

一姜七用, 各有所长

文 / 北京王府中西医结合医院 路瑶 郭丹丹



关键词: 姜; 药食同源; 炮制方法; 中医养生

姜, 既是日常厨房中的调味佳品, 也是中医临床中的常用良药。生姜、干姜、炮姜、姜炭、姜皮、高良姜、姜黄, 虽同有一“姜”字, 却各具特性、功效各异。下面, 我们来逐一介绍。

一、生姜: 解表散寒, 温中止呕

生姜为姜科植物姜的新鲜根茎。中医认为, 生姜味辛, 性微温, 归肺、胃、脾经, 具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效, 主治风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽。现代药理研究表明, 生姜具有抗菌、抗炎、镇痛、抗氧化及止吐等作用。

我国生姜主产区涵盖南北各地, 北方以山东、河南、河北为主, 南方以四川、云南等地为代表。药用生姜宜选用小黄姜, 从现有研究数据来看, 四川、云南等地产的小黄姜有效成分含量较高, 品质较优。

生姜除入药外, 在食品加工领域同样应用广泛, 姜汁啤酒、姜饼、咖喱等皆以生姜为原料。姜茶亦是备受青睐的日常饮品。



药师提醒

生姜不宜过量食用, 以免刺激胃肠道。热性体质者应少食或慎食生姜。孕妇和哺乳期妇女在

使用生姜时应谨慎，最好在医生指导下使用。此外，民间有“晨吃姜，晚吃姜如砒霜”之说，虽缺乏充分循证依据，但对热性体质或胃肠敏感者，晚间大量食姜可能影响睡眠或刺激肠胃，建议根据个人体质调整食用时间。

二、干姜：温中散寒，回阳通脉

干姜以生姜为原料炮制而成。生姜水分蒸发后成分浓缩，姜辣素含量增加，部分姜酚转化为更辛辣、热性更强的姜烯酚，因而干姜的药性较生姜更为峻烈。

中医认为，干姜味辛，性热，归脾、胃、心、肺经，具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮的功效，适用于腹痛、呕吐、泄泻、寒饮喘咳等症。与生姜长于解表散寒不同，干姜则侧重于温中回阳。现代药理研究表明，干姜具有抗炎、镇痛、止呕、抗菌、抗氧化及免疫调节等作用，并能改善心脑血管功能。

生姜与干姜在临床应用上各有侧重，其品质鉴别亦有章可循。生姜全国各地均有种植，以少筋、气味辛辣者为佳；干姜则以四川、贵州所产为优，品质以肉厚饱满、色白质坚、粉足筋少、气味浓郁者为佳。市售食用生姜久放干燥后，往往形瘦、纤维多、无粉质，不宜作为干姜药用。

药师提醒

干姜辛热燥烈，阴虚内热、血热妄行者忌用，孕妇慎用。



三、炮姜：温经止血，温中止痛

炮姜又名黑姜、炮干姜，为姜科植物姜的干燥根茎的炮制品。其炮制方法为砂烫法，炮制后表面鼓起，颜色棕褐，质地较干姜更为疏松。

中医认为，炮姜具有温经止血、温中止痛的功效，适用于脾胃虚寒、脾不统血所致的出血，以及虚寒腹痛、腹泻等症。临床应用中，对于月经过多、便血等属虚寒证者，炮姜常与阿胶、艾叶等配伍使用。现代研究表明，炮姜能缩短出血时间及凝血时间，对应激性胃溃疡、幽门结扎型胃溃疡及醋酸诱发的胃溃疡均有抑制作用。

药师提醒

孕妇及阴虚有热者禁服炮姜。

四、姜炭：收敛止血，温中散寒

姜炭为干姜经炒炭形成的炮制品，成品表面焦黑色，内部棕褐色，体轻而质脆。与炮姜相比，姜炭的温经作用减弱，止血功效增强。

中医认为，姜炭性温，味苦、辛、涩，归脾、肝、肾经，主要功效为温经止血，尤适用于虚寒性出血证。现代研究表明，姜炭表面的炭素成分具有一定的吸附作用，能促进血小板聚集，缩短凝血时间。此外，高温炒炭使部分刺激性挥发油减少，降低了不良反应的发生风险。

药师提醒

姜炭不宜用于血热妄行所致的出血，否则可能加重病情。

五、姜皮：行水消肿，和脾化湿

姜皮为姜科植物姜的根茎外皮，呈菲薄片状，多卷缩，表面黄白色或灰黄色，有时可见环节痕迹，质柔软，具有生姜特有的香气。

中医认为，姜皮性凉，味辛，归脾、肺经，主要功效为行水消肿，可治疗水湿内停所致的水肿、小便不利等症状。

用适量生姜皮煎水代茶饮，可缓解轻度水肿，如经前水肿、孕期水肿等。



药师提醒

姜皮性凉行水，脾胃虚寒及阳气不足者慎用，以免损伤脾胃阳气。

六、高良姜：散寒止痛，温胃止呕

高良姜虽名字带“姜”，但与生姜并非同属物种。它为姜科植物高良姜的干燥根茎，主产于广东、广西、海南等地，因古高州（今广东茂名一带）为其道地产区，故名“高良姜”。高良姜热性峻烈，较干姜更为芳香辛辣，温中散寒之力尤甚。

中医认为，高良姜性热，味辛，归脾、胃经，主要功效为散寒止痛、温胃止呕，尤擅治疗胃寒所致脘腹冷痛。

现代研究表明，高良姜含有挥发油，主要成分为桉叶素和桂皮酸甲酯，具有调节胃肠运动、抗胃溃疡、保肝、镇痛及抗菌等药理作用。选购时以棕红色、粉性足、皮皱肉凸、气味辛辣者为佳。



药师提醒

高良姜并非适用于所有体质者。阴虚胃热者禁用，以免加重胃痛。心气亏虚所致胸痛者及孕妇亦当慎用。此外，不宜超量服用，以免引起胃部灼热不适。

七、姜黄：破血行气，通经止痛

姜黄为姜科姜黄属植物姜黄的干燥根茎，主产于四川、福建等地，又名宝鼎香、黄丝郁金。因其色泽金黄，又被称为植物界的“黄金”。中医认为，姜黄性温，味辛、苦，归脾、肝经，具有破血行气、通经止痛的功效。与生姜长于解表散寒不同，姜黄则偏于活血行气，尤擅治疗气滞血瘀所致的胸胁刺痛、经闭腹痛、痛经及风湿肩臂疼痛等，临床常与元胡、香附等配伍使用。现代研究表明，姜黄含有挥发油和姜黄素等活性成分，具有抑制血小板聚集、抗炎、抗氧化、降血脂、降压、护胃、保肝及抗肿瘤等药理作用。在日常烹饪中，姜黄是咖喱的重要调味原料，加入菜肴能增添风味。此外，姜黄也可用于制作药膳，如姜黄炖鸡等。



药师提醒

阴虚、血虚者慎用，月经过多者及孕妇忌用。

八、结语

草木有灵，用药有道。姜虽好，却非人人皆宜。生姜、干姜、炮姜、姜炭、姜皮、高良姜、姜黄，各有其性味归经与主治禁忌，切不可随意滥用。所有药材均应在中医师或中药师指导下辨证使用。唯有如此，才能让这份来自大自然的馈赠，真正为我们的健康保驾护航。 **万物与人**

本文编辑：王佳昕

