

中醫推薦8個“生姜方” 全家人都能用得上

“冬吃蘿卜夏吃姜，不勞醫生開藥方”“常吃生姜，不怕風霜”，生姜藥食同源。中醫認為，生姜入脾、胃、肺經，具有發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳、解毒等功效。醫聖張仲景《傷寒論》記載了113個方子，其中近35%的方子裏用到姜。本期，為大家推薦8個日常生活中可能用到的小方，利用生姜防病治病。

養胃護陽生姜米醋汁

取鮮姜100克切細絲，浸泡在250毫升米醋中，密封貯存3天後即可食用，每日早晨空腹服用10毫升；或將生姜切片泡入米醋中，每天3片，7~9點吃早飯時嚼食，此時吃姜更有助於升發胃氣，促進消化，可長期食用。不建議中午或晚上吃。

此方是首屆國醫大師路志正教授的養生保健藥膳。路志正教授近百歲的年齡有着40歲的心臟，他每天早餐時都會吃兩三片醋泡生姜，已堅持40多年。俗話說，“早吃姜，勝參湯。”生姜中所含的姜油酮、姜烯酮等物質具有抗凝血功能。平時吃一些生姜末或姜粉，可預防血栓。醋收斂，可把生姜的發散和溫暖作用發揮到極致，提高人體體溫，祛除體內濕寒。同時，生姜裏的有效成分溶解到醋中，能促進血液循環、降低血液中脂肪的含量，有高血脂、高血壓的患者都可食用。

醋泡生姜又名還魂湯，可養胃、減肥、防脫發、預防慢性病、提升人體陽氣，有助長壽。另外，夏季適量吃點生姜還能順應陽氣升發，符合《黃帝內經》中“春夏養陽”理論，有助預防和治療“空調病”。

女性痛經隔姜灸神關

痛經是婦科臨床常見疾病。隔姜灸神關穴（肚臍），效果顯著。敷藥材料為吳茱萸10克、肉桂5克、小茴香10克、乳香10克、沒藥10克，以上諸藥共研細末裝瓶備用。平臥，用碘伏給神關穴消毒。取上敷藥5克，填滿神關，上蓋鮮生姜片，然後在鮮生姜片上放艾柱施灸。每個月經周期為一個療程，須完成3個療程。第1個月，月經來潮疼痛時開始治療，1日1次，連續3天；第2、3月中，于經前3天開始治療，1日1次，連續6天。該療法可溫經散寒、活血祛瘀止痛，止痛快，遠期療效好。

暈車嘔吐生姜貼肚臍

防止暈車嘔吐，可在乘車前取生姜1片貼于肚臍，外貼1張傷濕止痛膏，效果顯著；暈車後嘔吐，可取生姜汁一湯匙，蜂蜜2湯匙，加開水3湯匙調勻，一次服下。

美國和丹麥的科學家通過試驗證實，生姜粉可緩解頭痛、眩暈、惡心、嘔吐等暈動病癥狀，有效率為

90%左右，且藥效可持續4小時以上。因此，吃生姜或用生姜片貼內關穴，都有明顯的防暈效果。

產後腹痛歸姜羊肉湯

產後如果出現腹痛，一般建議吃當歸生姜羊肉湯：取生姜、當歸各150克，羊肉1000克，加水適量燉湯，按食量分次服下。該方出自醫聖張仲景記載的《金匱要略》，“寒疝，腹中痛，及脅痛裏急者，當歸生姜羊肉湯主之。”被中醫推崇為溫陽補血第一方。產後女性大多陽氣不足、氣血虧虛，陽虛生內寒，寒盛則痛；氣血不養胞宮，不榮則痛。本方有補養精血、散寒止痛的功效。當歸、羊肉兼補兼溫，當歸養血活血；生姜宣散其寒，行氣導滯；“精不足者，補之以味”，羊肉味厚氣溫，可補氣生血、脾氣得溫，由此血寒自散，腹痛即止。該方適用於血虛內寒導致的產後腹痛者、體質虛寒者、貧血患者、陽虛易感者等，陰虛火旺或肝經鬱熱者不宜服用。

風寒感冒，生姜配葱白

風寒感冒初期或癥狀較輕者，可用生姜6克、蔥白5根、紅糖適量，煎湯熱服。脾胃弱、消化不良兼咳嗽者，可加白蘿卜250克；伴有發熱口渴者，加綠豆15克、白蘿卜30克、大棗4枚。對於感冒身疼、關節酸痛、發熱不降者，可用生姜、蔥白各30克，食鹽6克，白酒一盅。將生姜、蔥白、食鹽共搗成泥狀，加白酒調勻，塗擦前胸、後背、肘窩、手心、腳心。

現代人普遍食涼飲冷，易引起風寒感冒。蔥白有發汗解表、通達陽氣的功效。紅糖不僅能調味、活血養胃，還能祛風散寒。白蘿卜可加快胃腸蠕動，促進消化，增加食慾，增強免疫力，也可祛風散寒、止咳化痰；綠豆能清熱解毒、補中益氣、利水退熱；大棗補脾和營，可緩和生姜的刺激性，同時與生姜合用還可增進食慾，幫助消化，從而有利于藥物吸收利用，調和營衛，加快治愈感冒。生姜、蔥白、食鹽、白酒



共搗泥塗擦能發散寒氣，使肌肉由張變弛，舒筋活血，可緩解疼痛、驅寒退熱。

美容祛斑，生姜煮湯飲

明朝《奇效良方》中記載藥方：“一斤生姜半斤棗，二兩白鹽三兩草（甘草），丁香沉香各半兩，八兩茴香一處搗，蒸也好，煮也好，修合此藥省似寶，每天清晨飲一杯，一世容顏長不老。”

姜辣素對心臟、心血管有刺激作用，可加速血液流動、促進排汗，不僅可以降低血脂、降血壓、預防心肌梗塞，還能排毒、養顏、減肥。另外，姜辣素有很強的抗脂褐素作用。生姜切片或切絲，在沸水中浸泡10分鐘後，加蜂蜜調勻，每天一杯，可明顯減少老年斑；或將生姜切碎，拌少量鹽長期食用，祛斑效果也不錯。

關節疼痛生姜熱熨敷

關節對寒冷潮濕天氣異常敏感。常用生姜、蔥白各適量，搗爛炒熱，用布包好敷患處，一日數次；或生姜數片放患處，用艾柱進行隔姜熱灸。

脾主肌肉四肢，腎主骨生髓，關節疾病與脾胃陽虛、寒濕痺阻瘀血有關。生姜味入腎，熱助陽氣，辛散寒氣，對寒凝滯滯的關節疼痛很有效。另外，生姜中的姜黃素屬於多酚類物質，具有抗發炎、抗氧化等作用，能有效抑制關節發炎，緩解關節疼痛。生姜和蔥白可祛除寒濕、通陽補陽，祛除常年停留在身體裏的寒濕，脾胃陽氣更加健旺，腿腳寒濕逐漸散開，身體也慢慢強壯。

夏秋腹瀉鮮姜炒雞蛋

夏秋季，人們喜食冷飲、涼菜，而這些食品易腐壞，引起惡心、嘔吐、腹痛、腹瀉等癥狀，加上有些人暴飲暴食、三餐沒規律，很容易導致胃腸功能紊亂，甚至可能誘發腸炎。可將10克鮮姜切成碎絲，調和3只鮮雞蛋，炒熟食用，食後喝紅糖水350~400毫升，每日一次；或用生姜、茶葉各9克，水500毫升煎服。

生姜中的姜辣素能增強胃腸蠕動，促進消化液分泌，起到開胃健脾、促進消化、增進食慾的作用。夏秋季節，細菌生長繁殖活躍，容易污染食物引起急性腸胃炎，適當吃些生姜或用沸水衝泡生姜、茶葉後飲用，能起到防治作用。

吃够蛋白質肌肉壯 來源講搭配吸收好

老人每餐飯，別少豆和肉



日前，《美國臨床營養雜誌》發表的一項研究表明，攝入更多蛋白質的老年人，握力、膝伸肌力量下降都更小。中國營養學會老年營養分會主任委員張堅表示，老人蛋白質攝入不足，會給健康帶來諸多威脅，比如使肌肉減少、增加骨質疏鬆風險；而當骨骼、肌肉能力變差，人很容易進入衰弱狀態，甚至喪失自理能力，對老人、家庭及社會都是巨大的負擔。

充足蛋白質好處多

很多老人認為“歲數大了，用不了那麼多營養”“消化不了”，進而減少了蛋白質的重要來源——肉類的攝入。但其實，充足的蛋白質攝入對晚年生活質量至關重要。上述研究中，研究者對加拿大魁北克省1098名年齡在67~84歲、可正常行走的參與者進行了為期3年的隨訪，通過飲食情況評估其日常蛋白質攝入量，然後檢測參與者的握力和膝部的伸肌力量，以及身體機能和適應性。結果顯示，雖然參與者握力、膝部伸肌力量和身體機能均表現出了下降，但每天攝入較多蛋白質的老人，肌肉力量更好、身體機能下降更小。

“與上述研究類似的多項證據表明，老年人肌肉蛋白更容易損耗，攝入充足的蛋白質有利于維持肌肉量及肌肉功能。”張堅介紹，人到老年，身體依然對蛋白質有較高的需求。但是，當我們到60歲時，人體自行合成蛋白質的量會減少到30歲時的一半不到，而且，生理和疾病等因素還會使蛋白質的利用率下降，因此，我們祇有攝取更多的蛋白質，供身體加工、使用，才能維持人體正常功能。因此，老年人應保證充足的蛋白質攝入。

老人蛋白質攝入可適當增加

上述研究中，研究者認為，為維持肌肉力量及身體功能，老年男性每餐蛋白質的最佳攝入量為35~50克，女性為30~35克，在數量上遠遠高于我國膳食指南推薦標準：65歲以上老年男性蛋白質推薦量為65克/天，女性為55克/天。不久前，日本厚生勞動省也在修訂飲食指南時提高了50歲以上人群的蛋白質目標攝入量。

“蛋白質攝入多少合適，可以體重為基礎計算，即克/公斤體重。我國現行膳食指南的推薦量折合下來，約為每人每天1克/公斤。而歐美國家人口體重普遍較大，每天總的蛋白質攝入量比較高，但折合成每公斤體重的量，相差不大。”張堅介紹，我國推薦量基本可以滿足人體需要，不至於出現蛋白質缺乏。但同時，我們也看到，隨着我國老年人壽命延長，高齡老人增加，且患一種或多種疾病的情況變得非常普遍，身體情況更加複雜，目前推薦的蛋白質參考攝入量也將有一定調整。我們現在基本認為，老年人蛋白質攝入量是需要增加一些的。

豆肉搭配更易吸收

與此同時，還要看到，即便在現行推薦量下，不少老年人的膳食蛋白質攝入量是嚴重不足的。張堅介紹，全國營養調查的數據分析顯示，我國50%~60%的老人蛋白質攝入都沒有達到膳食營養素參考攝入量中的推薦。而且，優質蛋白（動物性蛋白和大豆蛋白）來源占比還不足50%。

如何在此情況下讓老人吃到更多蛋白質？日本厚生勞動省給出的是“雙重蛋白質”策略，即動物、植物蛋白質一起吃，認為這樣“不但能提高人體對蛋白質的有效吸收，而且可以增加肌肉的合成效率”。對此，張堅表示，動物性蛋白質、植物性蛋白質各有優勢。動物蛋白質更容易被人體利用，但同時，也必然會攝入一定量的飽和脂肪、膽固醇等；而優質植物蛋白來源，如大豆等，還會含有一些對健康有益的植物化合物，二者平衡才更有益健康。而把豆和肉分攤到每餐飯中，更利于人體消化吸收。

另外，張堅強調，每個人身體狀況有別，尤其是老年人，每日活動量也不盡相同，可在標準推薦量的基礎上適當調整，比如體力活動大的老人，就可以適當多吃點肉。調整幅度是否合適，可通過體重變化來辨別：體重更接近體重指數（BMI=體重（公斤）÷身高（米）²）的健康區間，則為有益。



面若桃花怎麼養出來

“灼灼桃花，剝那芳華”，春暖花開的季節，桃花盛開、嬌艷動人。傳統醫學認為，人要順應天時、實時而為，如何在春風徐來的日子，令肌膚面若桃花呢？中醫有辦法，不妨一試。

少酸增甘護好肝。“春七十二日，省酸增甘，以養脾氣”，春屬肝，五味入五臟，酸味入肝，春季肝旺之時，食用過多酸味食品會使肝火旺盛，傷及脾胃。因此，這個季節最好少吃羊肉、大蝦、螃蟹等酸性食物，多吃大棗、山藥、黑米、燕麥、核桃等甘味食物，有助健脾護肝養顏。

起居有時調情志。春天與秋冬相比，要適當增加活動時間，助神氣外散以應春生之勢。這就要求睡眠應與晝夜節律適應，保養精氣，避免氣色不佳。同時，日常保持心情愉悅，切勿思慮過度。

每天梳頭養陽氣。《養生論》說：“春三月，每朝梳頭一二百下。”春天是大自然陽氣萌生、升發的季節，人體的陽氣也順應自然，有向上、向外升發的特點。中醫認為，人體有12條經絡遍布全身，有使氣血通達、營養組織器官、抗御外邪、保衛機體的作用。這些經絡或直接匯集頭部，或間接作用于人頭頂的“百會穴”，通過梳頭，可以疏通氣血、通達陽氣、宣行鬱滯，進而改善面部循環，使得面若桃花。

辨證用好外治法。想要面若桃花，除了保持以上健康生活方式，適當外養必不可少，推薦兩個方法。1.中藥面膜。春主升發，氣血充盈，可用白芷、白茯苓、白術打粉自製面膜。具體方法是：取適量白芷、白茯苓、白術打粉，用牛奶調和成糊狀後敷于面部。2.點按三穴。太衝穴（用手指沿着足部拇趾、次趾間的夾縫向上移壓，足部動脈搏動處即是）是肝經原穴，經常點揉可調動肝經元氣，增強肝主疏泄的功能，使氣血調達、面色潤澤。同時，每天按壓承泣穴、絲竹空穴能提高胃部機能，調節內分泌，恢復白裏透紅的好臉色。