

四川茉莉花养生

生成日期: 2025-10-30

陈氏香谱记载了一款「牡丹衣香」：丁香、牡丹皮、甘松各一两，同研磨成粉；龙脑、麝香各一钱，单独研磨。以上原料一同调和，用花叶纸沾取香末，或用新绢袋贴身佩戴，香气如牡丹。立夏之时，手作牡丹衣香，让它在这个初夏的季节中散发着优雅与从容，让身体通过气味来感知植物***的力量，以此达到舒缓精神压力、促进身体清朗，使自己的情绪得以放松，这便是香道的疗愈之用。芳香疗法是自然疗法的一种，常常被我们胡烈，但实际上，嗅闻芳香物质是可以帮助我们放松舒缓，并对一些不适有缓解的作用。养生不折腾，顺应自然就是养生。四川茉莉花养生

金银花茶

饮用方法：每次取3-5克，沸水冲泡3-5分钟即可，味淡微苦。可酌加冰糖或蜂蜜饮用。

功效：金银花能清热***，有效排除体内***，预防和抑制痘痘和暗疮生长。能***细胞的酶，迅速给你的肌肤输送营养，瞬间美白；能凉血化瘀，促进细胞的新陈代谢，有效祛除各种色斑及黑斑。金银花还能够抵抗紫外线辐射，充分补充水分，有效抵抗各种皱纹。

玫瑰花茶

饮用方法：取玫瑰花3-10粒干燥的玫瑰花蕾，放入盖杯中，冲入沸水后加盖闷约10分钟，冷热饮都是佳品。

功效：玫瑰花性微温，含有丰富的维生素，对肝与胃有调理作用，并能消除疲劳、***调经、改善体质。玫瑰花有助改善皮肤干枯，去除皮肤上的黑斑，因此非常适合夏天饮用。

四川茉莉花养生饮花茶的本质不在于茶本身，而在于那份静谧的气氛，是养生也是生活。

夏季温热而又湿润，若想平安健康地度过，就有必要掌握一些夏季养生的基本常识，学会顺应自然节律，清养身心。苦味菜不仅清心，还可以“***”。稳步上升的温度难免让人焦躁，饮食中加入一点清苦的味道不仅能清热去燥，还能顺便享受苦味蔬菜独特的调节血糖和血脂的功效。苦苣菜、紫背天葵、蒲公英和苦瓜是苦味菜的**。

中医认为，苦味菜味苦、性寒，普遍具有清热***、凉血止血及生津止渴等作用。现代药理学研究也发现，苦味菜对于***、***及***有一定的改善作用。

如苦苣菜中含有丰富的黄酮类物质，能通过降低血脂、抑制血小板凝集、***等作用帮助预防心脑血管系统疾病的发生；紫背天葵具有****、抗氧化作用，并已被应用于临床营养调理；蒲公英中含有多种生物活性物质，其中芦丁、槲皮素和绿原酸具有***的降血脂、***效果；苦瓜中的苦瓜甙也被证实具有***的***作用。想要获得苦味菜的保健效果，又惧怕它们的苦涩，不妨在制作之前将苦味菜放进冰箱“冰镇”一下，利用味蕾在低温下对苦味的敏感度会降低这一特性，让苦味菜尝起来“不那么苦”。生活规律也是养生，你知道什么时间该做什么事吗？

药食两用本草的确定，来源于我们祖先数以千年计的食药两用实践经验。在炎黄子孙开发食物寻觅健康的漫长过程中，发现某些食物不仅可以解渴充饥、扶正固本，而且还可以解“毒”、排“毒”、治病。这种以食物祛病除疾的尝试，有据可查的历史就有4500多年。足见以食物来养生、治病的经验，早在古代就已相当成熟并受到特殊地重视。公元前的丰富食疗与医疗实践经验，奠定了《黄帝内经》提出以预防为主、防胜于治理念的基础，诸如“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”中医所指的“治未病”，是把疾病的产生祛除于“苗头”，而“苗头”又恰是现代医学科技手段无法检测和验证的问题，一旦能检测出问题，那已是中医所言的“治已病”了。这也是中医与西医的一个区别之处。养生是投资，看病是消费，你是要投资还是想消费？四川茉莉花养生

喝茶茶饮，不仅是养生的日常，更是精致美好的生活。四川茉莉花养生

立夏，二十四节气中的第七个节气，夏季的***个节气，是盛夏时节的正式开始，也是万物进入旺季生长的一个重要节气。人与自然相应，也应顺势而为，应时养生。想要安稳度夏，一起看看寻然集的护「心」小妙招吧！立夏之后，绿荫遍野，风暖昼长，横塘新荷，花丛蝶忙，是一片生机勃勃的景象。但随着天气渐热，人却更易燥热烦闷、心神不宁，此时如何守住心神呢？平时可选择绘画、书法、下棋、种花等方式以养心神，同时适当的运动有助于体内阳气的升华，令身心愉悦。此时的运动不应大汗淋漓，而是以散步、慢跑、瑜伽、太极等温和的有氧运动为宜。此外，立夏之后的作息也应顺应天时进行调整。晚睡早起，有条件的情况下可以安排半小时到一小时的「子午觉」，通气养心，为自己充电加油。四川茉莉花养生

上海寻然集健康管理有限公司致力于食品、饮料，是一家服务型的公司。公司业务涵盖然茶汉方花饮，药食同源食养健康食品，健康服务定制，健康产品定制等，价格合理，品质有保证。公司将不断增强企业重点竞争力，努力学习行业知识，遵守行业规范，植根于食品、饮料行业的发展。在社会各界的鼎力支持下，持续创新，不断铸造***服务体验，为客户成功提供坚实有力的支持。