

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《花养女人幸福一生》

## 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

《花养女人幸福一生2》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。《花养女人幸福一生2》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。

# 《花养女人幸福一生》

## 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、中国医药报社、同济医院、北京中医药进修学院等单位或部门负责相关工作。

早年毕业于北京中医学院（现北京中医药大学），师承中医泰斗秦伯未先生，对祖国医学有着很深的造诣。

近年来，多次受国家行政机关、大型企事业单位及行业协会的邀请，举办近千场养生科普类专场讲座，并受邀做客全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈，现为北京大医堂养生机构首席专家，全国多家电视台养生节目主讲嘉宾。

## 书籍目录

第一章 菊花——平肝明目的“花中隐士” 菊花，为肝脏筑起绿色屏障 桑菊茶：眼干乌发有奇效 珍珠菊花面膜，面子问题一网打尽第二章 西红花——活血化瘀“红色金子” 西红花：活血美容的骄傲名花 银耳羹里来点西红花，滋味好来解疲乏 国宴待遇——清汤鸡豆花，把你的气血养起来第三章 玫瑰花——舒肝消肿的化瘀名花 玫瑰花：传递爱情的精灵，活血化瘀的良药 玫瑰酱，除斑、止痛经的飘香美食 玫瑰花面膜，让女人更有“面子”第四章 百合花——安心神、清肺热的“世界名花” 百合花，养阴清热就找它 百合花红枣粥，让女人睡得香 百合地黄粥，专治百合病第五章 杏花——除斑祛痘的“中医之花” 杏花与杏仁，养颜延寿的名花与名药 杏花白芷酒，祛斑祛痘的美白佳酿 皮肤干燥，喝杏仁茶以润燥第六章 丁香花——温胃暖肾的“爱情之花” 香喷喷的丁香花，温胃暖肾就靠它 丁香橘皮饮，芳香的暖胃药 丁香茶除口臭，让口气长久清新第七章 辛夷花——善通鼻窍的“大家闺秀” 辛夷花：清新雅致的通鼻能手 鼻塞头痛，给自己熬点辛夷花粥 泡一杯辛夷花茶，淡淡花香里品味美丽和健康 滋补清火小糕点——玉兰花糕第八章 凌霄花——活血化瘀、祛风止痒的“母爱之花” 凌霄花：活血化瘀通经的高手 凌栝茶+凌栝面膜，内服外敷，消灭酒渣鼻 远离风疹，试试凌霄根汤第九章 旋覆花——止咳祛痰、降气止呕的“沉降之花” 旋覆花：降气止呕、祛痰镇咳的“花中金子” 久咳不去，吃点款冬旋覆膏 旋覆花粥，轻松解决肝郁胁痛第十章 玳玳花——疏肝和胃、理气解郁的良药 玳玳花：疏肝理气，以“和”为贵 玳玳生姜茶，开胃止呕的妙方 枳实破气，枳壳行气第十一章 白豆蔻花——祛湿温腑，还你“豆蔻年华” 白豆蔻花温养脏腑，祛除湿邪 白豆蔻熟水，夏季难得的清凉饮料第十二章 厚朴花——理气药中的“破气王” 厚朴花破气，治急性胃肠病 厚朴竹青饮，平喘化痰的宫中秘药 梅雨不再“霉”，厚朴祛湿第一功第十三章 砂仁花——芳香化湿的“花中仙子” 砂仁茵陈鲫鱼汤，安胎的佳品 解酒养胃的美食：砂仁黄芪猪肚汤第十四章 密蒙花——花中的“护眼使者” 密蒙花茶：亮眼明眸的“神露” 多种眼病，看我密蒙显神通第十五章 槐花——止血的“花中良相” 小小槐花，香飘万家 槐花止血见奇功 两地槐花粥，治疗月经过多第十六章 葛花——醒脾和胃的“消酒神花” 槐角清热乌发的良药 酒前莫忘饮杯葛花茶 葛花瘦肉汤，长夏的必备佳肴 感冒退烧，葛根见效好第十七章 金莲花——消咽润喉的“塞外龙井” 金莲花茶：清咽利喉，养颜润肤 小小金莲花，解毒又消肿 柠檬金莲花茶：祛除口臭第十八章 白扁豆花——健脾消暑的“平民花” 白扁豆花粥补脾化湿的止带良膳 白扁豆花小馄饨：治疗慢性腹泻的偏方 食物中毒不用慌，白扁豆来帮忙第十九章 款冬花——止咳化痰的“冰雪仙子” 款冬花茶，咳嗽的克星 款冬花银耳汤：治疗气管炎的“琼浆玉液” 百合款冬花饮：支气管哮喘的天敌 川麦冬花雪梨膏治疗秋冬季干咳的必备法宝第二十章 木槿花——利湿凉血的“无穷花” 木槿花煲汤：治疗反胃的良方 白木槿花治疗出血效果佳 木槿一身宝，治疗皮肤病效果好第二十一章 木芙蓉花——消肿排脓的“解毒花” 木芙蓉花粥：子宫出血不用愁 木芙蓉叶夏枯草，治疗腮腺炎效果好 木芙蓉花调麻油，对付烫伤有一手第二十二章 凤仙花——活血止痛的“好女儿花” 凤仙花治闭经，活血又止痛 巧用凤仙花，治疗灰指甲 凤仙花酒，把风湿疼痛驱走第二十三章 素馨花——疏肝解郁的“花香之王” 玫瑰素馨花茶，心情好食欲才好 春季养肝美食，素馨花瘦肉汤 素馨花水浴，安神又美肌第二十四章 栝子花——清热泻火的花中“禅客” 栝子花秀色亦可餐，清热还泻火 肺热咳嗽，来盘凉拌栝子花 栝子花蜂蜜面膜，祛斑美白好选择第二十五章 合欢花——清心解郁的“忘忧花” 合欢花：失眠安神的首选 合欢花黄花菜清心解郁的欢乐天使 合欢花蒸猪肝：清肝明目好选择第二十六章 鸡冠花——止血止带的妇科良药 鸡冠花蛋汁止血见奇效 鸡冠花，天然的妇科良药 鸡冠花炖猪肝肝硬化腹水患者的选择附录一 花草茶的泡制方法附录二 花卉药膳食疗索引附录三 花草护肤索引

## 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，还归于十二经别的另外一条经络——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、花香……，首次披露干花面膜养颜术，独家揭秘干花泡酒养生方。

## 《花养女人幸福一生》

### 精彩短评

- 1、拜读拜读！
- 2、帮国外朋友代购 朋友说还可以
- 3、书的内容，很好，挺适合我们这些没学过医的人学习，通俗易懂，也很实用！但是，在亚马逊多次购物，第一次拿到商品破损的，很失望！书被戳了一个洞，不太影响阅读，希望亚马逊的物流服务质量，不过进一步提高！
- 4、这本书很好，有光盘，物流很快很好服务到位，推荐各位需要的快下手啊
- 5、看起来容易 做起来难 坚持更难 好多花茶的品种没听过 找不到 买不到 实用性不强，还是和绿茶实在！
- 6、花养女人幸福一生
- 7、有慧心的女人才懂得用花来养自己，悦己悦人悦世界！
- 8、喜欢吴老师的讲座，女人要美美的
- 9、买给妹妹的，她很喜欢，表示很实用。
- 10、书的质量上乘，价格便宜，交货也很及时。谢谢。
- 11、女人要关心自己
- 12、书的质量不错，送货也很快~
- 13、和第一本的内容有的地方有重复！但是总体还不错吧！
- 14、非常有用，建议收藏，支持
- 15、花养女人幸福一生2
- 16、没有附送光盘，书还可以
- 17、很好的一本书、麻麻很稀饭、、

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)