



养生的人最喜欢这7种植物 堪比小药箱

今日推荐的这些植物堪称阳台小药箱，养1盆，全家身体都健康，一年四季不生病。

吴笑文/整理

养盆金银花，既能养生又漂亮

想要在家里养盆既能养生又漂亮的花，小编肯定首选金银花。金银花开花的时候，金色和白色的花朵混合在一起，而且还能爬墙，开成一片特别漂亮！

使用方法：

1. 泡水喝清热去火

将还未全开的金银花摘下来，放在清水中多冲洗几遍，尽量清洗干净。如果想要存储时间久，还可以将金银花放微波炉里烘干。将金银花倒入杯子中，加入沸水冲泡就行了，如果不想单独泡金银花，还可以加入薄荷一起冲泡。金银花能够清热去火，消炎解毒，特别是炎热的夏天喝一杯，让你完全不中暑。

2. 金银花煮粥、做汤

除了平常泡水喝外，金银花在煮粥或是做汤的时候也可以添加一点，特别是用金银花和枸杞一起煮汤，可以平燥降火，对身体大有好处，但是脾胃虚寒的人尽量少食用金银花。

养护要点：

金银花喜光，平常放在室外光照好的地方养护，多晒一晒太阳能让它多开花，平常看到盆土干了就浇水，只要一个春天，就能让金银花嗖嗖爬上墙。

养盆芦荟，清热去火又美容

说起芦荟，不少女生应该了解很多，毕竟它美容的功效率家喻户晓。其实除了美容，它还能吃。芦荟虽然品种特别多，但是能吃又能美容的只有3种，库拉索芦荟、中国芦荟和木立芦荟。

芦荟使用方法：

1. 凉拌芦荟清热去火

将健壮的芦荟切下来，然后用刀子轻轻刮皮，将芦荟果皮的外侧全都刮掉，只留下果肉部分。将芦荟果肉切成小块，放入热水中煮8分钟，捞出来后加入水果和酸奶，稍微搅拌，就变成好吃的凉拌芦荟了。凉拌芦荟可以消炎去火，对于那些总是上火的花友，可以来一盘尝尝。

2. 芦荟敷脸美容

市面上卖的芦荟水，很多都是加工后的，比不得咱们自制的天然健康。将芦荟叶子切下来，露出带有粘液的切面，用切面的粘液直接涂抹在脸上、身上长痘痘的地方，可以消炎止痛，很快就消肿。

养护要点：

芦荟非常好养，在室外可以长得好，在室内散射光处也能活，而且很耐旱，十天半月不浇水也不会死，如果想要它长得旺，还是得给它补充点自制的液肥，让芦荟越长越旺！

养盆菊花，缓解眼睛疲劳

小菊花虽然个头小，但是花量却特别大，养1盆在家里，不仅颜值高，而且还能清热去火。花市里菊花的品种很多，但是能食用的品种，只有杭白菊、黄山贡菊和毫菊，在超市买的烘干菊花，大部分都是杭白菊。

食用方法：泡水喝

想要让菊花好保存，大家可以将摘下来的菊花，放在微波炉里烘干。想要喝的时候，直接拿出几朵菊花，丢在杯子里冲泡后饮用就可以了。常常喝点冲泡的菊花，能够清肝明目，缓解眼睛疲劳，经常对着电脑或手机的花友，应该多喝点。

养护要点：

菊花可以放在光照好的地方多晒晒太阳，不能让盆里积水，生长期不断进行打顶摘心，可以让菊花的株型更美观。



养盆薄荷，清热去火不感冒

一位花友推荐说，家里养了好几盆薄荷，平常感觉嗓子痛或是牙龈上火的时候喝上几杯，很快就能缓解了，简直堪称家庭小药箱。虽然薄荷的品种特别多，但是能食用的薄荷，只有几种，像是留兰香薄荷、巧克力薄荷、胡椒薄荷等，大家在花市上买的基本都是可以食用的留兰香薄荷。

薄荷使用方法：

1. 泡水喝清热解暑

家里的薄荷爆成一大盆后，大家可以揪几片薄荷叶子，用清水冲洗几遍，将叶片清洗干净。将薄荷叶放入茶杯中，再倒入沸水，盖上盖子焖5分钟左右，打开盖子就能直接喝，薄荷能清热解暑。

2. 涂身上清凉止痒

随着温度升高，大部分蚊虫冒出来了，如果被蚊子或是小虫子咬了，大家也可以摘几片薄荷叶子捣碎，涂在伤口上。薄荷也有杀菌消毒的功效，很快就能止痒去红肿。

养护要点：

薄荷非常好养，只需要保证大水大太阳，放在窗台或阳台光照好的地方，每个月偶尔加点复合肥颗粒，就能让薄荷嗖嗖爆满整个花盆。

养盆枸杞，养肝明目

枸杞泡水是很多人养生的不二选择。

使用方法：

1. 泡水喝增强免疫力

从盆栽上摘几个枸杞，直接丢到茶杯里，加水冲泡后焖上几分钟，打开盖子就可以直接喝。枸杞可以增强身体抵抗力，改善皮肤弹性，增强肝脏健康。

2. 枸杞叶煮粥

在枸杞生长过程中，大家可以不断对枸杞掐尖，促使萌发新枝，而掐下来的嫩枝可以清炒、煮粥或是直接做菜，味道都很鲜美。

养护要点：

枸杞盆栽一定要放在光照充足的地方，保证盆土湿润，土壤多掺点沙子增加透水透气性，多补充点豆饼肥，就可以让它嗖嗖长个，结果越来越多。

养盆紫苏，预防感冒

想要在厨房养盆花，那第一个想到的肯定是紫苏了！平常想做菜的时候，随手在旁边抓一把紫苏就能做菜，简直是赏花做菜两不误。

使用方法：

1. 紫苏叶泡水喝

将紫苏叶子摘下来，清洗干净后放入茶杯中，再加入沸水冲泡后饮用，可以预防风寒感冒，对于上火、发热等都有很好的缓解作用。

2. 做菜吃味道鲜美

紫苏做菜吃，可以去腥提味，可以直接将紫苏叶清洗干净后炒菜吃，也可以在做鱼的时候，直接当一味调料，超级美味。

养护要点：

紫苏喜欢晒太阳，平常放在室内光照好的地方，如果有露天的阳台或是窗台最好；生长期大概5天浇1次水。想要让紫苏长势更旺，可以一直掐头，去掉顶端优势，让它多长侧枝。

养盆茉莉花，香气四溢还能抗菌消炎

茉莉花的味道可真香啊，平常在家里放一盆开花的茉莉花，满屋子都是香气四溢，更何况除了味道香，茉莉花还对身体好，养1盆一举两得。能够食用的茉莉品种，大部分都是家里种的单瓣、重瓣、笔尖等品种。

使用方法：

1. 泡茶喝抗菌消炎

将新鲜茉莉花从植株上摘下来，稍微清洗后晾干备用。很多花友想喝茉莉花茶，都是直接在花苞还未开的时候摘下来，晾干后泡水喝。将洗净的茉莉花放入杯子里，再加入沸水冲泡。花友如果想喝茶，也可以将茉莉花和茶叶一起冲泡。

2. 茉莉花炒蛋去火

除了直接泡水喝，有花友还喜欢茉莉花炒蛋。将还是花骨朵的茉莉花摘下来，清洗一下后跟鸡蛋在一起炒，不仅滋味回味无穷，还能清热去火对身体好。

养护要点：

茉莉花耐热，而且喜欢晒太阳，越晒越开花，越晒香气越浓郁，在晒太阳的同时，要保证3~5天浇1次水，千万别让茉莉缺水，就可以把茉莉越养越好了！