

吃对时间、吃对方式 夏天吃姜有哪些讲究?

老话常说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。”每到夏天，很多人都会通过吃姜、喝姜枣茶调理身体。但不少人盲目吃姜，不仅没起到祛湿养胃的效果，反而出现上火、喉咙痛、长痘等问题。

其实夏季吃姜并不是简单泡水、做菜那么简单，从姜的种类、食用时间、饮用方式，再到适配人群，都有对应的讲究。本期，银川市中医医院脾胃病科徐娟主任教大家夏季如何科学吃姜，顺时节养生。

大热天的，为什么还提倡吃姜?

很多人都有疑问：夏季天气炎热，本身就容易燥热，为什么还要吃温热的生姜?

从中医角度来讲，夏季养生最大特征是外热内寒。夏天阳气浮于体表，身体内部脏腑阳气空虚；再加上现代人常年吹空调、贪吃冷饮、喜食生冷凉菜，寒气极易堆积在脾胃里。时间久了，人就容易出现胃口变差、浑身乏力、大便不成形、腹部发

凉、夏天嗜睡困乏等症状。生姜性温，能够温补脾胃、驱散寒湿、生发阳气，刚好化解夏季寒湿问题，这也是夏天适合吃姜的根本原因。

吃对时间：早上吃养人，晚上吃伤身

吃姜的时间，直接决定养生效果。民间俗语“早吃姜胜参汤，晚吃姜赛砒霜”虽有些夸张，但养生逻辑十分科学。7:00~9:00是胃经当令之时，也是人体阳气上升的黄金时期。此时吃姜或者喝一杯姜枣茶，可以辅助体内阳气升发，排出一夜积攒的湿气寒气，提神醒脑、健脾开胃，缓解夏季疲乏困倦。到了晚上，人体阳气需要收敛静养，准备进入睡眠状态。生姜属性辛热发散，夜间食用会扰乱阳气、加速血液循环，不仅会造成失眠烦躁，还会滋生内火，加重身体负担。

煮姜枣茶，用生姜还是干姜?

夏季不建议大家直接生吃生姜，姜的辛辣刺激性较强，容易损伤胃黏膜。温润平和的姜枣茶，才是最适合

大众的夏季养生方式。很多人不知道煮姜枣茶该选生姜还是干姜，徐娟详细为大家区分两者区别。

生姜：味辛、微温，归肺、脾、胃经。能够解表散寒，温中止呕，化痰止咳。其药性偏散，特点是走而不守，多用于风寒感冒、胃寒呕吐、寒痰咳嗽等情况。

干姜：味辛、性大热，归脾、胃、肾、心、肺经。可以温中散寒，回阳通脉，燥湿消痰。其药性偏守，特点是守而不走，多用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、四肢冰凉、虚寒哮喘等情况。

通过对比可以看出，生姜温中散寒同时还能解表祛湿，更适合湿气盛行的夏季。干姜热力厚重内敛，搭配温补的大枣，相当于在脾胃放置一个小火炉。仅适合脾胃极度虚寒的人群短期饮用；普通体质、上热下寒人群饮用后极易上火。加之夏季气温高、人体出汗多，长期饮用热性极强的干姜，还会消耗体内津液，得不偿失。因此夏季日常养生，优先选用新鲜生姜。
据《银川晚报》



小贴士

有人适合吃姜 有人坚决不能碰

●适合吃姜的人群：长期待在空调房、手脚冰凉上班族；爱吃冷饮、容易腹泻胃胀的脾胃虚寒者；身体沉重、舌苔发白的湿气重人群；经期宫寒、小腹怕冷的女性；抵抗力弱、换季易受凉的人群。

●不建议盲目吃姜的人群：阴虚火旺，经常口干盗汗、手心发热的人；体内有热，反复长痘、口腔溃疡、咽喉肿痛人群；风热感冒、喉痛患者；胃溃疡、重度高血压血热人群；高血糖人群喝姜茶禁止加糖；孕妇与幼儿体质特殊，需遵医嘱服用。

《给阿嬷的情书》里藏着三大养生密码—— 中医揭秘潮汕人“苦尽甘来”的健康智慧

贾晨玮(北京市鼓楼中医医院)

小贴士

这些方子 在家也能试试

橄榄陈皮茶 青橄榄5-6颗拍裂，加陈皮1瓣，水煮30分钟，代茶喝。理气健脾、清润化痰，适合饭后解腻、痰湿体质。

油柑单丛茶 油柑3-4颗、凤凰单丛茶3克，沸水冲泡。消食解腻、清热提神，潮汕经典养生茶。

橄榄瘦肉汤 青橄榄10颗、瘦肉200克、姜片3片，慢炖1小时。清肺润燥、健脾养胃，全家都能喝。

最近，潮汕方言电影《给阿嬷的情书》火了。这不只是一部好电影，更是一封藏着岭南健康智慧的“侨批”。从橄榄的“先苦后甘”到油柑的“苦尽甘来”，从工夫茶的日常养生到民间偏方的科学审视，这些元素拼出了岭南人“顺应天时、巧用食材、温和调理”的养生哲学。

在这个快节奏的时代，或许我们都能从这部电影里学到点什么：健康不是猛药一蹴而就，而是日复一日的温和调理；生活不是一路坦途，而是“苦尽甘来”的坚韧与等待。就像那颗橄榄，入口酸涩，细嚼之后，满口回甘。

今天，中医就用大白话，把这些“潮汕养生密码”讲清楚。

橄榄

抗炎止咳的天然润喉糖

电影里，阿嬷随手递给南枝几颗青橄榄，淑柔还把它做成橄榄菜寄去南洋。这颗绿绿的小果子，在潮汕人心里分量可不轻。橄榄又叫“青果”，成熟后还是青绿色的，所以叫青果。药典里记载的青果就是橄榄的干燥果实。

吃橄榄有个特点：刚咬一口又酸又涩，嚼着嚼着，嘴里就回甜了。古人觉得这跟“忠言逆耳”一样，所以叫它“谏果”。

从中医角度看，橄榄能清热解暑、利咽生津，嗓子疼、咳嗽痰黏、口渴的

时候吃点挺好。《本草纲目》里就记载它能“治咽喉痛”。现代研究也发现，橄榄富含多酚类物质、矿物质和膳食纤维，有抗炎、抑菌、止咳的作用。适合南方湿热地区的人吃，能缓解咽喉不适，堪称“天然润喉糖”。

潮汕人常用橄榄做菜，或者跟石斛、鲍鱼一起煲汤，清热润肺。但橄榄不是谁都能吃。它性偏凉，脾胃虚寒、容易拉肚子的人少吃；孕妇和小孩也要谨慎。吃补铁药的时候别一起吃橄榄。另外，盐渍橄榄钠含量高，高血压、心肾不好的人要控制。

油柑 清热凉血的“健胃消食片”

电影里中秋夜，南枝把拜过月娘的油柑分给租客。这颗酸涩的小果子，藏着潮汕人“爱拼才会赢”的精神。

油柑学名叫“余甘子”，也叫“滇橄榄”，在两广和潮汕地区吃得很多。《唐本草》记载它“味苦甘，性寒”，能清热凉血、健胃消食、生津止咳。

潮汕人在夏天热得口干舌燥、嘴巴发苦的时候，吃两颗甘草油柑，或者煮水喝，比喝冰水还解渴——因为它是从根上清掉“热气”。咳嗽痰黄、嗓子红肿、流鼻涕发黄的时候，油柑也挺合适。

现代研究发现，油柑富含有机酸、酚类、多糖和微量元素，维生素C含量很高，抗氧化、降血压效果不错。油柑做的饮品能消食健胃，符合中医“脾胃是后天之本”

的说法。

但油柑性凉，脾胃虚寒、正在拉肚子的人别吃，孕妇和经期女性也要少吃，免得寒凉伤身体。就像电影里那颗油柑的寓意：苦难不会凭空消失，但咬牙扛过去，终会苦尽甘来。

工夫茶 提神醒脑的“日常养生方”

如果说橄榄和油柑是电影里的“味觉符号”，那南枝父亲手里那壶永远温热的工夫茶，就是潮汕人生活的缩影。不管日子顺不顺，潮汕人家的茶炉总是热的——这是日常，也是精神寄托。

岭南工夫茶以乌龙茶为主，最出名的是凤凰单丛，产自潮州凤凰山，有独特的天然花香。中医认为凤凰单丛性平，富含茶多酚，能提神醒脑、消食去腻。岭南人习惯饭后一杯工夫茶，就是利用茶的芳香化浊、消食解腻。

更讲究的喝法，是用凤凰单丛配陈皮。陈皮性温，能理气健脾、燥湿化痰，能中和茶的微寒，让茶汤更温和，对胃胀、咳嗽痰多有帮助。一壶陈皮单丛茶，既品茶香又调脾胃，是岭南人传了好几代的养生方。

电影里，阿嬷和南枝围坐茶桌前的场景，橄榄和油柑在茶席上流转，这就是潮汕人“以茶会友、以茶传情”的生活。茶里不光有药性，更有人情味。需要提醒的是，工夫茶虽提神消食，但空腹喝或睡前喝可能伤胃失眠。

据《北京青年报》

