



神农尝百草，以辨药性，误食毒蘑菇昏迷，苏醒后发现躺卧之处有一丛青草。神农顺手一拔，把它的块根放在嘴里嚼。过了不久，肚子里咕噜咕噜地响，泄泻过后，身体全好了。神农姓姜，他就把这尖叶草取名“生姜”。意思是它的作用神奇，能让自己起死回生。

孔子活了73岁，这个年龄在春秋时期绝对算是高寿。这和孔子健康的饮食观和卫生习惯是分不开的。其中就有姜的功劳。《论语》记载孔子说过：“不撤姜食，不多食。”这意味着说，孔子喜欢吃姜，顿顿吃姜，但从不多食。这表达了两个含义，一是孔子非常喜欢吃姜，顿顿吃姜。二是孔子无论做什么事都持中庸态度。即使非常喜欢吃姜，也不多吃。



苏轼任职杭州太守时，有一天，他去净慈寺游玩，拜见寺内主持。主持年过八十，鹤发童颜，精神矍铄，面色红润，双目有神。苏轼感到十分惊奇，问主持用何妙方求得如此长寿。主持微笑着说：“老衲每日用连皮嫩姜切片，温开水送服，已食四十余年矣。”

苏轼回去之后，特意记载了这件事，并写了一首诗：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，泡也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一生容颜都不老。”这首诗被后人收载编著于《苏沈良方》中，叫做“驻颜不老方”，许多养生医籍均有转录，足见生姜对于抗衰老的功效。

明代徐霞客是旅行家，孤身上路，长途跋涉，生病是一件很危险的事情。徐霞客的行囊中必备的一样东西，就是姜。他每天早上都有嚼食生姜的习惯。**姜能够促进阳气的生发，使人活力旺盛，精力充沛。**野外露宿，湿气侵入，偶感风寒，他就立即“饮姜汤一大碗，重被裘衣覆之；汗大注，久之乃起，觉开爽矣”。



楚汉相争时期，**刘邦**征战河南音山，身染瘟疫，久治不愈。当地百姓献方“**生姜萝卜汤**”，刘邦喝后病情大减，再一喝即药到病除。

南北朝时期，**宋明帝**喉中长疮，疼痛不已，脓血不止，到后来，连水都咽不下去了。当时的名医徐文伯诊断后，认为明帝是**中了生半夏之毒**，让明帝每天吃三次生姜，每次吃五两(古代16两为1斤)。果然不久之后就解除毒素恢复健康了。

其实，不止名人们懂得姜的养生功效，民间早就流传着许多关于姜的谚语，比如“**早吃三片姜，赛过人参汤**”、“**冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方**”“**男人不可一日无姜**”等等。



生姜是常用的一种调味剂，也是很重要的中药。**生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经。**生姜具有**发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒、解药毒**的作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒、呕吐等症。生姜用于发表，主要为发散风寒，**发汗作用较弱**，多用于治疗感冒轻症。常常配合麻黄、桂枝等药，作为发汗解表药的辅助，能够增强发汗力量。生姜有预防风寒的作用，民间流行“**上床萝卜下床姜，不用医生开药方**”的谚语。生姜具有温中、止呕的功效，这两个功效是独立的，其中**温中**作用指的是凡是**中焦**有寒，不管虚实，生姜都可以用，其止呕则是一个特殊的功效，能和降胃气，治疗恶心、呕吐。唐孙思邈起，就把生姜称为**止呕圣药**和半夏相伍，就是张仲景的小半夏汤，治疗胃寒或痰饮呕吐的良方。生姜温肺止咳，用于肺寒咳嗽，无论是外感风寒，还是里寒证均可应用。姜枣配伍，还具有调和营卫、气血的作用。但生姜因为它性微温，具有发散作用，有一些人是需要禁食的，比如阴虚内热、内火偏盛之人，还有患有目疾、痈疮、痔疮、肝炎、糖尿病及干燥综合征的患者不宜食用，孕妇忌食。生姜作为调味剂，不可多食，多食易生热损阴，致口干、喉痛、便秘等症。



1. 降温提神

生姜可以刺激人体汗腺的活动，从而大量排汗，通过**排汗来降温**，进而起到提神的作用。

2. 增加食欲

生姜可以**促进肠道蠕动**，从而促进消化，进而起到开胃健脾的作用。生姜走胃经，宜脾胃。脾胃强大了，人的免疫力就好，身体就好，就这么简单。

3. 驱寒

生姜可以让身体发热，从而起到保暖的作用，当然可以预防感冒，进而治疗因为风寒而感到的头痛、腹痛等等不适感觉。“**人无内急不感外寒**”，就是说你心里一旦有个急事，气血哗的一下就回到里面来了，都来供应这个急了，体表马上就虚，正好这时寒气侵入你的体表，就容易感冒了。



4. 抗菌杀菌

我们吃了变质的食物，从而引发的肠道疾病，如急性肠胃炎，可以吃几片生姜，起到杀菌的作用，缓解肠道疾病引起的不适感。

现在的食品极不安全，每天吃了多少毒不知道，生姜解诸毒。越是野生的肉禽，越有一个特点，自保功能。中国人吃东西太可怕了，没有不吃的，动物慢慢学会了自保，为了不让人吃它，它会吃点带小毒的东西，让自己带点毒性，所以野生的野禽，身上基本都有点毒。

肺癌一般认为与抽烟、空气污染有关。其实，肺癌最根本的致病原因，与个人的性格过度要求完美、过度要强、过度忧思有关。凡是得肺癌的人，通常都具有完美人格的人，做事特别要强，特别容易焦虑，而且还有一点就是，**特别会装**。装什么呢？你去**肝癌**病房看看，病人一般**脾气都比较暴躁**，他们老在吵架，他们就是因为这个得病，因为肝主怒。你去肺癌病房看看，病人一般都**假模假事，文质彬彬，特客气**。得肺癌的人有一个共同的特点是心高气傲、骨子里瞧不起别人。所以说，虚伪也是有可能让人得癌症的。



干姜



干姜是三年以上的老姜，水分比较少，需要烘干入药。生姜就是日常生活中的姜，水分比较多。相对于生姜而言，干姜温中散寒的作用强一些，因为老姜的药气流通慢一些，但是力量比较大，生姜虽然也有温中散寒的作用，但是力量比较弱，比较柔和，药性走窜的快一些。所以有“**干姜守而不走，生姜走而不守**”一说。所以如果是风寒感冒，需要发汗的，可以选用生姜。如果是用于脾胃虚寒的，可以选用干姜。

干姜味辛气温，能令外不敢入；性守不走，能令内不敢出，重在一个“守”字。**生姜功在横散，长于发汗解表止呕，散阴以畅阳**，故《本经》言其“久服去臭气，通神明”，现代治中风方剂中亦多用生姜取汁。干姜可代生姜，生姜不可代干姜。**呕者多用生姜，间亦用干姜。咳则必用干姜，不得用生姜**。调中可混用生姜与干姜，但解外不可混用。干姜之治呕为兼及他证，而用**生姜则专治呕**。

《本草纲目·菜部》对姜的作用论述精详，今摘其要，以补上论之不足。时珍曰：姜辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎调和，无不宜之……可果可药，其利博矣。凡早行山行，宜含一块，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。按方广《心法附余》云：“凡中风、中暑、中气、中毒、中恶、干霍乱、一切猝暴之病，用姜汁与童尿服，立可解散。盖姜能开痰下气，童尿降火也。”



- (1) **生姜**: 辛, 微温, 无毒, 散而不守。能止呕吐, 祛痰下气, 开胃止痛, 为呕家圣药, 并有发散风寒, 防治感冒之功效。各地所产之姜皆可通用。
- (2) **姜汁**: 善解诸药(半夏、厚朴等)及菌、蕈、禽兽之毒。
- (3) **干姜**: 辛热, 无毒, 守而不散, 以四川出产者为佳。治肺寒咳嗽, 脾虚胀满, 腹痛等。对冷痢诸证亦有佳效。又, 干姜能引血药入血分, 气药入气分, 又能去恶养新, 有阳生阴长之意, 故血虚者用之。而人吐血、衄血、下血, 有阴无阳者, 亦宜用之。
- (4) **姜皮**: 辛凉, 无毒。为五皮饮中主药之一。河南出产之水姜, 干后可当生姜皮用。姜皮治浮肿、腹胀、痞满, 善行水气, 有利水消肿之功效。
- (5) **炮姜**: 为黄土中炒过之干姜。黄土研成细面, 放铁锅中, 加温至黄土沸腾, 把干姜放入, 炒至姜质松软为度。取其温中止痛。
- 《用药法象》曰: “干姜, 生辛炮苦……生则逐寒邪而发表, 炮则除胃冷而守中。”
- (6) **姜炭**: 与炮姜不同。生化汤中用姜炭, 主要取其止血、益血的作用。若烧不透, 不全成炭, 产妇服用容易引起发烧。姜炭之制法是: 选上等干姜装入砂锅, 上再扣一同大砂锅, 用铁丝固定后, 边缘狭缝用泥填封, 置炉火上烧, 直至摇动砂锅无干姜撞击之声即成。
- (7) **煨姜**: 逍遥散中常用。取鲜姜切片, 用三层草纸包裹后, 再用水蘸湿, 入火烧之, 待草纸化炭后即成。



清代民医**吴鞠通**，淮安人，生于清乾隆、道光年间，是一位杰出的中医温病学家。相传吴鞠通有一天外出，见路边众人围观，凑近一看竟然是一村妇。只见她面色苍白，昏死在地，已不省人事，吴鞠通赶紧拨开众人，上前询问缘由。从其丈夫口中得知，原来这位村妇连日来泄泻，今晨突然昏厥，已找乡里的郎中来治，但毫无办法。吴鞠通凑近一摸，发觉村妇四肢厥冷如尸，脉微细欲绝，似乎已快断气。吴鞠通当时未带针药，情急之下，想起身上有块佩姜，遂取下，嘱其夫马上煎汤灌服。村妇服过姜汤后，不到一炷香的功夫，就慢慢睁开双眼，四肢也渐渐回暖，一会儿竟能支撑坐起。围观者无不叫绝、称赞，纷纷询问这是什么神药。其实，吴鞠通身上的这块佩姜，就是一大块普普通通的晒干的生姜。

如果病人脾胃本来阳气就不足，夏天无度地吃冷饮或西瓜，吃到脾胃冰凉、肚子疼，寒邪直接进身体里边去了，或者病人在大雨天淌水，很冷的天气受凉，寒气从下边上来，这种情况下可以用干姜暖中，从里边温暖身体，一般身体很快就能恢复。因此，干姜具有**温中散寒**的作用。

中医认为，**干姜味辛，性热；归肺、脾、心、胃经**。它能**温中回阳、温肺化饮**，可治疗**胃寒疼痛，肺寒咳嗽，受寒昏厥**等多种症状。治病时，一般取，煎水饮用，孕妇忌服。

干姜

【药性】辛，热。归脾、胃、肾、心、肺经。

【功效】温中散寒，回阳通脉，温肺化饮。

【应用】

1. 腹痛，呕吐，泄泻。本品辛热燥烈，主入脾胃而长于温中散寒、健运脾阳，为温暖中焦之主药。

2. 亡阳证。本品辛热，入心、脾、肾经，有温守中，回阳通脉的功效。

3. 寒饮喘咳。本品辛热，入肺经，善能温肺化饮。



本期主题

识本草 巧养生

夏至食姜

夏至食姜之干姜



《本草求真》：干姜，大热无毒，守而不走，凡胃中虚冷、元阳欲绝，合以附子同投，则能回阳立效，故书有附子无姜不热之句。

性味：味辛、性热，归脾、胃、肺三经。

功效：温中散寒、回阳通脉、温肺化饮。



本期主题 识本草 巧养生

夏至食姜

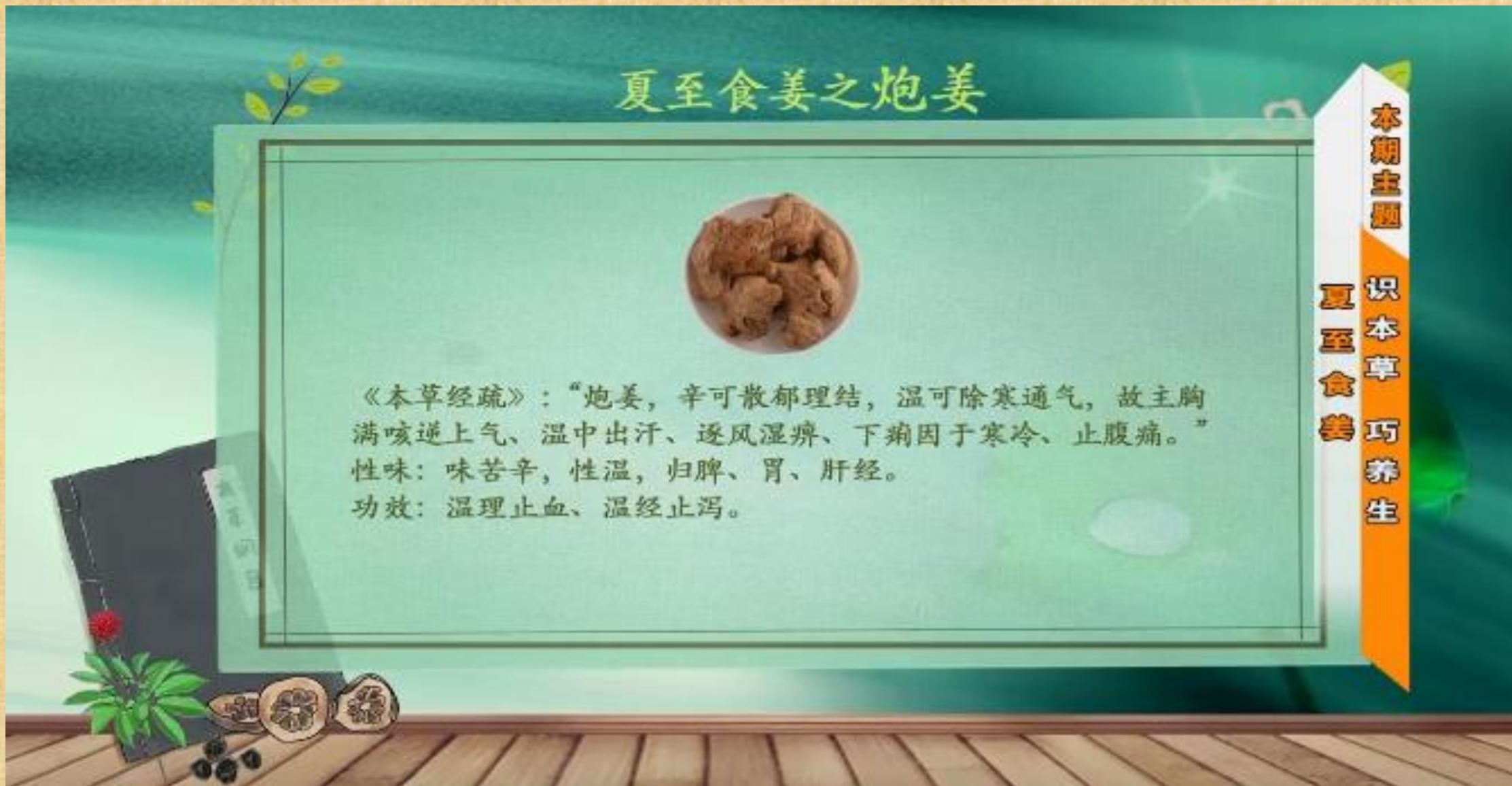


夏至食姜之炮姜

《本草经疏》：“炮姜，辛可散郁理结，温可除寒通气，故主胸满咳逆上气、温中出汗、逐风湿痹、下痢因于寒冷、止腹痛。”

性味：味苦辛，性温，归脾、胃、肝经。

功效：温理止血、温经止泻。



本期主题

识本草 巧养生

夏至食姜

干姜茶



做法：干姜3g，绿茶3g，同入瓷罐，加开水浸泡十分钟即可。

用法：每日一剂，代茶饮。

功效：可用于胃失和降、食积伤中引起的胃脘冷痛、恶心呕吐、食欲减退等。

本期主题

识本草 巧养生

夏至食姜

夏至食姜之生姜汁



《本草拾遗》：“汁解毒药，破血调中，去冷除痰，开胃。”

《本经逢原》：“生姜捣汁，则大走经络，与竹沥则去热痰，同半夏则治寒痰。”

性味：味辛、温。

功效：同于生姜，表散之力更强，开痰止呕，可用于中风痰迷。



本期主题

识本草 巧养生

夏至食姜

当归生姜炖羊肉



做法：当归30克，生姜15克，羊肉250克，加水放炖盅内隔水炖熟服用。

功效：当归生姜炖羊肉这一食物疗法，原载于东汉末年张仲景著的《金匱要略》一书。该书有当归生姜羊肉汤，功能温中补血，可治产后腹中疗痛，血虚头晕，身体虚寒腹痛，面色苍白，腰痛，血枯经闭等。



姜汁牛肉饭



做法：取鲜牛肉100-150克切碎，剁成肉糜状，后加入姜汁约20-40滴，适量酱油、花生油拌匀。待饭水分将干时，将牛肉倒入饭面蒸熟（约蒸15分钟），即可进服。

功效：补中益气、驱寒健胃，强健筋骨，补而不腻滞，适用于病后脾胃虚弱、筋弱神疲、大便溏泄、久泻脱肛以及体虚浮肿（营养性水肿）等。

本期主题

夏至食美巧养生

姜茶乌梅饮



做法：将生姜10克、乌梅肉30克切碎，和绿茶6克放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严盖子，温浸半小时，再加红糖少量。稍放一会儿，趁热一次喝下，每日3次。

功效：出自元代经典医籍《世医得效方》，该茶饮方能清热生津、止痢消食、温中，用于夏季各种饮食不洁或不节引起的腹泻、痢疾等。

注意：脾胃虚弱、遇冷腹泻者不适合饮用此茶。

生姜治感冒



- 生姜10g切丝与红糖煮沸顿服。
适用于风寒感冒初期，头痛，鼻塞，流涕，恶风等症狀表现较轻者。
- 桂枝汤：以生姜6片，与桂枝、芍药、大枣、炙甘草煎煮服用。
适用于症状较重者，以发汗解表。

本期主题 识本草 巧养生
夏至食姜

生姜治呕吐



- 小半夏汤——生姜10片与清半夏10g，煮水频服。
- 若呕吐清水，胃脘部隐隐作痛者，生姜10g切成丝，饴糖30g，开水泡闷15分钟后，顿服。



本期主题 识本草 巧养生
夏至食姜

本期主题

夏至食美
识本草
巧养生

故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。
——《素问·生气通天论篇》



食用注意事项



- (1) 生姜辛温走窜，易助火生热，伤阴动血，因此，有五官肿痛之症者禁食；出血患者慎用。
- (2) 生姜的姜辣素成分易刺激皮肤、黏膜，加重炎症反应，因此，患有疮疡、痔疮、泌尿系感染者禁食。
- (3) 变质的生姜禁食。因腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素，它能使肝细胞变性，诱发肝癌和食道癌。



夏至食姜之生姜



本期主题

识本草
夏至食姜
巧养生

“生用发散，熟用和中。解食毒，去冷气。益脾胃，散风寒。凡早行山行，宜含一块，不犯雾湿山岚不正之邪。”

——《本草纲目》

性味：味辛，性微温，归肺、脾、胃经。

功效：发散风寒，温胃止呕，化痰行水，解毒。

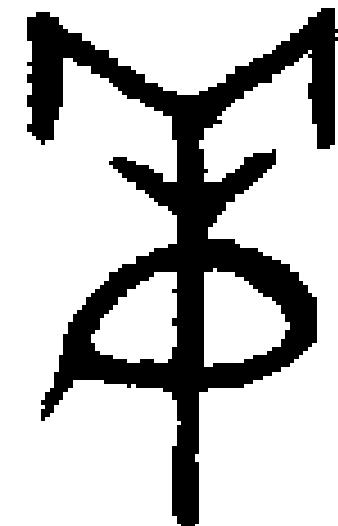
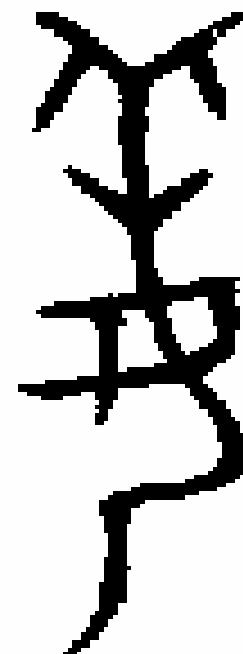
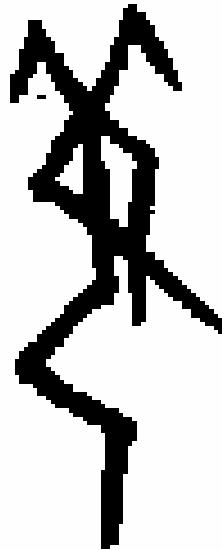




在南越王墓的西耳室和后藏室，分别出土了一大一小两件姜礞。它们都呈现匙形，在柄部的凹槽内设有凸起的乳钉，下半部凿有漏孔。姜块在乳钉处摩擦后会出汁，顺着柄部向下流，经漏孔流出。在姜礞的最上端还有挂环，闲置时可以悬挂；其背面有四个小小的短足，平放时也可以避免染尘。

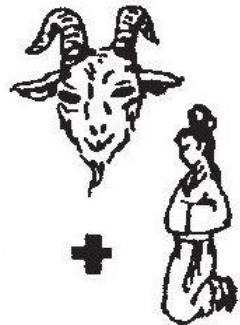


“姜”这个字在今天还被用来指代一种根茎呈块状、有辛辣味的草本植物，也是我们很熟悉的菜品、调味料和药材。在古代，人们是用“薑”（jiāng）这个字来表示这个意义的。在新中国成立后的语言文字改革中，“薑”字逐渐被弃用，它原本承载的意义则由“姜”字来表达。



本字“姜” 羊，既是声旁也是形旁，表示两角弯曲、性情温顺的食草动物。姜，甲骨文（羊）+（女），表示牧羊女。

姜 (薑) jiāng



姜

姜 姜 姜 姜 姜 姜

(同楷书)

甲骨文

金文

小篆

隶书

楷书

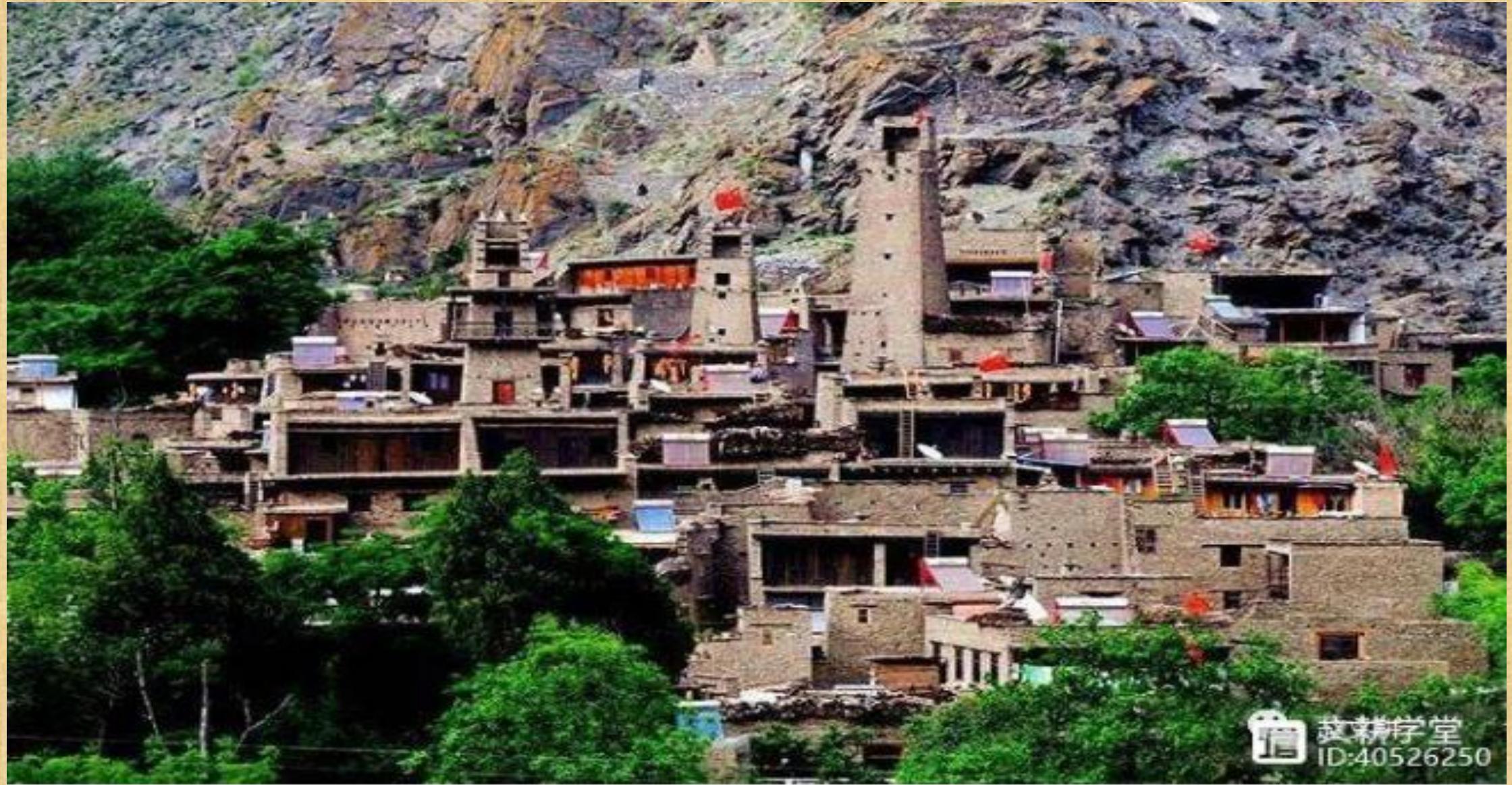
草书

行书

简化字



上古氏族往往有图腾，而先有母系社会，所以有一些姓氏由图腾变来，并从“女”。“姜”是传说中神农氏的姓氏，以“羊”为图腾。现行简化字兼代“薑”字。



汉字学堂
ID:40526250



图片来源: Veer图库 www.veer.com



图片来源: Veer图库 www.veer.com

CCTV 10

药 疗

高良姜

温胃止呕
散寒止痛



高良姜







图片来源: Veer图库 www.veer.com