

夏季吃姜养生，你吃对了吗？

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句流传千年的民间谚语揭示了生姜在夏季养生中的重要地位。生姜，性温味辛，归脾、肺、胃经。可解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒。然而，姜虽好，并非人人适宜，其食用方法、搭配禁忌也需科学对待。今天就从夏季吃姜的益处、正确食用方法、适宜与禁忌人群以及经典食谱等方面，为您提供一份全面的夏季姜食指南。

夏季吃姜的五大益处

温中散寒 调和脾胃 夏季人体阳气外浮、内里虚空，加之频繁吹空调、喝冷饮，导致身体呈现外热内寒的状态，致使脾胃虚寒，出现腹泻等问题。生姜性辛温，能温胃止呕、散寒祛湿，尤其适合缓解因寒凉引发的腹痛、腹泻。例如，晨起用生姜水冲个鸡蛋空腹喝下，既能散掉胃中的寒气，还能为肠胃提供温和的滋养，改善“阳气在表，胃中虚冷”的状态。

增进食欲 促进消化 炎炎夏日，易使人食欲不振。生姜中的姜辣素能刺激胃黏膜和唾液腺，促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，起到开胃健脾，促进消化、增进食欲的作用。醋泡生姜因其酸辣开胃的特性，尤为适合夏季佐餐。

预防“空调病” 酷暑闷热，人们爱吹空调，长期处于空调环境中，人体易受寒湿侵袭，引发鼻塞、发热等症状。生姜的发汗解表作用可驱散寒气，红糖姜水或姜丝可乐能有效缓解此类不适。

抗菌消炎 增强免疫 夏季各种致病菌繁殖活跃。如果饮食不洁或搭配不当会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。生姜有杀菌解毒作用，夏季食用可降低急性肠胃炎风险。

调节代谢 辅助排毒 生姜能促进血液循环与水分代谢，缓解水肿问题。研究发现，持续饮用姜枣茶可加速排出体内寒湿与代谢废物，甚至有助于减轻体重。

正确吃姜把握六大原则

时间宜早不宜晚 “早吃姜，暖洋洋；晚吃姜，赛砒霜”，虽为夸张说法，但中医认为，白昼为阳，黑夜为阴，夜晚人体阳气收敛、阴气外盛。而生姜性温味辛，辛能发散，晨起阳气升发时吃姜可顺应自然规律，而夜晚则可能干扰阳气收敛，影响睡眠。建议姜食集中在上午，晚餐避免大量食用。

去皮与否需辨证 生姜皮味辛、性凉，具有利水消肿的功效。风寒感冒或脾胃虚寒者宜去皮以增强温性；日常烹饪或利水消肿时则建议保留姜皮。

腐烂生姜不可食 生姜腐烂会产生强致癌物黄樟素，可能损伤肝脏，诱发癌症。切勿轻信“烂姜不烂味”的说法。



适量为宜 过犹不及 生姜辛温，但过量食用也易引发口干、咽痛等上火症状。建议每日摄入量控制在10克左右，大约3片姜的量。

体质不同 配伍有别 平和质者：生姜+红枣+红糖，温中散寒。痰湿重者：生姜+红枣+陈皮，理气健脾。肝火旺者：生姜+红枣+玫瑰，疏肝理气。气血虚者：生姜+红枣+桂圆，温补气血。

烹饪方式影响功效 生姜久煮可增强温补效果，姜枣茶需冷水下锅慢熬20分钟以上，以充分释放有效成分。

夏姜虽好并非人人皆宜

适合吃姜的三类人群
体质偏寒者：手脚冰凉、畏寒喜暖者，生姜可温中驱寒。
脾胃虚寒者：常伴胃痛、腹泻，生姜能暖胃止呕。
风寒感冒初期患者：生姜红糖水能发汗解表，缓解鼻塞、头痛等症状。
夏姜的禁忌人群
阴虚火旺者：表现为五心烦热、失眠多

梦，生姜辛温，阴虚者食用会加重燥热。
暑热感冒者：生姜不能用于暑热感冒或风热感冒患者，也不能用于治疗中暑。
糖尿病患者：姜枣茶含糖量高，需改用无糖配方或直接用生姜泡水。

这些养生偏方并不绝对

秋不食姜 秋季干燥，姜的辛温可能加重肺燥，但体质虚寒者仍可适量食用，如风寒咳嗽时姜汤仍有效。

生姜治疗脱发 姜外擦可刺激头皮血液循环，但脱发若属热性疾病（如脂溢性脱发），长期使用可能加重症状，需遵医嘱。

生姜解酒 热姜水可加速酒精代谢，缓解头痛，但严重醉酒仍需就医，不可依赖民间偏方。

夏季吃姜是一门融合中医与现代营养学的学问。正确食用可调和阴阳、祛病强身，但需因人、因时、因地而异。无论是晨起的一杯姜枣茶，还是餐桌上的一碟醋泡姜，掌握科学方法，方能真正发挥“生姜胜参汤”的养生价值。

周航宇

夏季经典姜食	
姜枣茶	此茶堪称驱寒补气血的“神仙饮”。常饮可补中益气、调和脾胃，适合晨起空腹饮用，立夏至三伏期间最佳。 做法： 准备带皮生姜3片、红枣3颗、红糖适量。生姜切片，红枣去核掰开，冷水下锅煮沸后转小火煮20分钟，加入红糖搅拌，滤渣饮用。还可根据不同需求添加陈皮、玫瑰花、桂圆肉等。
醋泡姜	醋泡姜是夏季温阳不燥的养生小菜。醋收敛姜性，适合阳虚怕冷者，兼具降脂护肝作用。 做法： 准备嫩姜200克、陈醋300毫升、盐少许。嫩姜切片盐腌1小时，沥干后装入密封罐。倒入陈醋没过姜片，冷藏5天后食用。每日早餐佐食2-3片。
姜丝炒肉	姜丝炒肉温中散寒、开胃消食，是家常菜中的暖胃佳肴。搭配小米粥食用，可缓解夏季脾胃虚寒。 做法： 准备猪里脊200克、生姜50克、食用油、盐、白糖、生抽、料酒、白胡椒粉等适量。猪肉切丝加适量白胡椒粉和料酒腌制，生姜切细丝备用。热油爆香姜丝，加入肉丝翻炒至熟，调味即可。
姜枣粥	此粥能温和调理脾胃，长期食用可改善消化不良。 做法： 准备大米100克、生姜3片、红枣5颗。生姜拍扁与大米同煮，开锅后转小火熬煮20分钟，加入掰开的红枣继续熬煮20分钟，出锅即可。

心绞痛的救命药别选错

速效救心丸、硝酸甘油和复方丹参滴丸是心脏疾病患者常备的几种药物。这些药物均能缓解心绞痛急性发作，但成分、作用机制和适用人群差异较大。当心绞痛突然发作时，到底应该选择哪种药物？今天，带你了解一下这三种“救命药”。

硝酸甘油

急性心绞痛的首选药

药理作用 扩张血管
适应症 用于预防和迅速缓解因冠状动脉疾病引起的心绞痛发作。
用法用量 在心绞痛急性发作时，应舌下或在口腔颊黏膜处含化一片。
禁忌 心肌梗死早期、严重贫血、颅内压升高患者、急性循环衰竭或休克患者禁用；正在服用枸橼酸西地那非的患者禁用。
药师提示 硝酸甘油是急性心绞痛的首选药物，因其扩张血管效果较强，若患者血压较低，则不建议服用。

《稳定性冠心病基层诊疗指南(2020年)》指出，舌下含服或喷雾硝酸甘油可作为心绞痛急性发作时缓解症状用药，也可在运动前数分钟预防使用。心绞痛急性发作时，可每5分钟重复一次，如果15分钟内给药3片胸

痛仍不缓解，或疼痛加剧，请立即拨打120急救。

硝酸甘油为舌下片，不可以咀嚼、压碎或吞服。吃药时最好取坐位。硝酸甘油约1-3分钟可起舒张血管作用，服药后5分钟达最大药效。药效可持续至少25分钟。

需要注意的是，硝酸甘油含片稳定性差，须避光保存于密闭的棕色小玻璃瓶中，每3个月更换一瓶新药。

速效救心丸

缓解心绞痛的备选方案

成分 川芎、冰片。
适应症 行气活血，祛瘀止痛，增加冠脉血流量，缓解心绞痛。用于气滞血瘀型冠心病，心绞痛。
用法用量 含服。一次4-6丸，一日3次；急性发作时，一次10-15丸。
禁忌 孕妇禁用。
药师提示 在不能服用硝酸甘油的情况下，可服用速效救心丸作为备选方案。《速效救心丸治疗冠心病中国专家共识(2019年)》推荐速效救心丸为心绞痛发作时急救用药，剂量为每次10至15粒，舌下含服。
速效救心丸属于中成药，含有的冰片成

分有可能会引起胃肠道不适症状，如果患者服药后有胃部不适，建议饭后30分钟服用。注意！服用速效救心丸时一定要含服，如果吞服效果会大打折扣。

复方丹参滴丸

多与西药联用辅助治疗

成分 丹参、三七、冰片。
适应症 活血化瘀，理气止痛。用于气滞血瘀所致的胸痹，症见胸闷、心前区刺痛；冠心病心绞痛见上述证候者。用于2型糖尿病引起1期(轻度)、Ⅱ期(中度)非增殖性糖尿病视网膜病变气滞血瘀证所致的视物昏花、面色晦暗、眼底点片状出血，舌质紫暗或有瘀点瘀斑、脉涩或细涩。
用法用量 用于冠心病心绞痛：口服或舌下含服。一次10丸，一日3次。28天为一个疗程；或遵医嘱。用于非增殖性糖尿病视网膜病变气滞血瘀证的症状改善：口服。一次20丸，一日3次。疗程24周。
注意事项 孕期、哺乳期妇女慎用。脾胃虚寒患者慎用。对于有出血倾向或使用抗凝、抗血小板治疗的患者，应在医生指导下使用。
药师提示 复方丹参滴丸在心绞痛突发

时作为急救药物使用的推荐级别比较低，一般多用于西药常规治疗基础上的辅助治疗，以及长期调理。

《中成药治疗冠心病临床应用指南(2022年)》指出不稳定型心绞痛患者出现胸胁胀满，口唇紫暗，舌紫暗或暗红(气滞血瘀证)时，可在西医常规治疗基础上加用相应中成药治疗，推荐使用复方丹参滴丸。

复方丹参滴丸为中成药，含有冰片，如果胃肠不好，建议舌下含服或饭后服用。若5分钟后症状未缓解，可再含服10粒。

刘成娟

敲黑板

胸痛持续不缓解立即拨打120

硝酸甘油、速效救心丸和复方丹参滴丸在急救情况下，建议服用的方式都是舌下含服，并且建议坐位服用。如果突发胸痛持续不缓解，无论是已服用硝酸甘油，还是中成药，均应立即呼叫120或由家属送至附近医院。药物只能临时缓解症状，但不能治本，在医生的帮助下及时将堵塞的血管开通，恢复供血才能从根本上解决问题。