

《花养女人：美丽一生、幸福一生全书（彩图精装）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546620169

内容简介

独特疗法：中医将花卉运用于女性疾病的治疗和美容养颜由来已久，对以花养生、以花疗疾、以花驻颜、以花养心有着丰富的理论研究和实践经验。各种花药既秉承了生发、疏导的药质本性，又散发着馥郁芬芳的花朵气息，舒经通络、濡养气血、滋阴美颜的功效尤其显著。在百花的滋养下，女人可从内而外地调理身体，美丽如花。

古方今用：以国医经典著作为基础，挖掘《神农本草经》《本草纲目》等诸多本草学巨著花卉养生精髓，汇集古今花卉食疗专著中的花疗花膳方，收录古今医家以花疗疾、以花养生的绝学，参考各类著作中记载的古代后妃养颜养生秘方，全面揭秘中华五千年花卉美容驻颜秘术，古方今用，帮助现代女性古方养颜养生养心。

科学实用：女人如花，花养女人，花茶、花粥、花膳、花药、花肴，养颜养生；女人爱花。花悦女人，插花、养花、赏花，怡情养心。书中所选花疗方均为古往今来灵验有效的经方、偏方、验方，科学实用，帮助爱美女性根据自身体质选择合适的养生花，科学有效地运用鲜花疗疾、保健、抗衰、养颜。

好学易懂：语言通俗，体例简明，深入浅出地阐释了中医花卉养生养颜养心的基本理论和具体方法，春之霖和小慈编著的这本《花养女人美丽一生幸福一生全书(超值全彩白金版)(精)》遴选出20余种于女性有益的花卉，详细介绍各类花卉的性味、归经、功能、主治和花疗方、花膳方，各类花卉与体质的搭配，现代的花香精油疗法，以及可以娱情养心的现代插花、赏花艺术等。无论有无基础，均能一看就懂，一学就会。

目录

第一章 花养女人一门幸福哲学

花样女人，内外兼修的艺术

1. 爱上花草，做个花香女人
2. 花草食材让“灰姑娘”魔法变身
3. 居室花香，清新身边气息

国色天香的花草秘方

1. 武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争
2. 杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术
3. 慈禧太后：藿香散，发自然芬芳
4. 宋美龄：容颜保养离不开花草

花语心事，女人幸福新时尚

1. 刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳
2. 陈慧琳：本草是最好的美容师
3. 关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护

第一章 花养女人一门幸福哲学

1. 爱上花草，做个花香女人
 2. 花草食材让“灰姑娘”魔法变身
 3. 居室花香，清新身边气息
- #### 国色天香的花草秘方
1. 武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争
 2. 杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术

3.慈禧太后：藿香散，发自然芬芳 4.宋美龄：容颜保养离不开花草
花语心事，女人幸福新时尚 1.刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳
2.陈慧琳：本草是最好的美容师 3.关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护 第二章
春暖花开，在阳光下怒放 桃花：活血悦肤的靓颜佳品 1.桃花：女人美容养颜的佳品
2.桃红四物汤：活血养颜第一汤 3.桃花三株，细腰身 4.一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽
5.桃花美酒，让你透出桃花般的红润 6.蟠桃：养颜睫色，辛嗑强身
7.桃树治病五件宝，祛病除灾显神通 8.桃花灵验小妙方 月季花，疏肝调经的“长春花”
1.月季，药食兼优的疏肝调经佳品 2.月季花，调理月经好帮手
3.月季花珍馐，疏肝养肝的佳品 4.二花桔萸茶，巧治梅核气
5.月季佳肴，防治血黏度偏高 6.活血消肿，花中数月季 7.月季花灵验小妙方
金银花：清热解毒“凌冬不雕” 1.夏季良药金银花 2.清热解毒，就用金银花
3.金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影 4.忍冬藤酒：治体热发毒之症 5.金银花灵验小妙方
玫瑰花：养血调经的“花中皇后” 1.玫瑰美容，祛皱又除斑
2.玫瑰水面膜：做面膜前先让肌肤“喝”点水 3.玫瑰花茶，让你神清气爽
4.玫瑰美食，养心又安神 5.玫瑰，月经不调的良药 6.玫瑰花灵验小妙方
牡丹：养血和肝，国色天香放奇葩 1.牡丹，活血调经‘院颜色
2.八物肾气丸：补肾坚齿又驻颜 3.丹皮，和血解热多功效 4.国色天香，牡丹佳肴
5.牡丹花灵验小妙方 芍药：养血滋阴最奇效的“娇客” 1.花容绰约为花相 第三章
炎炎夏日，掀起魅力季风 第四章 秋高气爽，滋阴润燥 第五章 花色生香，寒冬变暖春
第六章 花花草草，美容养颜 第七章 容颜娇美，不是桃花胜似桃花 第八章
防皱抗衰：美女如花，用不凋谢 第九章 瘦身塑体：享“瘦”花草，婀娜纤女 第十章
辨清体质，选对花草良药好养生 第十一章 健康女人，花草常伴 第十二章
花草精油：女人的诗意芳香 第十三章 相宜花草瓜果，滋养女人好搭档 第十四章
流传千年的花养女人经

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

花养女人，内外兼修的艺术

爱上花草，做个花香女人

人类最健康的饮料是茶，而女人最经典的饮品是花，古人有“上品饮茶，极品饮花”的说法，现代更有“男人品茶，女人饮花”的流行时尚。

女性朋友热衷于喝花草茶的主要原因，是因为花草茶具有独特的美容护肤作用。营养学专家认为，常喝鲜花茶，可调节神经，促进新陈代谢，提高机体免疫力，其中许多鲜花可有效地淡化脸上的斑点，抑制脸上的暗疮，延缓皮肤衰老。

花草美容保健的历史很悠久，中国第一本药草志《神农本草经》记载了三百多种药物，其中收录了大量具有美容和保健作用的花卉品种。辽金时代的萧太后，经常冲泡金莲花饮用，因而皮肤白皙，中年以后依然青春靓丽。清朝宫廷饮用花卉茶非常盛行，尤其推崇采自塞外坝上的金莲花。康熙皇帝御笔题词“金莲映日”以表赞赏之情，并列为宫廷

贡品。乾隆皇帝在《御制热河志》中封金莲花为“花中第一品”。

16世纪时，花草茶逐渐成为欧洲国家王室贵族的贡品。时至今日，花草茶已被世界各地人民广泛接受。浅金色的菩提子花茶、紫色的锦葵茶、绛红色的洛神花茶、蓝紫色的薰衣草茶、绿色的蒲公英茶……花草茶的缤纷色彩足以带给人赏心悦目的视觉享受。与此同时，花草茶中也含有丰富的营养成分，对人体健康具有广泛的功效。

花草茶主要以植物的根、茎、叶或花皮等直接或经烘焙后冲泡而成。一般来说，花草茶都含有丰富的维生素c、维生素B2、叶酸、铁、钙等成分，具有缓和身心、松弛神经的功效。例如，薰衣草茶有助放松心情、舒畅缓和情绪，对失眠亦有帮助。柠檬草可以帮助消化，桂花养声润肺，玫瑰花去脂，瘦身则有茉莉花、金银花、洛神花等。

纯天然的花草茶完全不含咖啡因和人工添加剂，即使天天饮用，长期下来，也不会对身体造成负担，因此有“天然的健康饮品”的美誉。花草茶是追求高品质生活的女性朋友作为日常养身、养颜、养神、养心的天然饮品。

.....

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)