

# 《花卉：养生保健》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508251424

## 内容简介

全书分为五章,第一章花卉养生保健作用,介绍了花卉的药用、食用、神用、外用价值;第二章花卉莳养怡情法,介绍莳养花卉的要领及通过劳作达到运动养生的目的;第三章四季花卉鉴赏与养生保健,列述四季花卉的赏花之道与保健作用;第四章药用花卉应用,按花卉功效分类阐述,以利治病疗疾;第五章花卉食疗方,介绍常用的花卉粥、花卉酒、花卉茶、花卉露、花卉肴的应用。

## 目录

### 第一章 花卉养生保健作用

- 一、治病疗疾的药用价值
- 二、营养丰富的食用价值
- 三、赏花怡神的神用价值
- 四、除害治病的外用价值
- 五、动静乐寿与养花的关系
- 六、种花养草与养生保健

### 第二章 花卉莳养怡情法

- 一、盆花三要素
- 二、赏花四字诀
- 三、种花五条件
- 四、养花六变化
- 五、莳花小窍门

### 第三章 四季花卉鉴赏与养生

- 一、春季花卉
- 二、夏季花卉
- 三、秋季花卉
- 四、冬季花卉
- 五、常年花卉

### 第四章 药用花卉的应用

- 一、祛风解表类花卉
- 二、清热解毒类花卉
- 三、清热利湿类花卉
- 四、利水通淋类花卉
- 五、活血化瘀类花卉
- 六、消肿止痛类花卉
- 七、祛风通痹类花卉
- 八、理气解郁类花卉
- 九、止泻止痢类花卉

- 十、止咳化痰类花卉
- 十一、调经止带类花卉
- 十二、滋补强壮类花卉
- 十三、止血止痛类花卉
- 第五章 花卉食疗方
- 一、花卉粥
- 二、花卉酒
- 三、花卉茶
- 四、花卉露
- 五、花卉肴

## 在线试读部分章节

### 第一章 花卉养生保健作用

花卉是多功能性的植物，它为人类的生存和发展作出了巨大的贡献。从其效用而言，无不与人类的生活息息相关，并形成一种体现精神、物质文明的文化生活。

我国是世界花卉栽培的发源地，中国有“花园之母”的美誉。古有神农尝百草的记载，说明花草是中华民族取之不尽，用之不竭的食物与药物，对人类健康起着重要作用。花卉文化是人类历用不衰的精神食粮。花卉的养生保健作用，具有物质与精神的双重效用。花卉具有养生保健四用价值，即治病疗疾——药用价值，营养人体——食用价值，赏花怡神——神用价值，除害治病——外用价值这四方面的效用。一般花卉均具有上述四用价值，但以药用花卉更为突出，所以药用花卉是养生保健的佼佼者。现将药用花卉的种类及在养生保健中的四大效用阐述如下。

#### 一、治病疗疾的药用价值

在花卉资源中，有许多种花卉具有药用价值，起到防病治病的作用。其中，有的花卉以观赏为主，有的花卉以药用为主，有的既可观赏又可药用，可以说绝大部分花卉具有观赏与药用的双重作用。因此有“无花不治病”、“百花皆是药”之说。在日常生活中，信手拈来一枝花草皆有治病疗疾的双重功效，如花中之王的牡丹，花中为相的芍药，四季开花的月季，终年常绿的金银花，傲霜不败的菊花等，无不具有观赏与药用两大功效。

花卉的药用价值由三部分组成，即花的全草，花的气味，花的色彩。这三个部分有其特殊的共性和个性，掌握药用花卉的效用，就能应用于治．病疗疾和养生保健。

……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)