

识药性 辨体质 守法度

——红花、玫瑰花养生须知

红花

红花，别名红蓝花、刺红花，为菊科植物红花的干燥管状花。味辛，性温，归心、肝经，具有活血通经、散瘀止痛的功效，是临床与养生中备受推崇的血分要药。

红花秉温通之性，具行瘀之功，用对则调经止痛、暖身养颜；用错则耗气伤血，得不偿失。养生之道，在于识药性、辨体质、守法度。

临床应用

治疗疾病：瘀血阻滞之经闭、痛经、恶露不行；瘀滞腹痛、胸痹心痛、胸胁刺痛、癥瘕痞块；跌仆损伤、疮疡肿痛；热郁血瘀，斑疹色暗。

用法用量：煎服，3—10克；外用适量。

注意事项：孕妇慎用，有出血倾向者不宜多用；月经量过多、崩漏者禁用；气血亏虚无瘀滞者不宜单独使用。

家常巧用

红花枸杞代茶饮

配比：红花1—2克，红枣1颗，枸杞6—8粒。

做法：全部洗净，沸水冲泡，焖5分钟即可饮用。

功效：活血散瘀、养气润色，改善面色暗沉、经期有血块、气血不通。

注意：每周喝2—3次即可；孕妇慎用，月经量多、存在出血倾向人群禁用。

红花泡脚

配比：干红花（常用）5—10克/次；新鲜红花15—30克/次。

做法：煮水10分钟，兑入温水泡脚15—20分钟。

功效：温通经络、改善手脚冰凉、缓解经前小腹胀。

注意：月经量多者、孕期慎用。

跌打瘀肿外用

做法：红花5—10克煮水，放温后湿敷瘀青处，或者煮水熏洗局部。

功效：散瘀消肿，缓解磕碰后的肿痛。

温馨提示：本品为菊科草红花，需与西红花（藏红花）区分。上述为保健用法，不可替代临床药物治疗，不能替代专业医师处方治疗；无瘀血证候者不宜使用红花。

本版组稿 李鹤

玫瑰花

中华本草浩瀚，一花一草皆藏气血运化与情志调畅之理。在理气解郁类本草中，玫瑰花入药最早见于明代的《食物本草》。

玫瑰花为蔷薇科植物玫瑰的干燥花蕾，别名徘徊花、笔头花、湖花、刺玫花。味甘、微苦，性温，归肝、脾经，具有行气解郁、和血、止痛的功效，是临床与养生中备受推崇的药食同源佳品。

临床应用

治疗疾病：肝胃气痛，食少呕恶；月经不调，经前乳房胀痛；跌仆伤痛。

用法用量：煎服，3—6克；日常茶饮、药膳，1.5—6克。

注意事项：月经过多者慎用；孕妇慎用；阴虚火旺者不宜单独长期使用。

饮食调养

一、治肝胃气痛：玫瑰花阴干，冲汤代茶饮。（《本草纲目拾遗》）

二、治肝郁吐血、月经不调：玫瑰蕊三百朵，初开者去蕊蒂，煎取浓汁，冰糖（红糖）收膏，早晚开水冲服。（《饲鹤亭集方》）

三、治新久风痹：玫瑰花（去蕊蒂，阴干）二钱，红花、全当归各一钱，水煎去滓，好酒和服七剂。（《本草纲目拾遗》引《百草镜》）

说明：古方所载剂量为古代度量衡，仅供文献参考，不可直接照搬现代服用。

家常巧用

玫瑰红枣枸杞茶（气血双补款）

配比：玫瑰花2—3克，去核红枣2颗，枸杞6—8粒。

做法：材料洗净，沸水冲泡焖5分钟，或加水煮10分钟。

功效：疏肝同时补气血，改善脸色蜡黄、手脚冰凉、月经量少。

注意：每周喝2—3次，月经过多者、孕妇慎用。

冰糖玫瑰膏（经典古法）

配比：初开玫瑰花30克，冰糖或红糖适量。

做法：玫瑰去蕊蒂洗净，加水浓煎取汁，加入冰糖或红糖收膏，早晚开水冲服。

功效：疏肝和血、调经止痛，适合肝郁气滞、月经不调的人。

注意：月经过多者、孕妇慎用。

玫瑰桂圆八珍小方糕

配比：怀山药粉40克，茯苓粉20克，芡实粉20克，去核红枣20克，桂圆肉15克，核桃仁15克，黑芝麻10克，干玫瑰花

瓣3克。

做法：所有食材烘干后打成细粉，加少量蜂蜜或温水揉成紧实团状，压入模具定型即可。

功效：疏肝理气、健脾补气血，改善脸色蜡黄、手脚冰凉、经期量少。

注意：每周吃2—3次，经期量大、孕期慎用，血糖偏高者少吃。

玫瑰酒

配比：可食用鲜花瓣200克，黄冰糖1000克，清香型白酒（42度至53度）1000毫升。

做法：花瓣洗净晾干水分，和冰糖一起放入洗净晾干水的玻璃罐，倒入白酒没过材料，密封避光浸泡30天即可饮用。

功效：疏肝理气，活血养颜，改善气色暗沉、情绪烦躁、经期不畅。

温馨提示：上述为保健用法，不可替代临床药物治疗；仅药食同源食用玫瑰可入膳，观赏玫瑰不可泡茶食用。经期量大、孕期、酒精过敏、肝病患者禁用，每天饮用不超过20毫升。未成年人禁止饮酒；服用头孢类药物期间严禁饮酒。



（周口市中医院心病二病区史珍珍 汪水莲）

AI制图