

俗话说:“夏季吃姜,胜过参汤。”亦有云:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”

众所周知,生姜作为调味品,可调节味道,祛除虾蟹鱼腥等,也可搭配多种食材煲汤,多样的烹饪方法,为什么炎热的夏季反而要吃温热的生姜呢?这背后蕴含着中医“顺应自然、平衡阴阳”的智慧。

别急,让我们将夏日养生提上日程,跟随衡阳市第一人民医院中医科主任易群一起解锁生姜的养生窍门,迎接每一个充满活力的夏日清晨吧!

## 夏季选对姜,才能吃出健康

夏季吃姜有不少讲究,选对姜才能吃出健康。易群介绍,生姜和干姜都是姜的根茎,但两者性味归经和功效应用存在一定的差异。

生姜是姜科植物姜的新鲜根茎,采收后洗净泥沙,除去须根即可使用。其味辛,性微温,归肺、脾、胃经。解表散寒,温中止呕,化痰止咳。其性偏散,多用于风寒感冒,胃寒呕吐,寒痰咳嗽。

干姜则是将生姜切片晒干或低温干燥后制成。其味辛,性热,归脾、胃、肾、心、肺经。温中散寒,回阳通脉,燥湿消痰。其性偏守,多用于脘腹冷痛,呕吐泄泻,肢冷脉微,痰饮喘咳。

一般来说,夏季更适合食用生姜而非干姜。夏季天气炎热,人体腠理疏松,阳气浮越于外,脾胃功能相对较弱,且易受暑湿之邪侵袭。生姜性微温,具有发散之性,既能温中散寒,帮助脾胃运化,又能走窜解表,可发散肌表之邪气,还能助阳气生发,符合夏季“春夏养阳”的养生原则。

相比之下,干姜性热且守而不走,其温热之性较强。夏季本身气候炎热,人体阳气浮越,若此时过多食用干姜,易助热生火,导致燥热内生,出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等上火症状。尤其是对于体质偏热或本身有热证的人群,更不适合食用干姜。长期饮用热性大的干姜调理身体,在夏季人体汗出较多的情况下,还会进一步耗竭体内阴液,损伤人体正气。

学会了怎么选姜,选择适当的时机服用也有所讲究。

一天之中,推荐早上吃姜为妙,此时人体的阳气分布在体表,内里多寒,生姜可温中,同时可以助升阳气,而晚上是阳气入阴的时候,则不建议多吃姜类食疗。晚上吃姜易使里阳过盛,可能导致胃部不适、烧心等情况,阳不入阴也易影响睡眠。

对此,民间有俗语说“早上吃姜似参汤,晚上吃姜赛砒霜”。中医理论讲究天人相应,一天之内有阴阳之分,白天是阳气旺盛的时候,温热性质的中药(比如生姜)吃下去可以帮助阳气生发,晚上是阴气旺盛的时候,阳气就要收敛起来,此时食用温热性质的药物食物不利于阳气潜藏,故不建议晚上吃姜。这话运用了比喻和夸张的修辞手法,本意在于提醒大家尽量避开这个吃姜的时间。

# 这个夏天,『姜』养生进行到底

衡阳市第一人民医院中医专家为市民揭秘姜的妙用

衡阳晚报全媒体记者 王青 邓定蓉



“‘冬吃萝卜夏吃姜’是一句民间谚语。‘夏吃姜’之姜,多指生姜。中医认为,春夏养阳。张仲景在《伤寒论·辨脉法第一》曰:‘五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,小能胜冷,故欲著复衣。’”易群分析,夏季酷暑炎热,人们贪图凉快,喜吃冰喝凉,且长期待在空调房间,易伤脾胃,损伤阳气,胃中虚冷,所以,要吃生姜来温暖脾胃,帮助阳气生发。食生姜还可祛寒气,也就少得胃胀、腹泻之病了。

生姜是一种常见的药食两用食材,具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒等作用,常用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等症。

### 1. 驱散体内寒湿

虽然夏季天气炎热,但现代人长时间待在空调房、喝冷饮、吃冰镇食物,容易让寒气侵入体内,损伤脾胃阳气。生姜性温,能温中散寒,帮助驱散脾胃的寒气,预防胃痛、腹泻等“空调病”。

### 2. 生姜助阳,符合“春夏养阳”原则

中医经典《黄帝内经》强调“春夏养阳”,即夏季应养护人体阳气。生姜能促进血液循环、振奋阳气,帮助身体适应高温环境,避免因贪凉导致阳气受损,出现乏力、食欲不振等问题。

### 3. 化解暑湿,提振食欲

夏季湿气重,容易让人感到头昏脑涨、食欲减退。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,增强消化功能,缓解“苦夏”症状。广东人喝姜汁撞奶、福建人吃姜母鸭,都是利用生姜祛湿开胃的典范。

## 生姜的功效比你想象中多

### 4. 解毒防病,守护肠胃

高温环境下,细菌繁殖快,食物容易变质。生姜具有解毒防病的作用,凉拌菜里加姜末、吃海鲜蘸姜醋汁,不仅能去腥,还能预防夏季肠胃炎。

### 5. 促进排汗,调节体温

生姜能扩张毛孔,促进排汗,帮助身体散热,避免中暑。传统防暑饮品如姜枣茶、红糖姜汤等,既能补气血,又能通过发汗来调节体温,比单纯喝冷饮更健康。

当然,生姜这么好,食用时也不是百无禁忌的。易群指出,生姜性温,适合体质偏寒、易腹泻、长期吹空调者等人群食用。以下人群少用或慎用:体质偏热或内火旺盛者、胃部疾病患者、阴虚火旺体质者、服用特定药物者(姜可能影响药物代谢或增强药效)、皮肤病患者以及对姜过敏的人。

### 这些人群吃姜最好留皮——

1. 身体水肿时:身体有水肿的人群,最好不要将生姜去皮,因为生姜皮有利水作用。

2. 一般做菜用姜:做菜时用姜最好带皮吃,以保持生姜药性平衡,避免出现上火症状。

值得注意的是,食用生姜应适量,若食用生姜后出现胃灼热、皮疹等不良反应,应立即停用,并及时就医。

“大家吃姜时,要根据自己的身体状况,做到‘适时、适量、适体质’。”易群提醒,若不清楚自身体质,可向相关专家咨询。特殊疾病患者,建议在食用生姜前咨询专业意见。

## 跟着古方来养生

徐徐饮。

源于《本草汇言》。本方以生姜温肺化痰、止咳,饴糖润肺被虚。用于虚寒性咳嗽咯痰。

### 3. 紫苏生姜汤

紫苏叶10克,生姜9克。煎汤饮。

源于《本草汇言》。本方取紫苏叶发汗、解表散寒,用生姜以增强其作用。不仅便于服用,且有益胃气、助发汗的作用。

### 4. 姜枣茶

取红糖、姜片、大枣适量,加水煎汤代茶饮。

姜枣茶是一道传统的民间药膳,具有温中散寒、止呕、补血正气、舒筋排汗、防暑降温的功效。

“夏吃姜”通过温补的方式,帮助身体应对夏季隐藏的“寒”和“湿”。一杯姜茶、一碗姜汤,不仅能暖胃驱寒,还能让夏季过得更舒坦。养生之道,贵在顺应天时,平衡阴阳,这才是“夏吃姜”的真正智慧。

## 专家介绍

易群,主任医师,衡阳市第一人民医院中医科主任。第五批全国中医临床优秀人才。世界中医药学会联合会肿瘤经方专业委员会常务理事,世界中医药学会联合会心身医学专业委员会常务理事,湖南省中医药和中西医结合学会态靶辨治专业委员会副主任委员,湖南省中医经典与临床应用专业委员会副主委,衡阳市脑心同治专业委员会副主任委员。擅长内、外、妇、儿等多种疾病和疑难病中医诊治。

对神经系统疾病、心血管疾病、风湿、疼痛性疾病、肿瘤、失眠、发热、咳嗽、带状疱疹、荨麻疹、湿疹、不孕不育、月经不调、妇科炎症、更年期综合征、亚健康等中医治疗具有丰富临床经验。

