

专家：夏吃姜，防暑祛寒健脾胃

福建中医药大学校长、世界中医药联合会中医健康管理分会主委 李灿东

俗语说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。姜在我国应用得非常早，《神农本草经》里就有相关记载，《伤寒杂病论》更是对它的功效详加阐述和运用。那么，夏天到底怎么吃姜？哪些人要多吃些？来借鉴一下我们老祖宗的智慧吧。

生姜茶：防治空调病

夏季贪凉，在空调房待得时间太长容易受寒，加上一直不出汗，会使人头痛、头闷、恶心，还会出现食欲低下、拉肚子等症状。

生姜具有温中散寒，发汗解表的作用，用生姜泡茶对预防和治疗“空调病”非常有效。

可取生姜3~5片，用沸水沏开即可。此外，生姜熬粥也非常推荐，做法：取大米50克，洗净后加水熬粥，快熟时加入姜片10克，煮至米熟即可，趁热服食。

生姜茶一定要趁热喝，因为“空调病”是肺胃受寒导致的，一定要喝热姜茶才能驱散体内的寒气，帮助身体出汗，有效排毒。

生姜橘皮水：温胃止吐

夏天人们常吃些冷饮和凉性水果，造成寒凉侵胃，容易因胃部不适出现呕

吐等症状，此时，可用生姜橘皮水缓解症状。

取生姜、橘皮各12克，水煎，一日2~3次分服。

橘皮中含有大量的维生素C和香精油，有理气化痰、健胃除湿、止吐、降压等功效。生姜有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎的作用，临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等证，前人称之为“呕家圣药”。

醋泡姜：促进消化

天气炎热，很多人吃饭没有胃口或者消化不良，其实每天吃片醋泡姜可使上述症状得到缓解。

生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾，健脾开胃，而醋有开胃活血的作用，用醋泡姜能更好地发挥调理脾胃的作用，适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。

具体做法是：将鲜姜切片，用米醋浸泡，加少量糖和盐，3天后便可食用。

老姜葱头：对付肩周炎

肩周炎，又名漏肩风、五十肩等，与受风寒湿有关。夏季湿邪容易入体，长久待在空调房中，又容易使寒邪入侵，引发肩周炎。



将老姜、葱头(洋葱)捣烂，用小火炒热后，加白酒再炒片刻。睡前趁热敷在疼痛处，以能忍受为度，用毛巾包紧。次日取下，一剂药可用3~4次。

老姜也就是干姜，温经散寒；葱头辛温，能散寒解表，温通阳气。白酒大辛大热，能够散寒活血通经。三者混合，加用小火，更助热性，发挥温阳散寒、活血通经、止痛消肿的功效。

外用此方的同时，应适当加强肩部按摩和活动，可增强药物功效。

吃姜五个讲究

1.早晨中午吃最好。中医认为，天人相应，白天阳气旺盛，人应该多活动，吃些温补性质的食物，如生姜，可以帮助阳气生发。晚上阴气逐渐旺盛时，阳气就要收敛起来，这时如果摄入过多的温热食物或补品，会影响睡眠和代谢，对身体有害。

2.吃姜并非多多益善。天气炎热时，人们容易出现口干、烦渴、咽痛、汗多等热证。生姜辛温属热性食物，根据“热者寒之”的原则，不宜多吃。

3.阴虚火旺者不宜长期食用生姜。凡属阴虚火旺者(长期心烦失眠、口燥咽干、大便秘结的人)，或患有肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮，以及夏季好发的疖疮、痱子等病人，都不宜长期食用生姜。

4.暑热感冒和风热感冒不宜用生姜。风寒感冒或淋雨后出现畏寒、发热时，食用生姜有助于寒气发散外泄，可温中暖胃。暑热感冒或风热感冒非寒邪引起，因此，不宜用生姜。此外，服用鲜姜汁可对付受寒引起的呕吐，其他类型的呕吐则不宜使用。

5.腐烂的生姜千万别吃。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞变性，并会诱发癌症。

■ 养生厨房

高考中考在即 瓜子菜鸡蛋汤清热去火

高考和中考在即，恰逢天气火热，不少家长都会为考生准备清热去火降温的汤水。试想一下，阳光猛晒的中午，考完“上半场”的考生来一碗清凉靓汤，自然通体舒畅。我们将在未来一周推荐相关靓汤，各位可按照孩子的口味选择合适的食材。

主要功效：清热解毒、凉血利湿

材料：瓜子菜300g、鸡蛋2个(2人量)。

烹调方法：瓜子菜洗净、摘段。锅内加油少量，打入鸡蛋2个，煎荷包蛋，加水1000ml，加瓜子菜，煮熟，少量食盐调味，喝汤吃菜、蛋。

汤品点评：瓜子菜，是野菜马齿苋的别称，

在民间也叫“长寿菜”，瓜子菜的胡萝卜素、钙等含量较高。瓜子菜属于清热解毒类中药材，性凉，口感带酸，功能清热凉血、祛湿止痢，可用于腹痛、泻下急迫或泻后不爽、粪便黄褐且臭秽的湿热泄泻，也可用于结肠炎发作的调理。

研究指出马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等有抑制作用，被称为天然抗菌药。《本草纲目》谓其“散血消肿”“解毒通淋”。瓜子菜夏秋生长旺盛，夏季常是细菌疯狂繁殖的季节，故瓜子菜也适宜在夏季保健用。瓜子菜性偏寒凉，故平素脾胃虚寒、大便溏泄、孕妇等慎用。

没精神、睡不醒要吃党参淮山炖鸡

春困、秋乏、夏打盹……我们身边有些人，似乎总是倦怠乏力、精神不振。在中医看来，这部分人群的体质多属于气虚，可以多吃一些有补气健脾功效的食物。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任医师陈瑞芳为读者推荐一款菜肴“党参淮山炖鸡”，有补中益气、和胃养血的功效。

材料：党参15克、干淮山15克、鸡肉150克。

做法：先将党参、淮山用清水浸泡半小时，

将斩好的鸡块与党参、淮山一起放入炖盅，加水500毫升，隔水炖60分钟，调味后即可食用。

功效：补气健脾。党参是常用的补气中药，具补中益气、和胃养血等功效，最宜用于平素倦怠乏力、精神不振、自觉气短、稍一活动就喘促的气虚患者。中医有“补血先补气”之说，所以党参也适用于气血两虚面色苍白、头昏眼花、胃口不好、大便稀软的患者。对于平素容易感冒、动则汗出的病人也有很好的食疗作用。

鲜淮山 如何选？怎么吃？

购买时选外皮无伤，断层雪白，黏液多的为佳。最负盛名的要数“铁棍淮山”。因新鲜的淮山有一定毒素，不可多吃。另外，新鲜淮

山切开时会有黏液，易滑刀伤手，可以先用清水加少许醋洗，切片后易氧化发黑，需浸泡在盐水中。便秘者少食。

(人民网)

这些可怕的症状实际上无害

□ 王萌

如今，人们习惯了一有不适的症状就在百度里搜寻自己是不是患了什么重病。其实，一些看似可怕的症状也有可能根本不是什么大事。美国一家网站近日给出了一些令人放心的解释。

胸痛 不论年龄大小，一旦胸痛，大家脑海里首先浮现出来的是心脏病发作。然而，对于那些没有任何已知心脏病风险(如糖尿病)的年轻患者，这可能是良性的症状。在大多数情况下，年轻人的胸痛与烧心、压力或焦虑有关，或者可能在运动时拉伤了胸壁的肌肉。不过，出于安全的缘故，如果胸痛突然发作，而且没有自行消失，还是去看医生为好。

心悸 与胸痛一样，心悸不一定是心脏有问题的信号。心悸确实让人感到可怕，但引发因素包括压力、脱水、缺乏睡眠和摄入了太多的咖啡因等。在这种情况下，少喝咖啡和运动补充剂(通常含有兴奋剂)，并通过自我照顾来减轻压力，应该足以让心跳平静下来。如果心悸成为一种固定的模式，或者伴随着胸痛或呼吸急促，就要去看医生。

耳鸣 耳朵里烦人的声音可能只是正常衰老的症状。当动脉变硬或者你有高血压时，血流会改变，产生只有你能听到的噪音。大多数情况下，这没什么好担心的，但你还是应该检查一下，因为这可能是听力丧失或中耳受损的迹象。

手颤抖 如果你注意到手变得颤巍巍，不要自我确诊患有帕金森病。帕金森病通常从身体的一侧开始，并伴随着僵硬、运动缓慢和丧失协调功能。这可能是低血糖或甲状腺问题，也可能是特发性震颤，虽然令人不安，但却是良性的。如果是特发性震颤，只有当你尝试做一些事情，比如抓取东西时，才会注意到。减少摄入咖啡因或者服用β-受体阻断剂能缓解特发性震颤。

健忘 年纪越大，当你忘记名字或把钥匙放在哪里时，你就越担心这可能是老年痴呆症的迹象。幸运的是，在衰老过程中，精神功能不如原来那么敏锐完全是正常的现象，甚至年轻人有时也会在压力大的时候一时想不起来事情。当你开始忘记重大或重要的事情时(如开车时突然忘记怎么回家，或者完全忘记一个人的面孔)，才需要格外关注。除非记忆丧失变得很危险，否则可以暂时不进行认知功能测试。

■ 下转09版