

# 冬吃萝卜夏吃姜？劝你“姜”计就计



“冬吃萝卜夏吃姜”这一说法在传统老百姓观念里根深蒂固，凸显了姜在中国饮食文化与中医药领域的重要地位。难道冬天就不宜吃姜了吗？其实民间同样有“冬吃姜，夏吃蒜，省得围着医生转”的说法。这说明不同季节，科学用姜都能起到养生作用。冬季吃姜必不可少，食用时需注意适量、个人体质、烹饪方法、食用时间等因素，这样才能确保在享受生姜带来的健康益处的同时，避免不必要的健康风险。

## 带你认识姜的大家族

生姜、干姜、炮姜是我们日常生活中常见的姜类。其实，这三类姜本为一物，均具有温中散寒、调理脾胃寒症的功效。但由于炮制的方法不同，其功效也有所区别。

生姜辛温，归肺脾胃经，长于解表散寒，因在治疗呕吐方面具有卓越疗效被誉为“呕家圣药”。干姜辛热，善守中，偏祛里寒。炮姜善走血分，长于温经止血。古人总结为“生姜走而不守，干姜能走能守，炮姜守而不走”。

在日常养生中，我们用得最多的是生姜，比如我们生活当中做菜或者煮姜汤。由于生姜中的鲜活成分更为丰富，所以其才具备我们平时所说的预防风寒感冒等功效。因此，家庭制作姜汤时，生姜是更合适的选择。

而干姜则常用于中药配方，主要体现其回阳通脉、温肺化饮的作用，其比生姜的热性更大。炮姜则更加适合调理下焦虚寒的女性。

## 冬天吃姜的好处

**温中散寒可暖身** 姜性温，有助于驱散寒气，使身体保持温暖，尤其适合体寒的人群，对于冬季常见的风寒感冒也有很好的预防和缓解作用。此外，姜可以扩张血管，增加血流量，有助于改善冬季手脚冰冷的症状。

**预防晕车晕船** 有晕车、晕船苦恼的人，在乘坐途中可含几片姜，或喝点姜水，这是发挥了其降逆止呕的功效。

**促进消化** 姜中的姜辣素可以刺激胃液分泌，增强胃肠蠕动，适量食用姜有助于改善消化不良，增进食欲。

**镇痛抗炎** 冬季湿冷的天气容易引起关节疼痛，而姜中的姜黄素具有镇痛和抗炎作用，可以缓解关节疼痛。

**提高免疫力** 姜中还含有抗氧化成分，可以帮助提高免疫力，有助于对抗冬季常见的感冒、流感等呼吸道疾病。

**缓解头疼发热等症状** 姜还有发汗解表的作用，可以帮助缓解呼吸道疾病初期出现的恶寒、发热、头痛等症状。

## 解锁姜的养生食谱

**烹饪调味** 冬季食用建议最常见的应该是炒菜调味了，在炒蔬菜或肉类时，加入适量的姜丝或姜片，不仅可以增加菜肴的香味和口感，还有助于发挥姜的温中散寒的功效。

**熬姜汤** 将姜切片或切丝，加入热水中煮沸，制成姜汤，可驱寒保暖，特别适合冬季饮用。亦可在鸡汤或其他汤品中加入些许姜片，增加驱寒效果。

**姜茶** 姜茶是冬日里一款简单有效的暖身饮品。切几片新鲜生姜，用热水冲泡，加一点蜂蜜或柠檬调味，不仅口感香甜，还能帮助身体驱寒保暖。亦可与红糖搭配，以增加滋补效果。

**姜糖及姜片零食** 适合作为小零食进行食用，有助于暖胃。

## 冬季吃姜的注意事项

冬季适量食用姜是有益的，但也需要注意食用方法和注意事项。在享受姜带来的养生功效的同时，也要确保自己的身体健康和安全。

**适量食用** 孔子在《论语·乡党》中言“不撤姜食，不多食”。即饭吃完了姜不撤除，但不多吃。虽然姜有诸多好处，但过量食用也会导致上火，引起口干、咽痛、便秘等不适症状。因此，冬季食姜适量为宜。

**避免空腹食用** 姜是一种辛辣温热的食物，空腹进食能促进胃酸分泌，刺激胃黏膜，可能导致胃痛、暖气等不适症状。因此，应避免空腹食用姜。

**不吃变质姜** 在购买和储存姜时，要注意检查其是否新鲜，避免食用腐烂的姜。因为腐烂的姜会产生一种毒性很强的物质，易诱发肝癌、食道癌等。

**注意忌口** 姜与其他药物可能产生相互作用。因此，姜不宜与甘遂、人参、甘草、黄芩、乌头等药物同时食用，因为功效可能相互抵消或产生不良反应，如头痛、失眠、心悸等。

同时，应避免与

西瓜等寒凉性食物一起食用，这样会影响姜的温补效果。

**避免晚上吃姜** 民间有谚语说“早上三片姜，胜过饮参汤”。早上吃姜有助于身体暖和，聚集阳气。中午之后身体热能最佳，再食姜易上火。晚上是休养生息的时间，不建议吃生姜之类发散之物，以免影响睡眠及肠胃健康。

## 七类人不宜多吃姜

**阴虚体质者** 表现为手脚心发热、经常眼干、鼻干、口干、心烦易怒等。由于姜性辛温，阴虚之人食姜会加重阴虚的症状。

**内热较重者** 如患有肺热燥咳、口臭等疾病之人不宜食姜。口臭多由胃热所致，此类人食姜易加重原有的胃热之症状，甚至引起牙痛、头痛等症状。

**肝炎患者** 一般情况下，肝炎病人是忌吃姜的，因为吃姜会引起肝火旺盛。

**脱发者** 虽然姜外用可以增加局部的血液循环，促使毛发再生，但脱发属热性疾病，姜用久了会生热，与中医“热病用凉药”的原则相冲突，所以尽量少用。

**咳嗽较黄者** 多为肺热肺燥，而姜性温，食用姜易加重症状。

**便秘者** 便秘多属于肠热，此时如果过多食用姜，会加重症状。

**消化性溃疡患者** 姜会刺激胃肠黏膜，可能加重胃肠不适，消化性溃疡患者应避免生食姜。

北京青年报 赵虎

