

# 三伏生姜配一宝，便秘、失眠、老胃病全赶跑！但2种姜千万别碰！

民谚云，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”“家备生姜，小病不慌”“早上三片姜，胜过饮参汤”。

短短几句话，足以见得自古以来人们对生姜养生作用的肯定与赞誉。

在中医看来，生姜味辛性温，具有发汗解表、祛风散寒、温中和胃、止咳止呕、温肺化痰、解鱼蟹毒等功效。

而三伏吃姜，特别是搭配其它养生佳品一起吃，还有很多意想不到的好处，一起来看看~

三伏吃姜配一宝，身体好得不得了

1.生姜+红枣：补阳养脾胃、辅治老胃病

三伏天本就容易暑湿困脾，使脾胃负担加重，加之很多人偏嗜生冷饮食，损及脾胃阳气，导致阴寒凝滞胃腑。

如此一来，脾胃更加羸弱，进而容易出现胃脘冷痛、口淡恶心、泛吐冷水或酸水、消化不良、大便软烂等症状，中医谓之“胃寒证”。

生姜一直是民间治胃病的良方，有温胃散寒、暖胃止呕之效。

配上能养脾胃、补气血的红枣，不但能驱寒气、养脾胃，治疗胃寒证和风寒感冒，还能补给因苦夏熬人所致的气血亏空。

此外，红枣还能缓和姜之燥热，使两者合用的效果更柔和持久，简直不要太完美。

生姜和红枣的搭配，最经典的就是名方姜枣茶啦！

姜枣茶：取生姜4~5片，红枣2~3个（去核），锅中加水300毫升，煮开后再煮约10分钟即可。但本身有胃溃疡或出血性疾病，不宜饮用。

2.生姜+紫苏：联手祛寒湿、解鱼虾蟹毒

炎炎夏日，菜市场里、夜宵摊上，谁能抵抗得住海鲜的诱惑？

然而，海鲜不但性偏寒，容易引起肠胃不适，而且容易让人过敏，苦不堪言。

其实，在烹调海鲜时，放一些生姜、紫苏等温性食材，不

仅能中和海鲜的寒凉，还能解鱼虾蟹毒，预防过敏。

在外吃海鲜时，配一杯紫苏姜茶，也能起到以上作用。

紫苏姜茶：取紫苏叶15克、生姜5~6片，放锅中加适量清水，煮开后再煮10分钟左右即成。不便煎煮时，用开水冲泡亦可。

紫苏能非常柔和地引导脾胃中的水湿外散，加入生姜，还能更好地祛寒健胃，简直是吃海鲜的绝配！

此外，紫苏姜茶还适用于风寒感冒诸证，尤其对伴有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等证的胃肠型感冒更为适宜。

3.生姜+红糖：温中养胃、助眠安神

即便是在夏季，半夜阴气也是比较重的，此时脾胃寒邪易上扰神明，导致失眠。

这种失眠常表现为：睡而易醒、白天头晕神疲、四肢乏力、口淡口苦口臭、腹胀便溏等。

而生姜能通神明、安神志，适用于一切与神明受扰有关的病证，轻如眩晕头痛、夜间不眠等，重如中暑、中风。

而且，姜还是一种温中祛寒的妙药，尤其是干姜，对于脾胃虚寒引起的顽固失眠，最为对症。

再配上温中养胃的红糖，温中散寒、助眠安神效果更强。

生姜红糖水：取生姜5~10克，红糖15克。大力拍打生姜或以生姜磨汁，加1杯清水，加红糖，加热至沸腾15分钟即可。

注意：糖尿病患者可去红糖，用姜和陈皮煎水。

4.生姜+牛奶+韭菜：润肠通便、温中和胃

生姜、牛奶、韭菜搭一起，煮成姜韭牛乳茶，怎么看都是黑糊糊理啊啊啊啊啊！

先别急着下定论！其实，此方出自元代朱丹溪所著的《丹溪心法》。

姜韭牛乳茶：取鲜牛奶200毫升，姜汁15毫升，韭菜汁50毫升，把姜汁、韭菜汁冲入牛奶中一同煮沸即成。饮用时可加适量白糖调味。

韭菜能温补肝肾、润肠通便，牛奶能润肠通便、养胃补虚。和生姜同煮，润肠通便、温中和胃效果大增。

这款姜韭牛乳茶，常人饮用，对身体大有裨益；对病后、产后、体虚便秘者及老年性便秘者来说，更是一味食养通便之良药。

当然，纵使生姜有千般好，也非人人皆宜，有些人吃了反而容易“火上浇油”，加重病情，譬如：

①阴虚火旺者（多表现为面色潮红、口燥咽干、烦躁易怒、心烦失眠、大便秘结等）。

②肝热目疾、痔疮和皮肤疮疡患者。

此外，还有两种姜，是万万不能碰的！

千万别吃这2种生姜，伤肝肾、易致癌

1.烂姜

民间有“烂姜不烂味”的说法，因此有些人看姜坏了也舍不得扔，会把它吃完。

然而这样做，是很危险的！因为生姜腐烂后，会产生有毒物质黄樟素。

这是一种毒性很强的致癌物，能使肝细胞变性、坏死，引发肝癌。此外，它还可能诱发食道癌等。

2.硫磺姜

很多人买生姜，喜欢挑鲜亮的，因此，有些不法商贩为提高姜的“颜值”，常用有漂白防腐作用的硫磺给姜做“美容”。

人如果长期吃硫磺姜，神经系统、内脏器官都会受到损害，肝和肾受到的伤害尤其大。

因此，大家购买生姜时，千万记得：好姜皮粗，毒姜皮嫩；好姜本味辣，毒姜本味淡。

也就是说，好姜丰满结实，外皮粗糙，绷得很紧；被硫磺熏过的姜像打了蜡一样，光滑水嫩。用手蹭姜皮，硫磺姜的皮很容易剥离，且姜肉颜色和姜皮差别很大。

此外，好姜有浓烈的辛辣味；被硫磺熏过的姜则能闻到硫磺味，姜本身的味道会变淡很多，或有其他杂味。

# 糖尿病病友做好这4件事，可确保秋季血糖稳定，还不容易生病！

立秋后，温度下降，白天和晚上温差变大，对于糖尿病病友来说：心血管疾病（如血压、心率波动）、眼病（如干眼症、眼压变化）、皮肤病（如皮肤干燥、皮屑增多）等并发症也进入了高发期。

正因为此，秋季对糖尿病病友来说真乃是“多事之秋”。

如何科学应对呢？给大家推荐4个方法。

01

秋季饮食牢记“4低1高1适量”

糖尿病病友“贴秋膘”要注意“4低1高1适量”这个原则。

4低：低糖、低油脂、低盐、低胆固醇。

1高：高膳食纤维。

1适量：适量的蛋白质。

具体来说就是：

低糖：避免吃含糖量高的食物，比如糖果、甜饮料，适当吃一些含糖量低的水果和蔬菜。

低脂：避免油炸食品、肥肉等高脂肪食物，选择低脂肪的肉类、鱼类、豆类等。

低盐：过多的食盐摄入会增加血压，对糖尿病患者不利。烹饪时少放盐，选择低盐的调味品。

低胆固醇：避免食用高胆固醇的食物，如动物内脏、鱿鱼等。每天鸡蛋摄入量不超过1个。

高膳食纤维：选择膳食纤维含量较高的食物，比如燕麦、豆类、蔬菜、水果等。注意吃可生津润燥、滋肾润肺的果

蔬，比如菠菜、蘑菇、苦瓜、黄瓜、山药等。

适量蛋白质：适当多吃一些蛋白质含量丰富的食物，比如牛奶、蛋类、鱼、瘦肉等。

这样的饮食搭配，有荤有素，营养健康，非常适合糖尿病患者。

02

避开运动的3个雷区

立秋后的运动对糖尿病病友来说非常重要，最好能保证每天30分钟以上，每周150分钟以上的户外活动。

要注意一些运动细节才能避免血糖产生较大波动，以下这3个雷区，糖友一定要避开：

1.避免剧烈运动：剧烈运动不仅会让血糖产生较大波动，还可能诱发心血管事件，如心肌梗死、脑卒中等。

糖尿病病友应该选择中等强度的运动，如散步、慢跑、太极拳、广场舞等。

2.增减衣物，预防感冒：秋天早晚温差大，糖尿病病友早晚锻炼时，记得带一件薄外套随时添加，以防感冒。

3.运动时间别太早：立秋后的早晨气温较低，外出运动血管容易收缩，增加心血管疾病的风险，建议早上6点以后再出去活动。

总之，糖友在坚持运动的同时，也要注意避开上面的3个雷区，才能把血糖控制得更好。

03

调节心情防秋悲

糖尿病病友保持良好而稳定的情绪，对血糖、血压、心率的稳定十分有益，因此秋季养生之愉悦心情是非常重要的。

要做好自身情绪管理，在情志方面要保持安宁，少生闲气，心胸豁达，切忌暴躁易怒，注意收敛神气。

糖尿病病友可通过参加一些适合自己的活动，如品茗、下棋、练书法、吟诗诵词、赏花、绘画等怡情养性，保持心情愉悦，以利于血糖、血压的稳定。

并多与家人朋友沟通，适当户外活动，如秋游，对改善情绪有帮助。

04

4种情况下需就医

1.当血糖低于3.9mmol/L或大于13.9mmol/L，要及时就医处理。

2.根据血压心率波动情况，每天自己监测血压、心率1~4次，血压大于150/90mmHg，心率大于100次/分或头昏、头疼、心前区不适，应尽早就医。

3.血糖、血压、血脂的波动及并发症加重情况，一定要就医，请专科医生评估病情，适时调整治疗方案。

4.如果视力明显下降、眼前飘黑影、重影、视野缺失等即使轻微改变，也要看医生。

如果已有眼底病变，要半年或者一年，定期查眼底和光学相干断层扫描(OCT)检查等，及早发现眼部并发症。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；  
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com