

“冬吃萝卜夏吃姜”的养生智慧

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”这句古老的谚语在民间流传已久，它蕴含着深厚的中医养生哲理和丰富的食疗知识。那么，为什么要冬吃萝卜夏吃姜呢？让我们一起来揭开其中的奥秘吧。

随着季节的变化，自然界的万物都在悄然变化，而人类作为自然界的一部分，也应顺应自然规律，调整饮食起居。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰：“冬至”。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。在这个季节，天气寒冷，人体阳气内敛，新陈代谢减慢，体内相对燥热。中医理论中，萝卜性凉，具有清热生津、下气宽中、消食化滞等作用，

能够帮助身体排出浊气，促进气血流通，从而达到预防疾病的目的。冬天适当吃萝卜，可以清热润燥，缓解体内的燥热之气，预防因内热而引起的上火、便秘、咳嗽等疾病。此外，萝卜还富含维生素C、微量元素锌等营养成分，有助于增强人体的免疫力，预防感冒。同时，萝卜中的芥子油能促进胃肠蠕动，帮助消化，对于冬季因饮食过量而导致的消化不良有着良好的缓解作用。因此，萝卜作为一种根茎类蔬菜，以其清脆的口感和丰富的营养价值，成为冬日里的养生佳品。寒冷冬日，一碗热腾腾的萝卜排骨汤，或是一盘爽脆的凉拌萝卜丝，都是温暖身心、养生保健的不错选择。

夏至，是北半球全年中白天最长、黑夜最短的一天，标志着一年中最炎热时节到来。在这个季节，人体阳气外浮，体内相对虚寒，出汗多，容易耗伤津

液，此时，人们往往喜欢吃冷饮、吹空调，导致脾胃功能减弱，脾胃受寒，寒湿内生。中医理论中，姜味辛、温，入肺、脾、胃经，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳等功效，能够帮助身体提升阳气，增强脾胃运化功能，从而达到预防疾病的目的。夏天适当吃姜，可以温暖脾胃，驱散体内的寒湿之气，预防因贪凉而引起的感冒、腹痛、腹泻等疾病。同时，姜还能促进人体的血液循环，增强新陈代谢，让人在炎热的夏天感到神清气爽。因此，姜作为一种常用的调味品，以其辛辣的特性和独特的药用价值，成为夏日里的养生圣品。炎炎夏日，一杯清新的姜茶，或是一份微辣的姜丝炒肉，都是提神醒脑、养生保健的美味佳肴。

实际生活中，我们可以根据不同的季节和个人体质，合理食用姜和萝卜。夏天可以在炒菜、煲汤时加入适量的姜片，或者喝

一些姜茶、姜水。但要注意，姜不宜过量食用，以免引起上火。对于体质偏热、容易上火的人，可以适当减少姜的用量。冬天可以吃一些萝卜汤、萝卜炖肉等菜肴，或者将萝卜榨汁饮用。但对于体质虚寒、脾胃虚弱的人，不宜生吃萝卜，可以将萝卜煮熟后食用。

在中医看来，人与自然是一个统一的整体，人体的生理活动和病理变化都与自然环境的变化密切相关。因此，顺应四季变化，合理调整饮食，是保持身体健康的重要途径。“冬吃萝卜夏吃姜”不仅仅是一种饮食习惯，更是一种顺应自然、调和阴阳的养生哲学。它不仅体现了古人的智慧，也得到了现代科学的验证。在这个快节奏的现代社会，让我们放慢脚步，聆听身体的呼唤，用中医食疗的智慧，唱响四季之歌，享受健康和谐的生活吧。

(作者:孙顺来 福建师范大学医院 中医科 主治医师)

闽南人的“万金油”——太子香

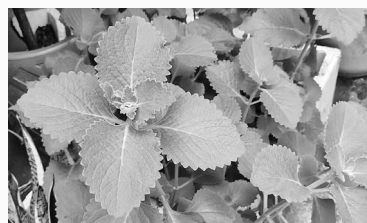
在闽南地区，尤其是农村人家屋前屋后的某一角落，凡在阳光能触及之处，常能看到一种全株被毛茸茸的、气味辛香的草本植物。这就是本文的主角，闽南人的“万金油”——太子香。

传说

在闽南地区，传说保生大帝吴夬揭皇榜治好了皇帝母亲的病。在与皇帝交谈时听闻太子患肝疾已久，吴真人后来用草药治好了太子。故取名此草为“太子香”。而后这一名称便在闽南一带流传下来。而关于这一传说的真实性有待考证。在《保生大帝药签解》(白礁慈济宫)一书中未找到有关太子香的记载。所以太子香的名称由来更可能是老百姓口口相传下来，是一种俗语。关于太子香的由来，查阅相关文献，太子香亦名到手香，原产自印度，后传至东南亚，在国外作为一种香料兼药用植物。在《中国植物志》、《现代中药大辞典》等均未记载。在台湾《汉方中草药对症图典2》有相关记载。赋予太子香传说色彩，可见闽南人对其功效的肯定。如此尊贵的称谓，也体现其在闽南人心中的重要地位。媲美“万金油”于普通百姓心中的重要性。

植物学性状

太子香，别名到手香、左手



香、印度薄荷，是唇形科鞘蕊花属一年生草本植物，茎四棱形，较粗壮，多分枝。叶对生，呈阔卵形或肾形，边缘为不整齐的钝锯齿。全株被细密灰白色长柔毛。在闽南地区未见其开花。结果。其叶有较浓的香味，用手触碰香气更浓且持久。

生活习性

太子香为全日照植物，生长适温为20~30℃，在阳光充足的环境中生长茂密，香气浓郁，但在室内有散射光的情况下也能生长，具有顽强的生命力。且耐旱能力强，对土质及肥力要求亦不高，容易养活，无需特殊养护，盆栽或土栽都可。太子香种植十分简易，为落地生根植物，用扦插法进行繁殖。如有需要，折一支枝干回家一插，便又是一株活的太子香了，可随摘随用。种之、养之、采用如此方便，真正体现草药“简便廉”的优势。太子香用顽强的小生命守护着寻常百姓的身心健康，犹如家家常备之“万金油”。

药理学功效

太子香，其药性味苦、辛，性凉，入肺、脾、胃经。具有清热解毒、消暑解表、化痰止咳、化湿健胃、消肿止痒、凉血行气、驱虫等功效。可用于治疗咽喉肿痛、感冒暑湿、咳嗽咳痰、口臭、口腔炎、胃痛、呕吐、泄泻、耳痛等，外用可治跌打损伤、刀伤、烧伤、烫伤、昆虫蜇伤等。其药用范围之广泛，涉及了内、外科，内用、外用均可，不得不说这堪比“万金油”，是一种百治百验的万用草药。

主要化学成分

到手香挥发油中含有酚类、醇类、醛类化合物，其中香芹酚的含量最高，高达57.82%，具有抗菌、抗炎、抗氧化等作用。

药食同源

在漳州地区，太子香煮肉片，再予少许盐调味做出的汤，

可是一道家喻户晓的美食，不仅味道清香爽口，而且清热解暑，尤宜适合夏暑时节来一碗。更有民间小偏方：太子香9片、生姜3~5片、葱3根、猪肉片半斤。煎煮方法：水煮沸，放入切片猪肉，去沫，加入姜、葱、太子香(可揉碎增加药效)，中火煮10分钟即可。辛香之药因取其气而非取其味，故煎煮时间不宜过长。此方对于较长时间反复咳嗽、白痰、气喘，昼轻夜重的患者有较佳疗效。尤其睡前来一碗，可安然入睡。风寒感冒初起亦效佳。在知网文献库中《到手香挥发油镇咳祛痰平喘作用研究》中有所论述，太子香(到手香)挥发油具有显著的镇咳、祛痰、平喘作用。本方药食同源，口感佳，老幼妇孺皆适宜。

(作者:张佳嘉 漳州市第二中医院 康复科 全科主治医师)

太子香虽非闽南本土之草药，但如今已深深扎根于闽南地区，流传已久，融入了许多闽南人特有的色彩；且太子香有着“简便廉验”的优势，守护一方人民，可谓是我们闽南人的“万金油”。

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师