

# 清心怡神 疏风散热 增进食欲 入伏后巧用薄荷最相宜

薄荷,又名苏薄荷,是一种药用蔬菜,又是一味居家良药。夏天食用一些薄荷,可以起到清心怡神、疏风散热、增进食欲、帮助消化的效果。



## 夏用薄荷好处多

### 疏散风热

人们常说,感冒了,趁热喝碗姜汤,加衣盖被出一身汗,转天病就好了。然而,感冒有风寒、风热之分,姜汤捂汗更适合风寒感冒。

在盛夏时节,出现发热重、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕、口渴喜饮等带有热象的表现时,多属于风热之邪犯表、肺气失和所致。

宜采用辛凉解表的方法来治疗,饮用薄荷茶之类的辛凉饮料就是很好的辅助治疗方法。它有发散、行气、透达的特性,可以开泄腠理、促进发汗,将侵袭人体肌表的风热之邪疏散出去。

### 清利咽喉

夏天大家都喜欢吃烧烤、喝冷饮,再加上长时间待在空调房里,嗓子很容易不舒服,又干又痒,甚至还会疼。薄荷有清利咽喉的功效,饮用薄荷茶能减轻咽喉的炎症,让嗓子重新变得清爽舒适。用薄荷水漱口,也可以达到清新口气、预防口臭的作用。

### 疏肝理气

薄荷归肺、肝经,能清肝热、疏肝气,平时工作压力大、受不良情绪干扰时,可以喝一杯薄荷茶,能缓解压力、改善焦虑情绪。

### 缓解鼻塞

薄荷质地轻扬,药性升浮,味辛凉芳香,善于上行头面。薄荷气味辛凉芳香,可以发散鼻窍邪气,又能宣通鼻窍,对于鼻炎、鼻窦炎引起的鼻塞、嗅觉减退可以起到治疗的作用。鼻塞时,用薄荷水的蒸汽熏鼻子,可以通窍。

### 清利头目

薄荷芳香通窍,能辟秽化浊,开窍醒神。在疲劳乏力、精神不振时,喝点薄荷茶,可提神醒脑,提高工作效率。

### 止痒消炎

薄荷中含有的薄荷醇,外用时能够使皮肤黏膜血管收缩,麻痹神经末梢,能使皮肤或黏膜产生清凉感以减轻不适及疼痛感,可治疗神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。我们在被蚊虫叮咬后,止痒时常用的风油精里就含有薄荷醇。

## 薄荷使用注意事项

阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者不适合服用薄荷。此外,薄荷辛香伐气,多服损肺伤心,虚者远之。一般人也不宜常用或者过多食用薄荷。

## 薄荷简介

本品为唇形科植物薄荷的干燥地上部分。夏、秋二季茎叶茂盛或花开至三轮时,选晴天,分次采割,晒干或阴干。

性味与归经:辛,凉。归肺、肝经。

功能与主治:疏散风热,清利头目,利咽,透疹,疏肝行气。用于风热感冒,风温初起,头痛,目赤,喉痹,口疮,风疹,麻疹,胸胁胀闷。

——以上内容来源于2020版《中华人民共和国药典》

## 薄荷的食用方法

### 薄荷粥

鲜薄荷30克或干品15克,清水1升,用中火煎成约500毫升,冷却后捞出薄荷留汁。另用150克粳米加水煮,待粥将成时,加入薄荷汤及少许冰糖,煮沸便可。可清心怡神,解暑散热。

### 薄荷豆腐

豆腐2块、鲜薄荷叶50克、鲜葱3条,加2碗水煎,待煎至水减半时即趁热食用。可治伤风鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等病症。

### 薄荷鸡丝

鸡脯肉150克切成细丝,加蛋清、淀粉、精盐拌匀待用。薄荷梗150克洗净,切成同样长的段。将拌好的鸡丝倒入5成热的油锅,过一下油。另起锅,加底油,下葱姜末,加料酒、薄荷梗、鸡丝、盐、味精略炒,淋上花椒油即可。药食两用,清火解暑。

### 薄荷桑菊饮

薄荷15克,桑叶10克,菊花10克,杏仁10克。上述材料共放锅内,加水500毫升,煮沸10分钟即可,取药汁代茶饮,每天1剂。适用于外感风热引起的头痛、微恶风寒、口渴咽痛、咳嗽痰黄或黏稠、小便短黄者。

### 竹叶薄荷茶

鲜竹叶10克,鲜薄荷叶2克,绿茶5克,开水冲泡,随时饮用,有清凉透表、解暑散热功效。

### 玫瑰薄荷茶

玫瑰花3克,薄荷3克,代茶饮。二药皆有疏肝理气的功效,一温一凉,相得益彰。适用于情绪抑郁不舒,胸胁满闷不适者。

### 薄荷小米汤

薄荷6克,小米(炒黄)30克,水400毫升,共煮稀粥,加白糖20克,趁热饮服,微覆取汗。本膳主治感冒,汗后热除。

## 和喜欢的人一起散步 有着意想不到的好处

下了班的傍晚,躲过了烈日,躲过了白天的疲惫,来到喜欢的人身边。两个人并肩走着,互相聊聊今天发生的事情,有时候什么也不说……走着走着,关系更亲密了;走着走着,每日运动指标也达到了;走着走着,就和他(她)一起慢慢变老了。

### 和喜欢的人散步,既减肥又抗抑郁

一起散步对身体的好处,可能超乎你的想象。

英国运动医学杂志上的一项系统综述指出,和他人一起散步,能显著降低血压、血脂、胆固醇,缓解抑郁和焦虑,并提升整体健康水平,诸如减肥、降血压、降胆固醇、预防心血管疾病、缓解抑郁焦虑等。

社交媒体上,还有网友分享自己和男友散步一年的变化,表示减肥效果立竿见影,还能一边走一边说完一整天的心里话。研究也发现,和喜欢的人一起散步,不知不觉走得更多了,活动量直线上升,并且更容易坚持长期锻炼了。还有研究指出,和伴侣一起参与运动的人,比起独自参加运动和没有伴侣的人,在运动时长上明显领先。一个人在跑步机上走,一公里都嫌太长;跟喜欢的人散步,走个十公里不在话下。和喜欢的人一起散步,快乐也被放大了。

有研究指出,和同伴一起散步,降低焦虑和抑郁的效果更佳,运动的快乐指数也更高。这可能与彼此之间的情感和支持有关。伴侣一起参加运动的研究中,有参与者表示,当我们在一起时,活动和散步比分开时更令人愉快。

### 一起散步的人,幸福指数更高

幸福或许就是,在饭后牵着伴侣的手,沿着小路慢慢走一圈,慢慢地,步伐越走越靠近,心跳也越来越靠近。研究发现,男女走路的速度很不一样,但一起散步的时候,恋爱中的两个人步伐也会变得一致,这个过程就像是“你迁就我,我迁就你”。

心理学研究认为,身体的同步,往往会带来更紧密的关系,增进两个人的感情与信任感。和喜欢的人散步,意料之外的好处可能是:不小心(重新)爱上对方。运动时手心出汗、脉搏加快、呼吸急促——这些症状在很多方面都与心动的感觉相似。难怪有人说,比拥抱和亲吻更浪漫的是一起散步。

研究发现,一起去散步还能缓解两个人之间的冲突关系。冲突常导致思维僵化,步行可以显著增强发散思维,激发新的思考方式。该谁洗碗的争吵,很可能因为一起出门溜达了一圈,就忘了。想想看,这个世界上最浪漫的事情,难道不就是和喜欢的人一起去散散步吗?小时候,和自己的爷爷奶奶、外公外婆一起散步回家;长大了,和自己心爱的人,手牵着手,从春到夏,从秋到冬。

这不仅是一场健康的步行,更是“一起变老”的浪漫行动。

### > 散步小提示

虽然陪伴会让走路的时间变长,但运动专家提醒,每天适量(6000步以上)就很好。一次散步的时间太长,可能会影响关节健康。别急,毕竟未来还很长。

据人民日报微信公众号