

生姜：
餐盘中的配角 养生中的主角

俗话说：“姜是老的辣。”“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开处方。”我国食用姜的历史悠久，早在《神农本草经》就已记载。既芳香又辛辣的姜，为各式煎炒和蔬果菜肴增添了独特的香气与滋味。作为药食同源的代

表，它既是我们日常烹饪中常用的食材，又是具有多重功效的中药。

生姜用于驱寒、开胃由来已久，中医认为，生姜性味辛、微温，归肺脾胃经，具有发汗解表、温中散寒、降逆止呕、温肺健胃、化痰止咳的功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐；在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可加快血液运行，驱散寒邪。现代研究表明，生姜的姜辣素可刺激味觉神经，增强胃肠蠕动，促进消化液分泌，使消化功能增强，降低得胃癌风险。姜辣素能增强血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠道，起到促进消化、健胃、增进食欲的作用，有中和胃酸、强化胃液分泌促进食欲，并且调节肠道肌肉张力。因此生姜也被称为“呕家圣药”。生姜不同的做法，功效略有区别：

生姜汁

将生姜洗净后打烂，绞取其汁入药。性味辛微温。有化痰、止呕的功效，主要用于恶心呕吐及咳嗽痰多等症。一般用量五至十滴，冲服。

生姜皮

即生姜的外皮，性味辛凉。有利尿消肿之功效，适用于小便不利、水肿等症，可配合冬瓜皮、桑白皮等同用。

煨姜

将鲜生姜洗净，用草纸包裹，放在清



水中浸湿，直接放在火中煨，待草纸焦黑，姜熟为度。性味辛温，具有和中止呕的功用。适用于脾胃不和等症。一般用二三片，水煎服。

姜茶

能缓解癌症化疗时的恶心呕吐症状。长期以来，人们喜欢用姜茶来缓解恶心的感觉或驱散胃寒。美国科学家通过一项研究发现，含有姜汁的饮料同样可以被用来缓解在癌症化疗中所产生的恶心或胃部不适等症

状。

这么好的药食两用佳品，曾经也因“生姜致癌”等，被推到了风口浪尖。美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示，生姜腐烂

后会产生黄樟素，可以使肝细胞变性，诱发癌症。如同土豆长芽不能吃一样，生姜烂了也不能再吃，要果断扔掉。

另外，生姜属于辛辣物，食用过多会导致胃酸分泌过多和胃胀气，甚至影响肝、肾功能，产生口干、咽痛、便秘等症状。需要注意的是，市面上有一种看起来很新鲜的淡黄色生姜，因色泽鲜艳，更易被人接受。但这种生姜恰恰是被硫磺熏制过的。硫磺是一种有毒化学物质。长期食用带有硫磺的生姜，会严重影响人的肝肾功能。所以，在选购生姜时，一定要注意。硫磺熏过的生姜，一定不要选购。

据新华网

爱美女性看过来 国粹中医让你白



俗话说“一白遮百丑”，如今拥有白皙的肤色是很多女性梦寐以求的事情，除了遗传的影响之外，后天因素也是影响肤色的原因之一。对此，中医专家介绍，中医认为，有些女性皮肤之所以不够白皙和嫩滑，很重要的一个原因是湿气没有排出去。

如何拥有白皙嫩滑的皮肤呢？专家推荐一个著名的养颜妙方“七子白”，具有很好的祛湿和美白效果。关于此方最早的记述可以追溯到宋代的《太平圣惠方》，在元代的《御药院方》里也能找到相关记载。清朝时，最有名的慈禧太后用的玉容散也有这几种白色药物作为配方。到现在，韩国某化妆品雪珍白乳也是在此古方上创新研制而成，可谓是古今美容的良方，现介绍一下七白散组成：

白芷

味辛、甘，性凉。清热解毒，抗菌消炎，常用于各种皮肤炎症的治疗。

白芷

味香、辛，性温，是一味解表药，一些美白方中常用白芷。能改善人体微循环，促进皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老，消除面部色斑。

白附子

味辛、甘。祛风痰、定惊搐、解毒散结、止痛，治疗中风、面瘫会用到这味药。需要注意的是，白附子有轻微毒性。

白芨

味苦、甘，性平。美白祛斑、收敛止血、消肿生肌，对痤疮、体癣、疤痕等皮肤问题有一定作用。

白茯苓

味甘、淡，性平。祛斑增白、润泽皮肤，助白术健脾益气。

白僵蚕

家蚕的幼虫在未吐丝前，因感染白僵菌而发病致死的僵化虫体。味咸、辛，性平。祛斑美颜，祛风，可治面黑、雀斑、口眼歪斜等症。

白牵牛

性苦寒，有小毒，此物甚滑，通泄是其所长，因此对于面黑雀斑或粉刺等气血运行不畅所致的疾病，可以起到通泄作用，其病自愈。

用法：1.准备好七子白一包，一个面膜碗和面膜勺。2先清洗干净面部，然后用热毛巾敷面或蒸脸机熏蒸面部以打开毛孔。3.取一包七子白，加温水（温水调和能帮助药物吸收）或者纯露（干性皮肤可以再加几滴橄榄油），调和均匀后敷于面部，多出的可以敷颈部，均以覆盖毛孔为度。4.敷20分钟后用清水洗净，再涂抹补水、面霜，3~5天敷一次即可。

据新华网

五脏五季养生歌

春季到来万物生，肝气疏泄百事顺，健康绿道绕芳甸，桃红垂柳飘笛声。乍暖还寒易伤身，捂春保温古有闻，顺应天时常添衣，勤晒被褥病不生。夏季到来万物长，心脉通调精神爽，炎夏暑热急急躁，心平气和体安康。盛夏养阳不能忘，生姜代饮温中阳，消暑解渴多饮水，常服薏米绿豆汤。长夏时节湿气重，健脾化湿首当冲，清淡饮食利脾胃，能食能动如苍龙。暑热熏蒸氤氲浓，贪凉饮甜要适中，头胀肢软胃纳差，藿香佩兰代饮用。秋季到来万物收，肺为娇脏要抚柔，秋燥伤津又伤肺，瓜果新鲜要吃够。保护环境记心头，焚烧秸秆扰民忧，饮食有节又要洁，莫为身体添病愁。冬季到来万物藏，肾有精气体魄壮，寒露之后脚勿露，御寒保暖添衣裳。

据新华网

按摩八个经络
可以全身排毒

中医惯于用按摩进行排毒，全身经络按摩排毒方法是不少名医的绝技，下面为您介绍全身经络按摩排毒方法，一起看看吧。

1.敲打胃经：白里透红

如果脸上突然起了皱纹，很可能是胃经的气血亏虚造成。胃经从锁骨下开始，顺双乳，过腹部，到两腿正面，止于第四脚趾趾间。面部供血主要靠胃经，颜面的光泽程度、皮肤的弹性都与胃经供血有关。

要点：胃经的最佳敲打时间是早7点到9点。

2.敲打肺经：皮肤润滑

从肩胛骨凹陷处连出一条直线，沿着手臂内侧，到拇指内侧端止，为人体肺经。“肺主皮毛”，经常敲打肺经的同时，保证每天至少1500毫升的进水量，就能使水分通过肺经运转到真皮层。

要点：清晨3点到5点是肺经运行时期，此时敲打效果最好。敲打肺经时，从大臂到手腕上方，可用半空拳敲打，由于手掌面积较小，从手腕到拇指内侧，建议你用另一只手的拇指按压，以使穴位足够受力。

3.捏捏小肠经：手臂减肥

小肠经由眼角内侧半寸处的睛明穴开始，经由脸颊、脖子，贯穿手臂，止于小拇指指尖。小肠的功能是消化和吸收，如果它的功能减弱，手臂就会出现松松的肉肉。

要点：把手举起来，用手指肚捏手臂内侧，以微有痛感为佳。

4.敲打大肠经：帮你排毒

大肠经从鼻翼旁的迎香穴开始，经过脖子，贯穿手臂，止于食指指尖。经常敲打大肠经，可清肠润胃，使你代谢通畅，有很强的排毒效果，使你皮肤滑润、口气清新。

要点：大肠经的作用时间是早5点到7点，在早餐前敲打大肠经。

5.敲打心包经：贪吃小胖

从乳头外侧一寸的天池穴开始，到中指指尖末端，为心包经。心包经的始端在心脏外围，中医所说的心包就是心脏外面的一层薄膜，当外邪侵犯时，心包挡在心脏前面，起到一定保护作用。

要点：晚上7点到9点是心包经运行时间，在晚饭后敲打心包经。

6.敲打胆经：头发黑亮

胆经由臀部中点开始，沿大腿笔直下滑，至脚踝底端结束。当胆汁分泌不足时，人体无法有效分解食物中的油脂，头发会显得油油的，在夏天尤其如此。敲胆经还能帮助大腿排出堆积在外侧的脂肪。

要点：每天用力敲打胆经，左右各200下，提高胆汁分泌速度，让头发健康、黑亮。

7.敲打膀胱经：提升记忆

膀胱经从头顶的百会穴开始，延至后背、臀部，于脚跟止。经常敲打膀胱经，可改善脑部供血质量，刺激脑神经细胞活性，提高记忆力。

要点：下午3点到5点是膀胱经的运行时间，此时敲打可有效减少午乏。

8.敲打三焦经：增强免疫

三焦经起于眼角鱼尾纹的生长处丝竹空穴，止于无名指之间。中医经络养生学中三焦经是人体健康功能的总指挥，它能使各个脏腑顺利合作，步调一致，经常敲打三焦经，能提高身体免疫力，让你不再小病连连。

要点：三焦经的运行时间是21:00到23:00，建议敲打前尽量少喝水，三焦经还主管水液运行，体内水液沉积太多，会让你次日清晨感觉眼皮肿

据新华网