

故乡青草地的味道，儿时难忘的美食，无一不以气味的形式存留在人们记忆中。但嗅觉的魅力不仅只是留在记忆里，更多新的研究发现，气味会全面影响身心健康。为此，最新一期的《康健》杂志指出，善用气味，也许会让你的生活大不同。

“一般来说，日常生活中花、果、菜、药的香味都会对健康产生影响。”中国中医科学院西苑医院教授杨力表示，其中，人们对花果香气的研究最透彻，尤其是西方流行的香薰疗法，可以调节心情或治愈各种心理和生理疾病。

抑制食欲，闻闻香蕉、苹果。来自芝加哥“嗅觉与味觉治疗研究基金会”的美国神经学家贺煦针对肥胖者开展了一项研究，让他们在嘴馋时闻香蕉和苹果，结果显示，闻这些气味的受试者能减掉更多的体重，原理就是这些气味有抑制食欲的作用。晚饭前闻一闻，可以吃得少一些，如果晚饭吃得太饱会加重消化负担，导致睡眠激素——褪黑激素分泌量减少，褪黑激素能降低体温和身体活动能力，并促进睡眠。此外，美国威灵大学的另一项研究也显示，每两小时闻一次薄荷，可以让人每天少摄取350千卡热量，相当于2两米饭。

来点柠檬，更提神。美国俄亥俄州立大学的一个研究显示，柠檬味更提神，因为它能让“肾上腺素”的浓度增高，并能持续维持高峰。每天下午3点工作最易倦怠，此时来杯柠檬水，会有提神效果。

薰衣草，伴你香甜入梦。英国南安普敦大学的研究显示，睡在有薰衣草精油香薰的房间里，睡眠质量会好20%。可行的做法，就是在枕头的一角滴一滴薰衣草精油，一滴就足够，多了反而会扰乱睡眠。

减轻头痛与焦虑，试试薄荷。美国威灵大学的研究指出，薄荷具有舒缓头痛的功效。专家建议，经常在上班时闻闻薄荷的香气，可以降低焦虑、疲劳感、挫败感，还能增强判断力。具体做法是将一滴薄荷精油滴在纸巾上，情绪低落时可以拿出来闻一闻。