

想成『花样女人』，不妨选择吃花

中医认为，药食同源、姹紫嫣红、五彩缤纷的花，对女人具有调经止痛、益气补血、养颜美容等作用，女人可以根据自己不同体质和症状，针对性地选择食用不同的花来调养身体，女人只有具备健康的体魄，才能拥有迷人的魅力。

中医认为，药食同源、姹紫嫣红、五彩缤纷的花，对女人具有调经止痛、益气补血、养颜美容等作用，女人可以根据自己不同体质和症状，针对性地选择食用不同的花来调养身体，女人只有具备健康的体魄，才能拥有迷人的魅力。

- 玫瑰花

【性味】性温，味甘、微苦。
【功用】理气疏肝，活血化瘀，散结消痈，解郁安神。
【适应症】乳房胀痛，月经量少，行经腹痛，面部色斑，情志抑郁，少寐多梦，早醒易惊，白带量多，胃脘作痛，乳痈等。
【用法】泡茶饮、熬粥、煲汤。
- 菊花

【性味】性凉，味甘、苦。
【功用】疏风清热，明目解毒，解毒消肿，润肤除皱。
【适应症】眼睛干涩，咽喉干燥，头痛眩晕，目赤肿痛，心胸烦热，疔疮肿毒，面部痤疮，皮肤皱纹，脱发多屑，感冒发热。
【用法】茶饮、煮粥、煲汤、制膏。
- 三七花

【性味】性凉，味甘。
【功用】清热生津，平肝降压，活血通脉。
【适应症】头晕头痛，目眩耳鸣，视物昏花，口舌生疮，咽干口苦，崩中漏下，行经腹痛，牙龈肿痛，面部痤疮，高血压，急慢性咽喉炎等。
【用法】泡茶饮。



- 茉莉花

【性味】性凉，辛、微甘。
【功用】理气止痛，辟秽开郁，理气开郁，化湿和中，美白肌肤，提神醒脑。
【适应症】脾胃湿阻，胸膈胀满，泻痢腹痛，食少纳差，困倦乏力，肝气郁滞，皮肤松弛，头晕头痛，昏昏欲睡，面部色斑。
【用法】泡茶、煮粥、煎蛋。
- 百合花

【性味】微寒平，甘、微苦。
【功用】润肺止咳，清心除烦，安神解郁，养颜美容。
【适应症】失眠多梦，夜寐不安，心烦易怒，余热未消，惊悸怔忡，神志不安，健忘疑病，情志忧郁，喜悲伤欲哭，肺热咳嗽、面色暗沉等。
【用法】泡茶、煮粥。
- 金莲花

【性味】味苦，性微寒。
【功用】清热解毒，消肿明目，提神醒脑，消食去积，养颜润肤。
【适应症】感冒发热，牙龈肿痛，疔疮肿毒，咽喉肿痛，口舌生疮，目赤肿痛，急慢性咽喉炎，皮肤粗糙，痤疮痈疡。
【用法】泡茶、煲汤。

- 槐花

【性味】味苦，性微寒。
【功用】凉血止血，清肝泻火。
【适应症】血热妄行引起的各种出血症，便血，痔血，血痢，崩漏，咳血，吐血，衄血，肝热目赤，头痛眩晕。
【用法】煎蛋、泡茶、熬粥。
- 桃花

【性味】性平，味苦。
【功用】利水消肿，活血化瘀，通便排毒，美白祛斑。
【适应症】面部色斑，皮肤黧黑，月经量少，小叶增生，行经腹痛，大便秘结，肥胖痰湿，肢面浮肿，子宫肌瘤，卵巢囊肿，症瘕痞块，久不受孕等。
【用法】煮粥、酿酒、泡茶。
- 金银花

【性味】味甘，性寒。
【功用】清热解毒，疏散风热，抗衰老，轻身健体。
【适应症】风热感冒，温病发热，咽喉肿痛，咳嗽痰黄，面部痤疮，痈疡肿毒，皮肤粗糙，口渴心烦，身热头痛，心烦少寐，热毒痢疾，瘰癧痔漏，喉痹丹毒。
【用法】泡茶、煮粥。 据《中国中医药报》

拔罐和刮痧，哪种效果好？

中医理论博大精深，中医诊疗也获得了部分群体的青睐。拔罐、刮痧作为常用的中医治病方法，两者也是备受老百姓认可的。虽然无论是拔罐还是刮痧，都可以达到治病养生的作用，但实际上拔罐和刮痧还是有一定区别的。

拔罐和刮痧是怎么回事？

拔罐。所谓拔罐自然是以“罐”为主要工具的，通过燃烧或者挤压等方法将罐内空气排尽，进而罐会与空气形成腹压使得罐吸附在身体表面。拔罐看起来好像没有什么特别，但是适当进行拔罐，可以达到行气活血、疏通经络以及扶正固本的作用，因此生活中很多朋友都喜欢通过拔罐来治病、调理、养生。

刮痧。刮痧是指反复刮拭人体皮肤表皮，进而使得皮肤局部出现“痧”。通过刮痧可以帮助清除体内毒素，同时也可以缓解局部疲劳引起的疼痛，也可以缓解疲倦不适，最终可以起到调节人体经络循环、促进血液循环的作用功效。

对于拔罐和刮痧哪个效果好这个问题，其实我们很难下定论。拔罐和刮痧都是中医理论的精髓所在，是中医外调的一种方法，无论是拔罐还是刮痧都各有优缺点，也需要应对不同的需求进行适当的调整。刮痧和拔罐配合使用也不是“新鲜事”，一定情况下还可以获得更好的治疗效果，因此大家只需要根据自己的实际情况来选择就可以了。

据新华网

缓解咳嗽，“蒜”有妙用

咳嗽是我们生活中很常见的一种病症，引起咳嗽症状发生的原因有很多。但咳嗽的“麻烦”之处在于“久咳不断”，长期咳嗽下去会给身体造成不良后果。对于咳嗽，大家必须要给予足够的重视并及时缓解，那么缓解咳嗽的方法是什么呢？生活中妙用大蒜止咳的小窍门，你知道吗？

口含大蒜

将剥皮后的大蒜放到嘴里含着时轻咬一下，蒜味出来后慢慢地咽下去，一瓣含上一个小时左右，咽痒的情况就会立减，咳嗽的症状就会治愈。

大蒜“泡茶”

可以使用几瓣蒜，捣成泥状放到杯子里面，并加入适量的冰糖用开水浸泡，温服

当茶喝。每天喝一次，严重的咳嗽可喝两次，这个方法有快速止咳化痰的作用。

蒸大蒜水

蒸大蒜水治疗咳嗽也是个好方法。蒸大蒜水治疗哮喘，幼儿需使用两至三瓣大蒜，成年人则需要七至八瓣大蒜。将大蒜拍碎置于碗里并加上盖子，再放到锅里面蒸煮。用大火烧开后改成小火煮十五分钟的时间即可。

严重的时候每天可进行三次，可以不吃大蒜只喝水，次日的时候再蒸蒜水的时候，加入适量的冰糖，小儿放一瓣，成年人放两瓣。喝大蒜水对于咳嗽、哮喘、气管炎以及肺结核等情况均有着很好的缓解效果，且没有什么副作用，大家可以尝试一下。

据新华网