

“夏吃姜”的养生智慧

文 / 北京中医药大学孙思邈医院 张琳



关键词：生姜；中医理论；药食同源；夏季养生

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”这句广为流传的养生谚语，道尽了夏季食姜的智慧。李时珍在《本草纲目》中记载：“姜，辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。”姜作为药食同源之品，不仅是厨房的调味佳品，更是炎炎夏日里顺应天时的养生良药。

一、为什么夏季宜食姜

生姜为姜科植物姜的新鲜根茎，多于秋冬季采挖。从中医角度看，生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的功效，主要用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等病症。

夏季之所以更宜食姜，与人体阴阳状态密切相关。高温之下，人体毛孔舒张，气血趋向体表，体内阳气相

对不足，脾胃易虚寒；加之贪凉吹空调、嗜食生冷，寒邪乘虚而入，更易损伤脾胃阳气，引发食欲缺乏、腹痛、腹泻等症状。脾胃为气血生化之源，脾胃虚寒则直接影响全身机能。

《黄帝内经》云：“春夏养阳，秋冬养阴。”生姜温补脾胃阳气，既能健运脾胃、促进消化，更能振奋阳气、抵御寒邪侵袭，正合夏日养阳的中医养生理论。

二、生姜在中医临床中的应用

1. 炮制之功：不同工艺，功效各异

姜的入药形式多样，常见的有生姜、干姜、炮姜、姜炭、煨姜等，因加工方法不同，其药性与功效各有侧重。干姜偏于温中散寒，炮姜偏于温经止痛，姜炭偏于收敛止血，煨姜偏于温中止呕。

2.外治之用：配合艾灸，散寒止痛

中医艾灸中常以生姜为辅，取其温通之性，可辅助止呕、缓解腹痛及风寒痹痛。以火龙灸（又称“督脉灸”“长蛇灸”）为例，施灸时在督脉及足太阳膀胱经上铺以生姜碎与艾绒，借大面积温热刺激，使生姜温通发散之性与艾绒热力协同发挥作用，从而达到散寒止痛之效。

3.配伍之妙：调和偏性，解毒增效

生姜常与其他中药配伍使用，可制约毒性药物的偏性，从而发挥解毒增效的作用。

（1）解鱼蟹之毒

传统医学认为，鱼蟹性寒，食用后其寒凉之性易损伤脾胃阳气，导致脾胃运化失常，出现腹痛、腹泻等症状。生姜温热之性可中和鱼蟹寒凉之性，驱散寒邪，恢复脾胃的正常运化功能。

（2）解生半夏、生南星之毒

生姜辛温发散，可制约生半夏、生南星的燥烈之性，使其峻猛之性趋于平和，避免过度损伤人体。

（3）配伍增效

生姜与厚朴、半夏、甘草、人参配伍，可治腹胀；与祛风散寒药同用，可治风寒湿痹引起的腰腿疼痛。

三、从药房到厨房：生姜的多元应用

姜是去腥除膻不可或缺的调料，故有“鱼不离姜”之说。无论是凉菜热炒，还是熬制补汤，姜丝、姜丁、姜片皆可添入其中，既能去除食材异味，又可提升鲜味。

若想进一步发挥生姜的养生价值，不妨试试“醋泡姜”。醋的酸味能收敛生姜的辛散之性，防止其发散太过而耗气伤阴。两者结合，能更好地起到升阳祛寒、调理脾胃的作用。制作方法：选取嫩姜洗净晾干，用盐腌制一晚后装入容器，倒入白醋（或浅色米醋）没过姜片，加少量白糖（糖尿病患者可省略），密封4至5天即可食用。

民间有“早上吃姜如参汤，晚上吃姜赛砒霜”之说，虽为夸张之辞，但确有一定道理。中医认为，早晨7至9点胃经当令，9至11点脾经活跃，此时食用三片醋泡姜为好。夜间阳气需潜藏以助睡眠，而生姜性主生发，故不建议晚间食用。

除醋泡姜外，生姜在日常食疗中亦有多妙用：着凉感冒时，一碗热腾腾的姜汤可助阳散寒；食用松花蛋或鱼蟹时，佐以姜末或姜汁，既能杀菌，又可去腥；生姜搭配红枣熬制的“姜枣汤”，可温中补虚、振奋阳气；与红糖同煮而成的“姜糖汤”，则具有温经活血之效，尤为适合女性，生理期可适量饮用。

四、食姜禁忌

生姜通常适合舌苔白、阳虚怕冷、胃寒的人群，以及受痛经困扰的女性。因此，生姜有特定的适用人群，并非人人皆宜。此外，若摄入过量，易致内热积聚，引发上火症状，如咽喉红肿、便秘等。《论语》有云：“不撤姜食，不多食。”可见，食姜贵在适度，需遵循因人、因时、因地制宜的原则，唯有辨明体质、控制用量，方能趋利避害，使其真正为健康助力。

以下人群需谨慎食用生姜：体质偏热者；风热感冒患者；阴虚火旺者（舌红少苔、手足心热）；胃热人群（常伴牙龈肿痛、口腔溃疡、口臭、大便干结、舌红苔黄等）。

五、结语

一杯姜炒米茶，暖身驱寒；一碗大枣生姜水，补气养血；一锅姜炖老母鸡，温中益气；一碟姜末佐鱼蟹，去腥增鲜……生姜以千年的陪伴诠释着“顺应天时”与“调和阴阳”的养生智慧。这个夏天，我们不妨巧用这味“温阳法宝”，让生姜的辛温驱散体内虚寒，于杯盏羹肴间守护健康。 **万物与人**

本文编辑：王佳昕

