

# 《花卉养生保健》

## 图书基本信息

书名：《花卉养生保健》

13位ISBN编号：9787508251424

10位ISBN编号：7508251423

出版时间：2008-9

出版社：金盾

作者：董汉良

页数：292

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《花卉养生保健》

## 内容概要

《花卉养生保健》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。其内容科学实用，文字生动有趣，品之回味无穷，适合广大读者阅读。

# 《花卉养生保健》

## 书籍目录

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 花卉时养怡情法一、盆花三要素二、赏花四字诀三、种花五条件四、养花六变化五、时花小窍门第三章 四季花卉鉴赏与养生一、春季花卉 牡丹 芍药 兰花 君子兰 桃花 杜鹃花 月季 代代花 栀子 虎耳草二、夏季花卉 荷花 昙花 石榴 茉莉花 六月雪 木槿 牵牛花 凤仙花 鸡冠花 夜来香三、秋季花卉 菊花 桂花 秋海棠 木芙蓉 夹竹桃 金橘 佛手 芦荟 银杏 石斛四、冬季花卉 梅花 茶花 水仙 五针松 柏 黄杨 常春藤 络石藤 南天竹 吉祥草五、常年花卉 竹 万年青 龟背竹 金银花 仙人掌类 苏铁 文竹 吊兰 麦门冬 石菖蒲第四章 用花卉的应用一、祛风解表类花卉 五色梅 西河柳 连翘 辛夷花 梧桐 万寿菊二、清热解毒类花卉 佛甲草 波斯菊 粗喙秋海棠 扶桑 白玉簪 穿心莲 七叶一枝花 狗牙花 虎尾兰 文殊兰 旱金莲 竹节蓼 天竺葵 海桐花 长春花 小虫昔树 球兰三、清热利湿类花卉 垂盆草 美人蕉 紫薇 鸡蛋花四、利水通淋类花卉 石竹 蜀葵 鸢尾 榔榆五、活血化瘀类花卉 凌霄花 叶上花 紫玉簪 含笑花 虾脊兰 指天椒六、消肿止痛类花卉 草珊瑚 一品红 伽蓝菜 午时花 变叶木 紫茉莉 垂柳 落地生根七、祛风通痹类花卉 黄兰花 卫矛 伏牛花 金粟兰 千年健 爬山虎 石蒜 紫玉盘 扶芳藤 红背桂 龙船花 香菊 红雀珊瑚八、理气解郁类花卉 米兰 夜合花 玫瑰花 九里香九、止泻止痢类花卉 虞美人 吊竹梅 细叶榕 菱 素馨花 蚌花 剪秋罗十、止咳化痰类花卉 含羞草 紫金牛 千日红 炮仗花 朱砂根 腊梅花 雀梅 藤 万寿竹 山丹花 射干 金边龙舌兰 白兰花十一、调经止带类花卉 蔷薇 叶子花 火棘 黄花倒水莲十二、滋补强壮类花卉 女贞 百合 葡萄 萱草十三、止血止痛类花卉 铁海棠 鱼尾葵 侧柏 迎春花 铁树 鸡爪槭 薔草 罗汉松 鹤顶兰 竹柏 槐花第五章 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

## 章节摘录

**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。

.....

# 《花卉养生保健》

## 精彩短评

- 1、是正品书，很值
- 2、为自己增加知识，了解更多的花卉用途

# 《花卉养生保健》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)