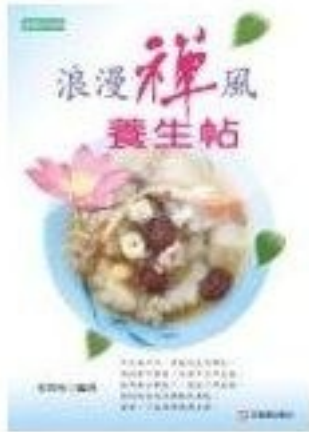


浪漫禪風養生帖



[浪漫禪風養生帖_下载链接1](#)

著者:吳碧玲

出版者:元氣齋

出版时间:2008年12月12日

装帧:平裝

isbn:9789866664199

本書針對不同階層的人，提供各種有助於紓解情緒的浪漫禪風養生茶飲，包括年輕浪漫風、淑女與紳士茶、四季風、考生大補帖、清疏藥膳與足、藥浴等。悠閒之後可以發現周遭的人更友善、自己更有精神，連空氣都變得舒爽了。

【浪漫養生小品】 029

一、浪漫花果茶030

◎玫瑰薰衣草茶 ◎菊花金桔茶 ◎鳳梨白玉露 ◎曇花蓮子羹
◎桂香茉莉花茶 ◎美麗花草茶 ◎玫瑰梅子茶 ◎檸檬蘋果茶
◎玫瑰檸檬茶 ◎菊花柚子茶

二、四季養生飲041

《春之飲》

◎初春一掬飲桂花香

?養生桂花茶

◎春寒小感冒—桂枝蔥薑好

?紅棗薑母茶 ?蔥白薑母茶 ?桂枝蔥薑茶

◎春溫解風熱—桑葉菊花好

?桑葉菊花茶 ?菊花杏仁茶 ?金銀菊花茶 為何養生茶飲不用金屬鍋

《夏之泉》

◎補氣清暑—人參麥冬茶

◎清暑解渴—參鬚茶

?參鬚菊花茶 ?參鬚薄荷茶

◎提神開胃—仙楂洛神茶 ◎清心寧神蓮花茶 ◎清涼菊花茶

◎黃耆清涼茶 ◎菊花水果茶 ◎參鬚洛神茶 ◎參鬚杞菊茶

《秋之露》

◎潤肺滋養—百合麥冬湯 ◎理氣開鬱—茉莉金桔茶

◎初秋養生—參鬚橘香茶

◎清秋收心—梅菊君子茶

?菊花君子茶 ?梅花君子茶

《冬之湯》

◎冬日潤膚滋養—黃耆麥冬茶 ◎舒筋—杜仲玫瑰茶 ◎黃耆桂圓茶

◎陳皮薑母茶 ◎玫瑰薑母茶 ◎紫蘇薑母茶 ◎桂圓金橘薑母茶

◎參耆薑母茶

三、淑女茶079

◎補血悅顏—當歸玫瑰花茶 ◎芍藥牡丹茶 ◎玫瑰紅棗薑母茶

四、長青茶083

◎養血烏髮——當歸首烏茶 ◎強筋骨、補虛勞—狗脊杜仲長青飲

◎通血脈、益氣力—天麻菊花長青飲

五、清養茶089

◎清肝明目—菊花茶二帖

?菊花決明茶 ?菊花七葉膽茶

◎梅仙菊花養生飲 ◎茯苓蓮子湯—養胃安神

【禪風養生饌】 095

◎花香寬心飲

?茉莉薄荷飲 ?玫瑰薄荷茶 ?菊花薄荷茶

◎雲裳蓮心清涼露 ◎菊花洛神茶 ◎菊花山藥湯 ◎橄欖順氣茶

【藥膳補帖】 103

市售「藥膳」補些什麼？／藥膳與中藥湯劑不同

一、藥膳篇110

藥膳加酒增進浪漫氣氛／清蔬藥膳最健康

◎菊花苦瓜湯 ◎金針蘿蔔湯 ◎昆布豆腐湯 ◎參鬚冬瓜湯

◎芡實養生粥 ◎清心蓮子粥 ◎清涼蓮藕糊 ◎竹葉菊花凍

◎黃耆絲瓜湯 ◎首烏菠菜麵線 ◎枸杞絲瓜湯 ◎桂圓曇花露

◎紅豆蓮子湯 ◎四神養生粥 ◎山藥養生湯 ◎杜仲當歸湯

◎天麻麥門冬湯 ◎桂圓金橘養生湯圓

二、補帖篇130

◎四物湯 ◎八珍湯 ◎十全大補湯 ◎逍遙散 ◎補中益氣湯

◎六味地黃丸 ◎天王補心丹 ◎歸脾湯 ◎甘露飲

◎香砂六君子湯 ◎七氣湯 ◎生脈飲(生脈散) ◎清暑益氣湯

◎小青龍湯 ◎桂枝湯 ◎小柴胡湯 ◎桑菊飲 ◎銀翹散

◎龍膽瀉肝湯 ◎杏蘇飲

【芳療藥足浴】 147

一、足浴：泡腳妙處無窮148

二、藥浴150

◎金銀菊花藥浴（泡澡） ◎金銀菊花解毒茶（飲用）

◎艾葉藥浴 ◎菊花藥浴 ◎花草精油浴 ◎泡橘香澡

三、禪風養生浴155

◎浪漫玫瑰花浴 ◎清香菊花浴 ◎百合花浴

◎寧神松葉浴 ◎艾葉浴 ◎清心香茅浴

【元氣補給站】 163

一、夫子禪風潤喉茶164

◎百合菊花茶 ◎羅漢人參茶

二、學生浪漫大補帖167

◎人參桂圓茶 ◎山藥蓮子粥 ◎紫蘇玫瑰花茶 ◎參鬚麥冬菊花飲

◎天王補心丹湯劑 ◎歸脾湯 ◎桑葚檸檬茶

【日常病症養生帖】 177

一、浪漫安渡生理期178

更年期無煩惱、更愜意

◎逍遙散 ◎四物湯 ◎八珍湯 ◎六味地黃丸 ◎天王補心丹

◎歸脾湯 ◎酸棗仁湯 ◎補中益氣湯

二、敏感性牙齒187

◎甘露飲 ◎六味地黃丸

三、預防感冒189

◎蔥豉湯 ◎橘皮生薑飲 ◎蘿蔔生薑湯

四、改善失眠191

◎虛勞不得眠—酸棗仁湯 ◎心血不足、神志不寧—天王補心丹

◎思慮傷脾—歸脾湯 ◎虛煩驚悸—溫膽湯

◎肝氣鬱結不舒—逍遙散 ◎氣血不足而難眠——八珍湯

◎陰虛陽亢、陽不入陰—六味地黃丸 ◎脾胃不和—香砂六君子湯

五、青春痘問題195

◎雙頰：龍膽瀉肝湯 ◎額頭：天王補心丹

◎頰下：知柏地黃丸 ◎鼻頭：甘露飲

忌單服與久服

六、改善手腳冰冷198

七、緩解憂鬱心199

肝藏血、主怒／脾統血、主思／肺生氣、好悲

◎疏肝解鬱—逍遙散 ◎行氣開鬱—七氣湯 ◎補養氣血—八珍湯

◎補脾養心—歸脾湯

作者介紹：

吳碧玲

1964年生，台北市人，曾住花蓮，現居台中太平。

國立成功大學中文系學士，東海大學中文研究所碩士，曾任中學國文老師。

中醫師檢定考試及格。自號生活禪齋主，學佛習禪近二十年，長期從事身心靈研修與隨緣說法。

作者序

我們一路走來，為了工作、家庭及生活不停奔忙，作為生命的主人，實在辛苦！現在不妨坐下來歇會兒，歇歇腳，也歇歇疲憊的心。坐下來喝杯茶，這是特別為生命的主人調配的養生茶，悠閒地慢慢品嚐，希望有助於帶來沉寧、舒悅與健康、喜樂。

由於某個因緣，我開始學佛習禪、在生活中修行，同時接觸到傳統中醫藥，而且將其融入生活中；加上早年修習的太極拳，體會到佛、醫、柔三者不但相容、相通，還能彼此交融，使身、心、靈成為一體，生命因而更加完整而充實。我不但將這些深刻體悟應用在日常生活中，也常應親朋好友之請，為其調配適合體質、季節、環境的養生茶飲與藥膳，結果都獲得很好的回響。因而進一步將內容與心得記錄下來，陸續發表於國語日報的家庭版，以分享給更多需要者。此時也體會到現代人的身心問題其實在於壓力與緊張，單靠藥食難以真正解決問題；還要加上心靈放鬆、保持心情閒適平和，養身藥食才能充分吸收，真正達到身心平衡安樂的目標。事實上這種閒適寧靜、自在喜樂的生活就是所謂的「禪」。

從民國九十一年起，承國語日報家庭版歷任編輯的支持與鼓勵，陸續發表了「養生茶飲」、「清蔬藥膳」、「藥浴」、「考生大補帖」、「浪漫養生小品」、「中醫養生」等單元，九十七年再轉為「禪風養生系列」，七年來共發表了一百餘篇，很多讀者、朋友都鼓勵我結集出書，以便於閱讀與保存、應用。由於元氣齋以出版通俗保健書籍為主，為了加強深度與廣度，特別再加上一些藥理與常見病症的預防保健等內容，重新分類編排，以符合更多人「在浪漫與禪風中達到養生」的目標。

家父一生懸壺濟世，照顧過無數病患。我自幼耳濡目染，感受到視病如親的慈悲心，自愧未能承其衣鉢，只好盡量以所知、所學貢獻給需要者，這些養生書與日常保健文章都簡潔易懂、容易調配與製作，應該勉強算得上繼承了他的精神吧。

我認為養生是一種自我身心的覺醒，這與禪宗講究找尋自性如來的精神一致；只有珍愛自己才能愛其所愛、推己及人，這才是我出版本書的終極目標。

生活禪齋主 吳碧玲 序於台中閒雲居

目录:

[浪漫禪風養生帖_下载链接1](#)

标签

评论

[浪漫禪風養生帖_下载链接1](#)

书评

[浪漫禪風養生帖_下载链接1](#)