

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。

跟着古方来养生

古人对生姜的运用，不仅体现了他们对自然规律的深刻理解，也展现了一种生活的智慧。今天，我们依然可以从中学到，将这些古老的智慧融入现代生活，让生姜继续在我们的健康生活中发挥它的独特价值。

易群整理了几个药膳方，供读者参考。

1. 凉拌生姜

生姜适量，切成细丝，加醋、盐适量拌食；亦可再加适量白糖、芝麻油。该品以醋、盐等拌食有很好的开胃和中，止呕作用；味微辛辣而酸，但不甚温热。用于胃气不和而偏寒的呕逆少食。

《食医心镜》中用生姜细粒，与醋同煎，连渣嚼服，用于“呕吐，百药不差”，其意与此同。

2. 生姜饴糖汤

适量生姜和饴糖，加水煎成浓汤，趁温热

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。

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任委员，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。

