

## 图书在版编目(CIP)数据

花养女人幸福一生大全集 / 杜琳主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7055-8

I. ①花… II. ①杜… III. ①花卉—美容—基本知识  
②花卉—保健—基本知识 IV. ①TS974.1 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208604 号

# 花养女人幸福一生大全集

杜琳 主编



策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7055-8

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

# 目录

## 第一章

### 中医师推荐：女性养颜必知的健康花草

#### 1

#### ►春季女人花：花开时节巧花养／2

- ◎桃花——活血化瘀润肤佳品／2
- ◎月季花——疏肝调经“花中皇后”／5
- ◎牡丹花——调经活血的天香国色／8
- ◎玫瑰花——养血调经“养颜之王”／10
- ◎杜鹃花——调经止咳的“花中西施”／12
- ◎辛夷花——散风通窍“健鼻能手”／14
- ◎槐花——凉血止血“花中佳相”／16
- ◎厚朴花——理气药中的“破气王”／18
- ◎叶子花——活血调经女性灵药／19
- ◎白兰花——化浊祛湿花白如玉／20
- ◎大蓟——凉血止血养颜佳品／22
- ◎郁金香——芳香宜人的美丽祝福／24
- ◎蒲公英——解毒消肿的食药两用佳品／26
- ◎芍药——清热祛瘀的“花中宰相”／29
- ◎紫花地丁——清热解毒的“诚实之花”／30
- ◎红花——活血养颜天然花药／32
- ◎芫花——顺畅呼吸的“闹头花”／34
- ◎金盏花——行气活血养颜之花／36
- ◎蜀葵花——清热润燥养颜灵药／38

#### ►夏季女人花：生如夏花最养人／40

- ◎荷花——活血清心“六月花神”／40
- ◎密蒙花——养护双眼的“神露”／43
- ◎金银花——清热解毒“药铺神仙”／44
- ◎紫薇花——清热凉血花中圣品／47
- ◎金莲花——解毒消肿护肤良药／48
- ◎石榴花——涩肠止血的“女人花”／50
- ◎扶桑花——凉血祛湿“花上花”／52
- ◎木槿花——解毒止血的永恒之花／54

- ◎茉莉花——理气解郁“花中第一香”／56
- ◎凤仙花——除湿止痛的美甲之花／58
- ◎雪莲花——滋阴补肾珍贵藏药／60
- ◎玉簪花——清热利水“白鹤仙子”／62
- ◎栀子花——清热凉血驻颜良方／64
- ◎丁香花——温胃暖肾“花中功臣”／66
- ◎百里香——健胃消食的“杀菌强将”／67
- ◎玳玳花——疏肝养胃最美“和”花／68
- ◎合欢花——清心解郁的“忘忧花”／70
- ◎曼陀罗——止痛平喘的“迷人”之花／72
- ◎扁豆花——杀菌除湿的和中之花／74
- ◎三七花——强力止血的红色减肥花／76
- ◎薰衣草——浪漫的紫色安神花／78
- ◎芦荟——美白保湿特效美人珍品／80
- ◎藿香——解表和中的美味香草／82
- ◎紫茉莉花——润肺凉血的胭脂花／84
- ◎薄荷——清热解毒的凉爽花草／86
- ◎鼠尾草——活血调经的“长生花”／89

#### ►秋季女人花：秋月秋意秋花养／90

- ◎菊花——清肝养肝绚丽秋花／90
- ◎长春花——降脂降糖的抗癌良药／93
- ◎芙蓉花——清热消肿的“解毒”花／94
- ◎野菊花——强心降压的黄色神花／96
- ◎罗勒——宣肺温中的健康食材／99
- ◎桂花——温胃止痛养生佳品／100
- ◎百合花——清心润肺保健名花／102
- ◎千日红——止咳定喘的滋润之花／104
- ◎葛花——醒脾和胃的“消酒神花”／106
- ◎凌霄花——活血散瘀“妇科良药”／108

- ◎藏红花——活血养血养颜名花 / 110
- ◎旋覆花——祛痰止呕“花中金子” / 113
- ◎鸡冠花——凉血止血“花中之禽” / 114
- ◎谷精草花——散热明目的“谷田精灵” / 116
- ◎秋葵花——止血消肿的“助产之花” / 118
- ◎万寿菊——清热化痰的“长寿之花” / 120
- ◎青葙花——清肝凉血的假鸡冠花 / 122

## ►冬季女人花：万物闭藏唯花养 / 124

- ◎梅花——散郁开胃“花中君子” / 124
- ◎水仙花——理气调经“凌波仙子” / 126
- ◎山茶花——凉血散瘀花中珍品 / 128
- ◎腊梅花——沁人心脾的冬之花 / 130
- ◎款冬花——润肺止咳的“花中之王” / 131
- ◎一品红——翡翠红绿的圣诞花 / 132

## 第二章

### 品味花草茶，由内而外调养身心

## 133

### ►补血益气花草茶 / 134

- ◎玫瑰杞枣茶 / 134
- ◎玫瑰葡萄茶 / 134
- ◎玫瑰洛神茶 / 135
- ◎百合花茶 / 135
- ◎槐花茶 / 135
- ◎刺玫花茶 / 135
- ◎月季红花茶 / 135
- ◎双花茶 / 136
- ◎牡丹花茶 / 136
- ◎玉簪蜂蜜茶 / 136
- ◎雪莲花红花茶 / 136
- ◎素馨杜鹃茶 / 136
- ◎芍药茶 / 137
- ◎三七花茶 / 137
- ◎芙蓉花莲子茶 / 137
- ◎凤仙月季花茶 / 137
- ◎木棉花蜜茶 / 137

### ►清热解毒花草茶 / 138

- ◎茉莉花糖茶 / 138
- ◎金银花茶 / 138
- ◎芦荟美容茶 / 138
- ◎菊花蜜茶 / 139
- ◎三花茶 / 139
- ◎荷叶茶 / 139
- ◎鼠尾草茶 / 139
- ◎洛神花茶 / 139
- ◎栀子花茶 / 139

- ◎柠檬薄荷茶 / 140
- ◎薰衣草薄荷茶 / 140
- ◎迷迭香罗勒茶 / 140
- ◎鼠尾草紫苏茶 / 140
- ◎甘草迷迭香茶 / 140
- ◎莲花薰衣草薄荷茶 / 141
- ◎金盏菊莲花茶 / 141
- ◎金银花芦荟茶 / 141
- ◎菊花金银花茶 / 141
- ◎栀子花洋甘菊茶 / 141

### ►防老抗衰花草茶 / 142

- ◎百合花茶 / 142
- ◎玫瑰大枣美容茶 / 142
- ◎杜鹃花蜂蜜茶 / 142
- ◎龙须绞股蓝茶 / 143
- ◎雪丽花茶 / 143
- ◎玉蝴蝶桂花茶 / 143
- ◎玉兰花绿茶 / 143
- ◎月见草茶 / 143
- ◎洋菊茶 / 143
- ◎千日红蜂蜜茶 / 144
- ◎玫瑰茄绿茶 / 144
- ◎迷迭香牡丹花茶 / 144
- ◎含笑花茶 / 144
- ◎含笑花绿茶 / 144
- ◎金莲花茶 / 145
- ◎双玉花茶 / 145
- ◎金莲花绿茶 / 145

- ◎玫瑰蜡菊茶 / 145
- ◎茉莉洛神茶 / 145
- ◎双月花茶 / 146
- ◎千日红雪丽花茶 / 146
- ◎菩提花绿茶 / 146
- ◎七彩菊玫瑰茶 / 146
- ◎千百合花茶 / 146
- ◎芙蓉玫瑰花 / 147
- ◎迷迭香鼠尾草茶 / 147
- ◎玫瑰洋甘菊茶 / 147
- ◎牡丹花玫瑰茶 / 147
- ◎灵芝莲心百合茶 / 147

### ►美白嫩肤花草茶 / 148

- ◎茉莉紫罗兰茶 / 148
- ◎洋甘菊芦荟茶 / 148
- ◎薰衣草茶 / 148
- ◎玫瑰花茶 / 148
- ◎玫瑰洋甘菊茶 / 149
- ◎桂花滋润茶 / 149
- ◎玉蝴蝶花茶 / 149
- ◎玉蝴蝶桂花茶 / 149
- ◎桃花美白茶 / 149
- ◎茉莉花香茶 / 150
- ◎桃花白芷茶 / 150
- ◎芦荟莲子茶 / 150
- ◎芦荟蜂蜜茶 / 150
- ◎白芷百合美容茶 / 150
- ◎洋甘菊冰糖茶 / 151
- ◎薰衣草洋甘菊茶 / 151
- ◎月季花蜂蜜茶 / 151
- ◎鼠尾草杜松茶 / 151
- ◎杜松蒲公英茶 / 151
- ◎芙蓉花蜜茶 / 152
- ◎芙蓉玫瑰花茶 / 152
- ◎苹果玫瑰花茶 / 152
- ◎苹果橙花茶 / 152
- ◎桃花橙蜜花茶 / 152
- ◎白雪公主茶 / 153
- ◎红巧梅柠檬茶 / 153
- ◎芙蓉牡丹花茶 / 153
- ◎洋甘菊紫罗兰花茶 / 153

- ◎薰衣草芦荟香茶 / 153

### ►清亮护嗓花草茶 / 154

- ◎金莲款冬花茶 / 154
- ◎百合款冬花茶 / 154
- ◎薄荷茶 / 154
- ◎薄荷甘菊茶 / 155
- ◎腊梅蜜茶 / 155
- ◎旋覆花茶 / 155
- ◎金莲花茶 / 155
- ◎金银花茶 / 155
- ◎山茶花茶 / 156
- ◎山茶花菊花茶 / 156
- ◎菊花茶 / 156
- ◎桂花橘皮茶 / 156
- ◎腊梅款冬花茶 / 156
- ◎金雀花茶 / 157
- ◎杜鹃花茶 / 157
- ◎建兰花茶 / 157
- ◎扶桑花茶 / 157
- ◎款冬花紫菀茶 / 157

### ►身心调养花草茶 / 158

- ◎薰衣草茶 / 158
- ◎桂花减压茶 / 158
- ◎玫瑰花茶 / 158
- ◎玫瑰枸杞茶 / 159
- ◎洋甘菊蜜茶 / 159
- ◎紫罗兰茶 / 159
- ◎马郁兰甘菊茶 / 159
- ◎合欢花茶 / 159
- ◎绿茶迷迭香茶 / 159
- ◎迷迭香茶 / 160
- ◎柠檬马鞭茶 / 160
- ◎菊花茉莉花茶 / 160
- ◎鼠尾草蜜茶 / 160
- ◎千日红茶 / 160
- ◎茉莉花糖茶 / 161
- ◎菩提花茶 / 161
- ◎百合花茶 / 161
- ◎玫瑰果茶 / 161
- ◎金盏花茶 / 161
- ◎石菖蒲茶 / 162

- ◎迷迭香薄荷茶 / 162
- ◎静心茶 / 162
- ◎百合蝴蝶花茶 / 162
- ◎矢车菊绿茶 / 162
- ◎菊花龙井茶 / 163
- ◎合欢花灵芝茶 / 163
- ◎菊花白芷茶 / 163
- ◎银菊桑叶茶 / 163
- ◎马郁兰茶 / 163

#### ►排毒减肥花草茶 / 164

- ◎蒲公英甘草茶 / 164
- ◎马鞭柠檬草茶 / 164
- ◎玫瑰果百里香茶 / 164
- ◎桂花菩提子花茶 / 165
- ◎洋甘菊薄荷蜜茶 / 165
- ◎柠檬草迷迭香茶 / 165
- ◎玫瑰柠檬草茶 / 165

- ◎玫瑰苦瓜瘦身茶 / 165
- ◎柠檬绿茶 / 166
- ◎玉蝴蝶苦丁茶 / 166
- ◎灯笼花蜜茶 / 166
- ◎月见草竹叶青茶 / 166
- ◎绿茶金银花茶 / 166
- ◎苦丁芦荟减肥茶 / 166
- ◎荷叶减肥茶 / 167
- ◎荷叶决明子茶 / 167
- ◎绞股蓝荷叶茶 / 167
- ◎茉莉荷叶茶 / 167
- ◎红巧梅蜜茶 / 167
- ◎山楂金银花茶 / 168
- ◎金莲花莲子菊花茶 / 168
- ◎芦荟甘草莲子茶 / 168
- ◎勿忘我百合茶 / 168
- ◎普洱减肥茶 / 168

## 第三章

### 顺应天时，四季花草食养有方

#### 169

#### ►春季花草食养方 / 170

- ◎菊花美容茶 / 170
- ◎玫瑰养肝茶 / 170
- ◎菊花粥 / 170
- ◎蔷薇花粥 / 171
- ◎茉莉花鸡粒羹 / 171
- ◎槐花鸡蛋汤 / 171
- ◎槐花猪肠汤 / 171
- ◎月季花猪肝汤 / 172
- ◎银菜拌芦荟 / 172
- ◎玫瑰花茶叶蛋 / 172
- ◎茉莉鸡片 / 172
- ◎玫瑰香椿豆腐 / 173
- ◎鱼香槐花 / 173
- ◎芦荟蒸蛋 / 173
- ◎豆腐芦荟 / 173

#### ►夏季花草食养方 / 174

- ◎金银花莲子甜粥 / 174

- ◎金银花枸杞汤 / 174
- ◎金银花海瓜子汤 / 174
- ◎金银花苦瓜汤 / 175
- ◎玫瑰酸梅汤 / 175
- ◎南瓜鲜花汤 / 175
- ◎荷花蛋汤 / 175
- ◎木槿花蜜饮 / 175
- ◎清爽芦荟羹 / 176
- ◎雪耳芦荟 / 176
- ◎冰糖炖木槿花 / 176
- ◎南瓜花回锅肉 / 176
- ◎金银花蒸鱼 / 176
- ◎蔷薇什香鸡条 / 177
- ◎荷花首乌肝片 / 177
- ◎木槿花炖肉 / 177

#### ►秋季花草食养方 / 178

- ◎菊花酒 / 178
- ◎佛手消化粥 / 178

- ◎木槿花粥 / 178
- ◎百合莲花汤 / 178
- ◎蜜糖桂花苹果 / 179
- ◎苹果炖芦荟 / 179
- ◎菊花青鱼 / 179
- ◎百合草莓白藕汤 / 179
- ◎佛手花南瓜鸡 / 180
- ◎糯米桂花藕 / 180
- ◎南瓜花瘦肉球 / 180
- ◎桂花洋梨果酱 / 180
- ◎兰花鸡肝泥 / 181
- ◎兰花猪肚 / 181
- ◎芍药鳕鱼 / 181

#### ►冬季花草食养方 / 182

- ◎普洱玫瑰花粥 / 182
- ◎扁豆花粥 / 182

- ◎桂花玉米粥 / 182
- ◎桂花酒酿元宵 / 182
- ◎芦荟汁白果羹 / 183
- ◎茉莉花茶鸡片汤 / 183
- ◎三七花煮鹅肝汤 / 183
- ◎辛夷花鸡蛋汤 / 184
- ◎玫瑰青花菜 / 184
- ◎牡丹花包鸡肉片 / 184
- ◎牡丹花青鱼片 / 184
- ◎木耳菊花鱼丸 / 185
- ◎竹荪烩茉莉花 / 185
- ◎薰衣草香煎鸡排 / 185
- ◎黄花菜芦荟 / 186
- ◎雪莲乳鸽煲 / 186
- ◎海棠花炒猪肝 / 186
- ◎梅香海参 / 186

## 第四章

### 天然本草精油，特效美丽新法

#### 187

#### ►养颜必知的小常识 / 188

- ◎精油的种类 / 188
- ◎精油的三种香调 / 188
- ◎精油是如何被吸收的 / 189
- ◎芳香精油的养颜功效 / 189
- ◎如何调配精油 / 190
- ◎如何保存精油 / 191
- ◎养颜必知7大芳香疗法 / 191

#### ►美发润发精油方 / 192

- ◎茶树薄荷控油洗发精 / 192
- ◎薄荷薰衣草洗发水 / 192
- ◎迷迭香去屑洗发精 / 192
- ◎洋甘菊补水护发水 / 193
- ◎菊花飘逸护发素 / 193
- ◎甜杏仁油护发素 / 193
- ◎陈皮去屑护发素 / 193
- ◎荷荷巴油发膜 / 193
- ◎茴香精华发膜 / 194
- ◎柏树控油营养水 / 194

- ◎薰衣草润发营养水 / 194
- ◎茶树去屑滋润营养水 / 194
- ◎百里香防脱发按摩油 / 194
- ◎薰衣草防断发按摩油 / 194
- ◎百里香醋按摩液 / 195
- ◎檀香护理按摩油 / 195
- ◎薰衣草生发按摩丝精 / 195
- ◎柠檬薰衣草润丝精 / 195

#### ►美白保湿祛痘精油方 / 196

- ◎蜂蜜洁面油 / 196
- ◎金银花洗面水 / 196
- ◎花奶西红柿清洁面膜 / 196
- ◎橄榄去黑头乳 / 197
- ◎牛奶去角质磨砂膏 / 197
- ◎洋甘菊磨砂膏 / 197
- ◎豆粉茶叶去角质磨砂膏 / 197
- ◎柠檬蛋黄去角质面膜 / 198
- ◎玫瑰橄榄卸妆油 / 198
- ◎薰衣草葡萄籽卸妆油 / 198

- ◎橙花檀香保湿按摩油 / 198
- ◎奶酪薰衣草保湿面膜 / 198
- ◎天竺葵茉莉花保湿按摩油 / 199
- ◎玫瑰橙花保湿按摩油 / 199
- ◎芦荟保湿面膜 / 199
- ◎甘菊玫瑰补水面膜 / 199
- ◎玫瑰橙花茉莉保湿面膜 / 199
- ◎香茅控油爽肤水 / 200
- ◎薄荷爽肤水 / 200
- ◎益母草爽肤水 / 200
- ◎玫瑰花爽肤水 / 200
- ◎茉莉花爽肤水 / 200
- ◎天竺葵按摩油 / 200
- ◎丝柏按摩油 / 201
- ◎薄荷按摩油 / 201
- ◎葡萄柚紧肤按摩油 / 201
- ◎蜂蜜紧肤按摩油 / 201
- ◎酸奶蜂蜜紧肤面膜 / 201
- ◎蛋黄橄榄油紧肤面膜 / 202
- ◎绿豆橘子紧肤面膜 / 202
- ◎芦荟柠檬收敛水 / 202
- ◎佛手柑消痘油 / 202
- ◎牛奶芦荟去痘面膜 / 202
- ◎葡萄亮肤按摩油 / 203
- ◎柠檬亮肤按摩油 / 203
- ◎提亮肤色浸浴法 / 203
- ◎月见草修护按摩油 / 203
- ◎迷迭香花草熏蒸祛斑法 / 203
- ◎洋甘菊美白按摩油 / 204
- ◎葡萄籽紧肤按摩油 / 204
- ◎迷迭香紧肤按摩油 / 204
- ◎茉莉紧肤按摩油 / 204
- ◎紫草白醋紧肤面膜 / 204
- ◎玫瑰去皱按摩油 / 205
- ◎柠檬去皱按摩油 / 205
- ◎乳香去皱按摩油 / 205
- ◎桑叶去皱面膜 / 205
- ◎蛋清菊花去皱面膜 / 205
- ▶不同部位和肤质护理精油方 / 206
  - ◎玫瑰保湿亮彩眼霜 / 206
  - ◎洋甘菊眼部按摩油 / 206
  - ◎金盏花眼部按摩油 / 206
  - ◎荷叶清爽眼膜 / 206
  - ◎杏仁珍珠眼膜 / 207
  - ◎枸杞舒缓眼膜 / 207
  - ◎玫瑰润唇膏 / 207
  - ◎玫瑰杏仁唇膜 / 207
  - ◎柔嫩光彩唇膜 / 207
  - ◎芳香精油润唇油 / 208
  - ◎玉手呵护按摩油 / 208
  - ◎岩兰草护手按摩油 / 208
  - ◎迷迭香本草手浴水 / 208
  - ◎柠檬熏蒸法 / 208
  - ◎玫瑰保湿蒸脸浴 / 208
  - ◎干性肤质深度补水面霜 / 209
  - ◎油性肤质控油调理洗面奶 / 209
  - ◎中性肤质活肤美白浴液 / 209
  - ◎敏感肤质菊花牛奶面膜 / 209
  - ▶美体塑身精油方 / 210
    - ◎玫瑰护颈按摩油 / 210
    - ◎柠檬罗勒按摩油 / 210
    - ◎丝柏甜杏仁颈肩按摩油 / 210
    - ◎柠檬茴香瘦手臂按摩油 / 210
    - ◎天竺葵瘦手臂按摩油 / 211
    - ◎迷迭香丰胸按摩油 / 211
    - ◎依兰塑胸按摩油 / 211
    - ◎葡萄柚紧实按摩油 / 211
    - ◎百里香柠檬按摩油 / 211
    - ◎鼠尾草罗勒腹部按摩油 / 212
    - ◎豆蔻腹部按摩油 / 212
    - ◎黑胡椒腰部按摩油 / 212
    - ◎罗勒腰部按摩油 / 212
    - ◎迷迭香消除水肿按摩油 / 212
    - ◎杏仁瘦臀按摩油 / 212
    - ◎肉桂薄荷精油足浴 / 213
    - ◎尤加利精油足浴 / 213
    - ◎茺葵精油足浴 / 213
    - ◎洋甘菊精油足浴 / 213
    - ◎檀香精油足浴 / 213
    - ◎杜松精油消脂浴 / 213