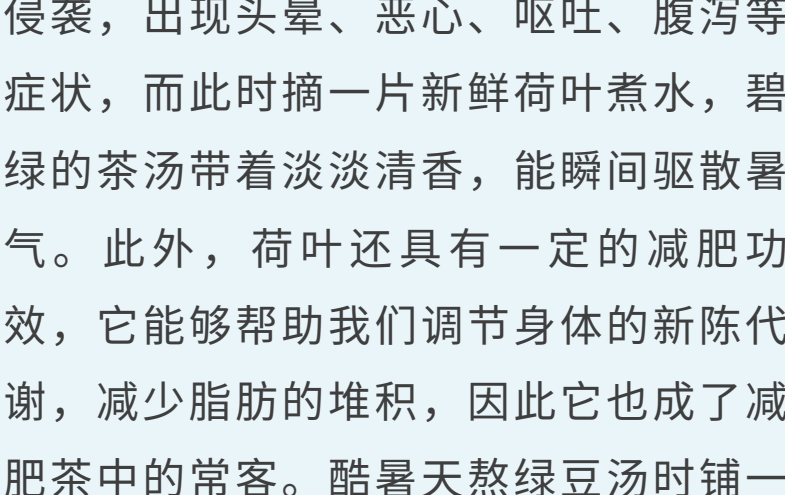




“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”盛夏时节，荷塘里亭亭玉立的莲随风摇曳，粉白花瓣中藏着金黄莲蓬，仿佛捧着一颗颗碧玉珠子。但你知道吗？这朵看似柔美的莲，在中医药的世界里堪称“移动的中药铺”——从叶片到藕节，莲的许多部位都能入药，且功效各异，堪称大自然的妙手巧思。

👉 荷叶：天然的“消暑凉茶”



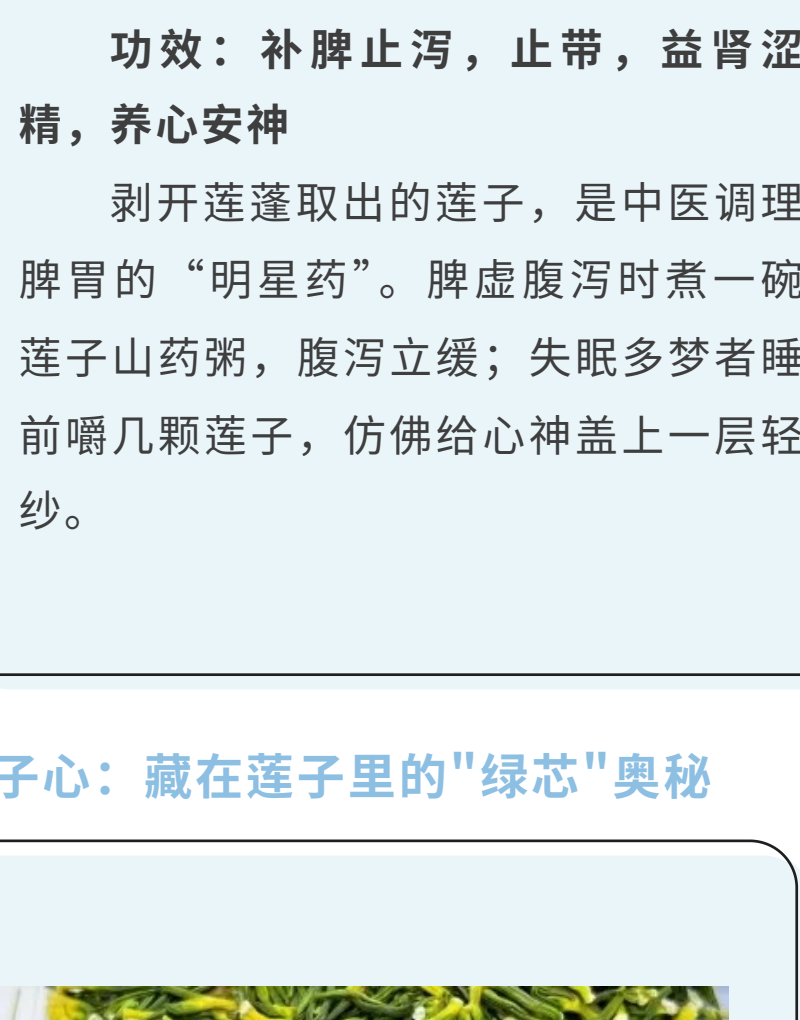
药用部位：睡莲科植物莲的干燥

叶

功效：清暑化湿，升发清阳，凉血止血

夏日炎炎时，人们容易受到暑湿的侵袭，出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等症状，而此时摘一片新鲜荷叶煮水，碧绿的茶汤带着淡淡清香，能瞬间驱散暑气。此外，荷叶还具有一定的减肥功效，它能够帮助我们调节身体的新陈代谢，减少脂肪的堆积，因此它也成了减肥茶中的常客。酷暑天熬绿豆汤时铺一片荷叶，连汤水都会多几分清甜。

👉 莲子：补脾安神的“白珍珠”

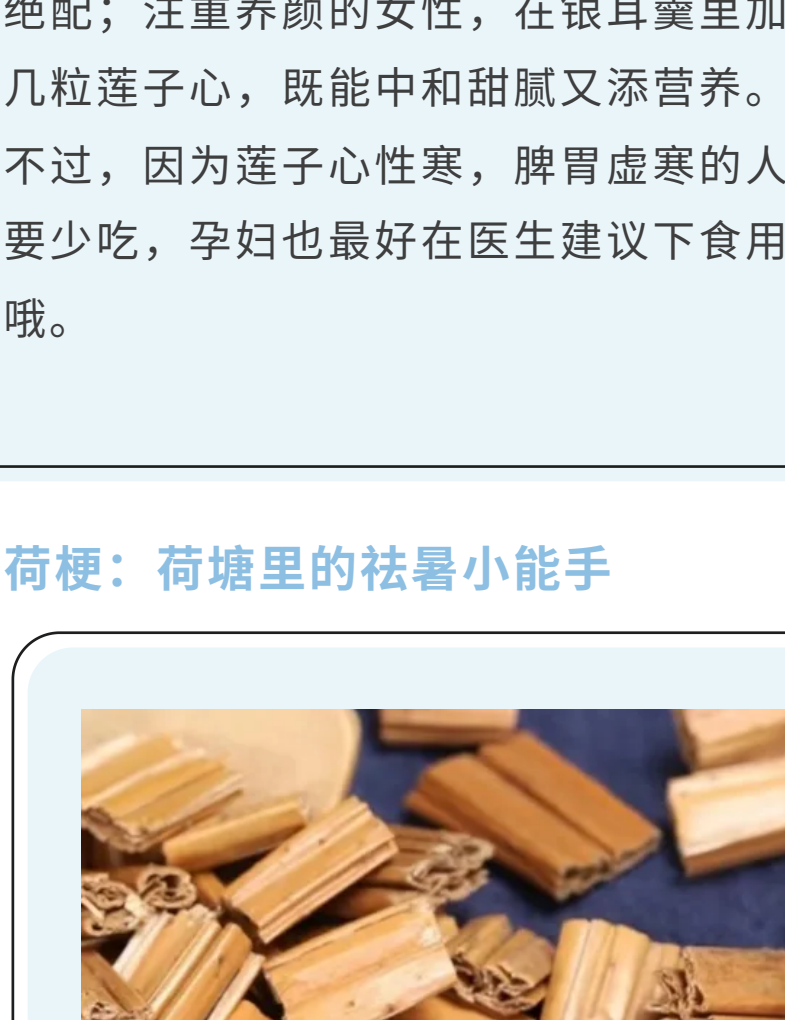


药用部位：睡莲科植物莲的干燥成熟种子

功效：补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神

剥开莲蓬取出的莲子，是中医调理脾胃的“明星药”。脾虚腹泻时煮一碗莲子山药粥，腹泻立缓；失眠多梦者睡前嚼几颗莲子，仿佛给心神盖上一层轻纱。

👉 莲子心：藏在莲子里的"绿芯"奥秘

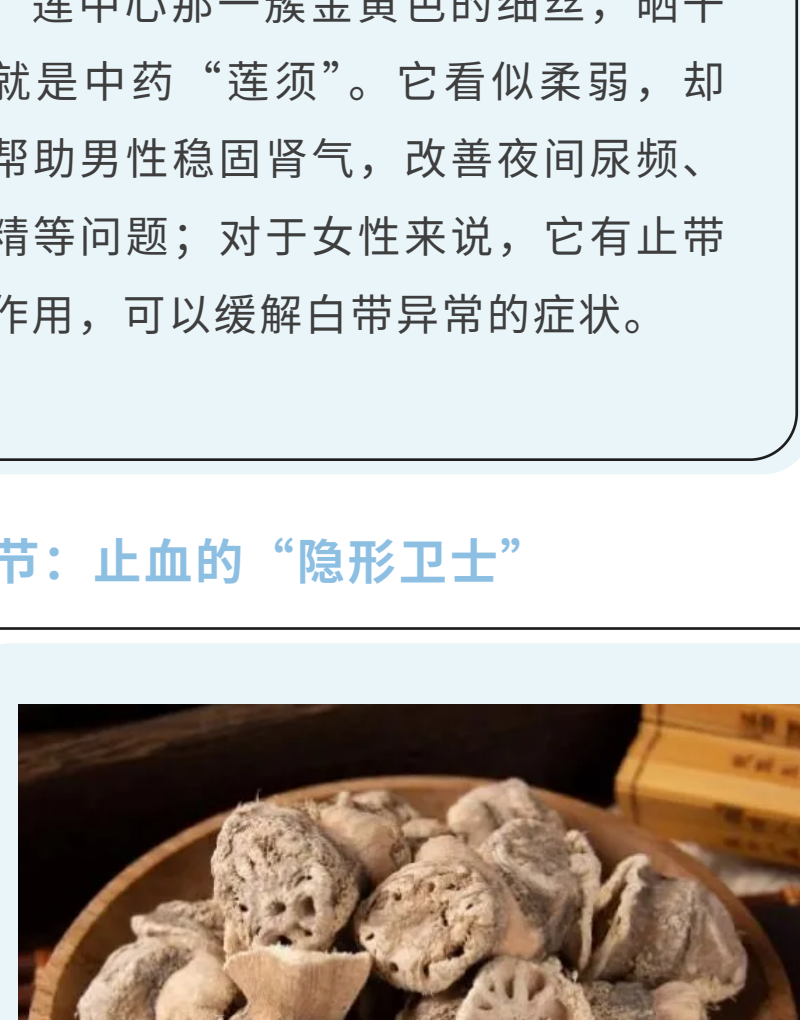


药用部位：睡莲科植物莲的成熟种子中的干燥幼叶及胚根

功效：清心安神，交通心肾，涩精止血

在荷花绽放的季节，莲子总能勾起人们对清甜的向往。但当你剥开莲子时，是否注意过那根碧绿如芽的莲子心？这根不足2厘米的"绿心"，正是中药界大名鼎鼎的养生瑰宝——莲子心。它是植物界最懂"苦尽甘来"的智慧结晶，含有莲心碱等有效成分，能帮身体温和降温。对于经常熬夜加班的上班族，一杯莲子心枸杞茶就是养生壶里的绝配；注重养颜的女性，在银耳羹里加几粒莲子心，既能中和甜腻又添营养。不过，因为莲子心性寒，脾胃虚寒的人要少吃，孕妇也最好在医生建议下食用哦。

👉 荷梗：荷塘里的祛暑小能手



药用部位：睡莲科植物莲的干燥叶柄或花柄

功效：清热解暑，行气利水

在荷花摇曳的池塘边，人们总被莲子的清甜或荷叶的清香吸引，却常常忽略了水中那根笔直挺立的“绿管道”——荷梗。这根不起眼的茎秆，实则是中医传承千年的“祛湿神器”，更是夏日养生的隐形功臣。夏天中暑头昏、胸闷气短时，用它煎汤或搭配西瓜翠衣等，能快速缓解不适。但孕妇在使用荷梗时须谨慎，最好先咨询医生的意见哦。

👉 莲须：固肾涩精的“金丝线”



药用部位：睡莲科植物莲的干燥雄蕊

功效：固肾涩精

莲中心那一簇金黄色的细丝，晒干后就是中药“莲须”。它看似柔弱，却能帮助男性稳固肾气，改善夜间尿频、遗精等问题；对于女性来说，它有止带的作用，可以缓解白带异常的症状。

👉 藕节：止血的“隐形卫士”

药用部位：睡莲科植物莲的干燥根茎节部

功效：收敛止血，化瘀

切藕时被随手丢弃的藕节，其实是止血良药。当身体出现一些出血症状，比如鼻衄、咯血、吐血、便血、尿血等，藕节都能挺身而出，它所含的鞣质等成分，能够促使血管收缩，减少血液的流失，为身体的健康保驾护航。此外，藕节还擅长活血散瘀。瘀血就像是身体内的垃圾，阻碍着气血的正常流通。藕节能够深入体内，像一位勤劳的清洁工，将这些瘀血清理干净，让气血重新焕发生机。对于跌打损伤、瘀肿疼痛等情况，藕节可以加速瘀血的消散，缓解疼痛，帮助身体恢复健康。它在体内的作用，就如同在一片被堵塞的河道中，重新疏通水流，让生命之河畅快流淌。

“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”莲，这朵美丽的水中仙子，不仅仅是一种观赏植物，更是一座天然的药库，它的每一个部位都蕴含着神奇的药用价值。在日常生活中，我们可以根据自己的需求，合理利用莲的各个部位，为我们的健康保驾护航。不过，需要注意的是，中药材的使用需要根据个人的体质和病情来选择，最好在专业医生的指导下使用哦～