养生保健，短短一两个月下来居然已经初见功效，她们希望掌握更多的“花养颜、花养生”的方法，因为这些因缘，我又整理了一些资料交付出版，是为《花养女人幸福一生》。

这本书的内容我不用多讲了，我想和读者朋友们谈书之外的几件事情。

首先真诚地感谢你们的关爱，确实是你们的热情才给了我这么大的创作动力，才会有《花养女人幸福一生》系列书的诞生。

我要和你们说：中医绝对不是玄虚飘渺的东西，就在你我的身边，中医的最大智慧就是“治未病”，也就是养生！

中医有几千年累积下来的经验与无数智慧之士总结出来的真知，中医药的高明就是把养生融入我们每天的生活中，让你在不知不觉中受益。

最后我要和你们说：养生是一种生活态度！

不要等病魔缠身了才想起大把吃药。

花朵是不平凡的，是自然界的神奇结晶，我希望这些不平凡的花朵能在我们的身上开出更美更绚烂的智慧之花。

<<花养女人幸福一生 >>

内容概要

本书为中国保健协会副理事长、主任医生吴大真教授累计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。

全书在《花养女人幸福一生》的基础上，进一步介绍了菊花、西红花、玫瑰花、百合花、杏花等26种常见养生花及其对症保健功效和食疗花疗方，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，有效改善身体状态和预防疾病。

## 作者简介

吴大真

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，中国保健协会科普教育分会会长，中国保健养生协会会长，北京国际医药促进会副会长。

原《中国医药报》社长、总编。

曾在中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、

书籍目录

- 第二十章 木槿花——利湿凉血的“无穷花” /152  
木槿花煲汤：治疗反胃的良方 /153  
白木槿花治疗出血效果佳 /155  
木槿一身宝，治疗皮肤病效果好 /157  
第二十一章 木芙蓉花——消肿排脓的“解毒花” /160  
木芙蓉花粥：子宫出血不用愁 /161  
木芙蓉叶夏枯草，治疗腮腺炎效果好 /163  
木芙蓉花调麻油，对付烫伤有一手 /165  
第二十二章 凤仙花——活血止痛的“好女儿花” /168  
凤仙花治闭经，活血又止痛 /169  
巧用凤仙花，治疗灰指甲 /172  
凤仙花酒，把风湿疼痛驱走 /174  
第二十三章 素馨花——疏肝解郁的“花香之王” /177  
玫瑰素馨花茶，心情好食欲才好 /178  
春季养肝美食，素馨花瘦肉汤 /180  
素馨花水浴，安神又美肌 /181  
第二十四章 栀子花——清热泻火的花中“禅客” /184  
栀子花：秀色亦可餐，清热还泻火 /185  
肺热咳嗽，来盘凉拌栀子花 /187  
栀子花蜂蜜面膜，祛斑美白好选择 /189  
第二十五章 合欢花——清心解郁的“忘忧花” /191  
合欢花：失眠安神的首选 /192  
合欢花黄花菜：清心解郁的欢乐天使 /193  
合欢花蒸猪肝：清肝明目好选择 /195  
第二十六章 鸡冠花——止血止带的妇科良药 /198  
鸡冠花蛋汁：止血见奇效 /199  
鸡冠花，天然的妇科良药 /201  
鸡冠花炖猪肝：肝硬化腹水患者的选择 /202  
附录一 花草茶的泡制方法 /204  
附录二 花卉药膳食疗索引 /207  
附录三 花草护肤索引 /215

## 章节摘录

桑菊花：眼干乌发有奇效 现在很多年轻女性，由于长期使用电脑和晚上睡觉少的缘故，结果发现眼睛好像干干的，鼻子干干的，这些都提示太干了。

尽管有些人准备了眼药水，或者想一些其他解决的办法，却不能从根本上解决问题。这是因为，如果长时间用眼过度，表面上是眼睛干涩，内在的原因则是消耗了肝血。

《黄帝内经》所说的“五劳所伤”中有一伤：“久视伤血。

”这里的“血”，指的就是肝血。

实际上，眼睛与肝脏联系紧密。

“肝藏血”，即肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，而且“肝开窍于目”。

双眼受到血的给养才能视物，而过度用眼，会使肝血亏虚，双目得不到营养的供给，从而出现眼睛干涩、看东西模糊，甚至还会引发夜盲症状。

面对这种情况，就要注意护肝养血，这时，可以考虑食疗和药疗相结合的方法来进行治疗。

在这里，给大家推荐一种护眼防干燥的经典药茶——桑菊茶。

大家知道，中医明目名方“桑菊饮”（《温病条辨》）的主药就包括桑叶和菊花，而我们推荐的桑菊茶，则是源自《慈禧光绪医方选议》，为宫廷的养肝明目方。

要制作这道桑菊茶，可到药店购买杭白菊、杭黄菊和霜桑叶若干备用。

每日取杭白菊和杭黄菊3克，霜桑叶6克，将这三味药一起放入保温瓶内，倒入沸水，加盖浸泡15分钟，即可食用。

每日1剂，可多次用开水冲泡，当茶饮。

我们知道，杭白菊的功效是平肝明目；而杭黄菊除了能够明目祛风外，还有养血润容之效。

下面为大家重点介绍一下霜桑叶。

说起来，历史上善用桑叶的历代名医还真不少，比如金元名医朱丹溪就在《丹溪心法》一书中写道：

“经霜桑叶研末，米饮服，止盗汗。

”意思是说，采摘经霜桑叶研成末，用米汤调服，能治疗盗汗。

还有明末清初名医傅青主，称桑叶为“收汗之妙品”，很擅长用桑叶止汗，他的经验方——止汗神丹、遏汗丸、止汗定神丹都选用桑叶为主药。

实际上，与治疗盗汗相比，桑叶最主要的功效还在于凉肝明目，《本草纲目》就有“桑叶可以明目长发”的记载，另外一个著名的成药——桑麻丸，就是用桑叶为主药，配合黑芝麻等制成的，是治疗头晕眼花、视物不清、迎风流泪等症的良药。

桑叶为什么能够明目呢？

从五色上来讲，青色入肝，平时我们吃的一些青色食物，例如菠菜、西洋菜、芥蓝、青瓜、冬瓜、绿豆等，都具有明目的功效，桑叶自然也不例外；另外，晚秋至初冬经霜后采收的桑叶，深得冬天的寒水之气，因此具有气寒的特点，能够清除肝脏的火气，因此用它来治疗因肝火引起的眼部干燥等问题，功效自然是非同一般的。

20世纪70年代，福建一位老翁长期用霜桑叶煲水熏眼，九十多岁高龄仍无需戴老花镜看报，还能用毛笔写小楷，由此可见桑叶在护眼方面的功效了。

因此用霜桑叶与菊花来治疗眼部疾患，可说是一个相得益彰的组合。

而桑叶除了入肝经之外，还归于十二经络的另外一条经络——肺经。

而中医有“肺主皮毛”之说，因此桑叶也具有乌发的功效。

光绪皇帝所用的护发药方中，桑叶就是其中之一；而我国古代医著《保生要录》中，早就有桑叶能“驻容颜，乌髭发，补髓填精，祛疾延年”的记载。

所以，女性朋友们若坚持长期饮桑菊茶，不但能够拥有一双健康美丽的明眸，还可让自己的头发黑亮柔顺起来。

当然，您还可以充分利用桑叶和菊花具有清肝明目这一特性，搭配枸杞子、决明子以及各种动物肝脏等，为我们的眼部健康保驾护航。

不过需要提醒大家的是，菊花和其他中药一样，滥用同样会导致严重的后果。

有些过敏性结膜炎的患者，在使用菊花茶或者是相关药物时，会使得病情加重，所以这类患者是不适宜食用菊花的，另外，曾经有过枯草热性过敏性结膜炎病史的人需要特别注意，因为这种人服用菊花也容易引起过敏反应。

体质偏虚寒者，也就是我们常说的阳虚体质的人，如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶，容易损伤正气，越喝越虚。

特别是脾胃虚寒的人，多喝性凉的菊花茶还容易引起胃部不适，导致泛酸，进而刺激咽喉黏膜，造成咽喉部炎症持续存在甚至加重。

可见，用菊花茶来对付咽喉炎也是有选择的，切勿千人一方，否则，适得其反。

<<花养女人幸福一生 >>

编辑推荐

《花养女人幸福一生2》介绍十二种常见花的中医食疗方；《花养女人幸福一生2》更侧重介绍各种病症的花养花疗；首次披露干花面膜养颜术 独家揭秘干花泡酒养生方；荣获“2010年度全行业优秀畅销品种”。

中国保健养生协会，中华养生保健杂志，舒经通络濡养气血滋阴美颜。

中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长，中国药学会原秘书长，中医养生专家，主任医师、教授，北京电视台、中央电视台、天津电视台、河北电视台、辽宁电视台、山东电视台、陕西电视台、上海电视台、杭州电视台……全国五十七家电视台养生节目讲座精华。

养生要选对你的养生花，花中自有健身药花中自有养生经花中自有驻颜术，平肝明目选菊花，鼻塞头痛辛夷花，除斑祛痘用杏花，活血化瘀西红花，降气止呕旋覆花，止咳化痰款冬花，止血止带鸡冠花，凉血祛湿木槿花，《花养女人幸福一生I》：介绍十二种常见花的中医食疗方，《花养女人幸福一生》：更侧重介绍各种病症的花养花疗，花茶、花粥、花饮、花膳、花宴、花肴……，首次披露干花面膜养颜术，独家揭秘干花泡酒养生方。



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>