

<<花养女人>>

图书基本信息

书名：<<花养女人>>

13位ISBN编号：9787511311634

10位ISBN编号：7511311636

出版时间：2011-5

出版时间：中国华侨

作者：红柳

页数：459

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>

## <<花养女人>>

### 内容概要

女人如花，花养女人。

中医将花卉运用丁女性疾病的治疗和美容养颜由来已久，对以花养牛、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。

古代女子用百花滋养容颜和呵护健康不是传说，而是中国传了上千年的中医美容养生绝学。

《花养女人美再说丽一生幸福生大全集》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，收录古争医家以花疗疾以花养生的绝学，参考备类著作中记载的古代后妃养颜养生秘方以及当今名媛、女星的养颜秘籍。以现代解读疗式阐释了中医花卉养生养颜养心的基本理论和具体方法，遴选出20余种于“女性有益的花卉，分别对各类花卉的性味归经功能、主治和花疗方、花膳方，备类花卉与9大体质的搭配，各类花卉与常见蔬果的搭配，现代的花香精油疗法，以及现代插花赏花艺术进行了详细介绍。帮助读者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。

花为女人而生，花养女人，滋养女人娇美容颜，让女人拥有百种花容，万种风情，美丽一生，幸福一生。

## &lt;&lt;花养女人&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 花养女人，一门幸福哲学第一章 花养女人，内外兼修的艺术第一节 爱上花草，做个花香女人  
 第二节 花草食材让“灰姑娘”魔法变身第三节 居室花香，清新身边气息第二章 国色天香的花草秘方  
 第一节 武则天：神仙玉女粉，与岁月抗争第二节 杨玉环：杨太真红玉膏，天然养颜术第三节 慈禧太后：藿香散，发自然芬芳第四节 宋美龄：容颜保养离不开花草第三章 花语心事，女人幸福新时尚  
 第一节 刘嘉玲：花草瓜果给你自然芬芳第二节 陈慧琳：本草是最好的美容师第三节 关之琳：美丽靠日复一日的花草呵护第四节 杨丽萍：年届五十而青春依旧的花草秘诀第二篇 花养女人，四季如春花绽放  
 第一章 春暖花开，在阳光里怒放第一节 桃花：活血悦肤的靓颜佳品让我们来一场“桃花劫”桃红四物汤：活血养颜第一汤桃花三株，细腰身一碗红糖桃花粥，粉润脸颊色泽桃花美酒，让你透出桃花般的红润桃花膳，活血又润肠桃花：利水消肿，善除癫狂蟠桃：养颜悦色，补益强身桃树治病五件宝，祛病除灾显神通附：桃花灵验小妙方第二节 西红花：活血美容的“红色金子”西红花：活血化淤第一花此红花非彼红花：西红花与红花的区别红花颜色掩千花饮红花酒，经安人顺一身轻附：红花灵验小妙方第三节 月季花：疏肝调经的“长春花”月季，药食兼优的疏肝调经佳品月季花，调理月经好帮手月季花珍馐，疏肝养肝的佳品二花桔萸茶，巧治梅核气月季佳肴，防治血黏度偏高活血消肿，花中数月季附：月季花灵验小妙方第四节 金银花：清热解毒“凌冬不凋”夏季良药金银花清热解毒，就用金银花金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影忍冬藤酒：治体热发毒之症金银花炖肉，保肝利胆的佳肴金银花露水，消暑去痒夏日凉茶附：金银花灵验小妙方第7王肖玫瑰花：养血调经的“花中皇后”玫瑰美容，祛皱又除斑玫瑰水面膜：做面膜前先让肌肤“喝”点水玫瑰花茶，让你神清气爽玫瑰枣仁心，养心又安神玫瑰，月经不调的良药玫瑰露酒：疏肝理气的良药附：玫瑰花灵验小妙方第八竹牡丹：养血和肝，国色天香放奇葩牡丹红花粥，活血调经悦颜色人物肾气丸：补肾坚齿又驻颜丹皮，和血解热多功效国色天香，牡丹佳肴附：牡丹花灵验小妙方第七节 芍药：养血滋阴最奇效的“娇客”花容绰约为花相滋阴古方多芍药活血化淤芍药饮附：芍药灵验小妙方第二章 炎炎夏日，掀起魅力零风第一节 荷花：全身是宝的“花中君子”小荷才露尖尖角，全身都是宝荷花：活血化淤驻容颜荷叶饭，开胃健脾莲子：滋阴补肾就属它莲藕：补中养神，益气力.....第三篇 花养女人，驻颜有术第四篇 花花草草，女人贴心的健康良药第五篇 花养女人，名医汉方有妙招第六篇 养花插花，怡女人性情第七篇 相宜花草瓜果，养女人好搭档附录

## <<花养女人>>

### 章节摘录

版权页：古代四大美女皆有闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容，被形容得有如天人，她们如一颗颗耀眼的明珠，璀璨闪烁。

杨玉环在四大美女中独树一帜，白居易诗中“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”说的就是杨玉环。杨贵妃之所以冰肌玉骨、貌美如花，除了因为她天生丽质之外，与她善于运用各种养颜术不无关系。

养颜术一：吃荔枝。

杨贵妃爱吃荔枝，人人皆知。

杜牧有诗说：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。

一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。

”《本草纲目》记载：“常食荔枝可补脑健身，治瘰疬、疗肿，开胃益脾。

”荔枝为南方热带水果之一，内含丰富营养，性甘平无毒。

久吃荔枝，益心脾、养肝血，益人颜色。

养颜术二：摒弃含有化学成分的化妆品，崇尚自然的美容之道。

唐代美容物，以铅、汞为主要原料，长期使用会慢性中毒，使脸部留下褐斑，皮肤老化。

杨玉环不愿受铅、汞危害，崇尚自然的养颜方法。

当中最为出名的莫过于以她的名字命名的“杨太真红玉膏”，而红玉膏的主要成分是杏仁。

<<花养女人>>

编辑推荐

<<花养女人>>

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>