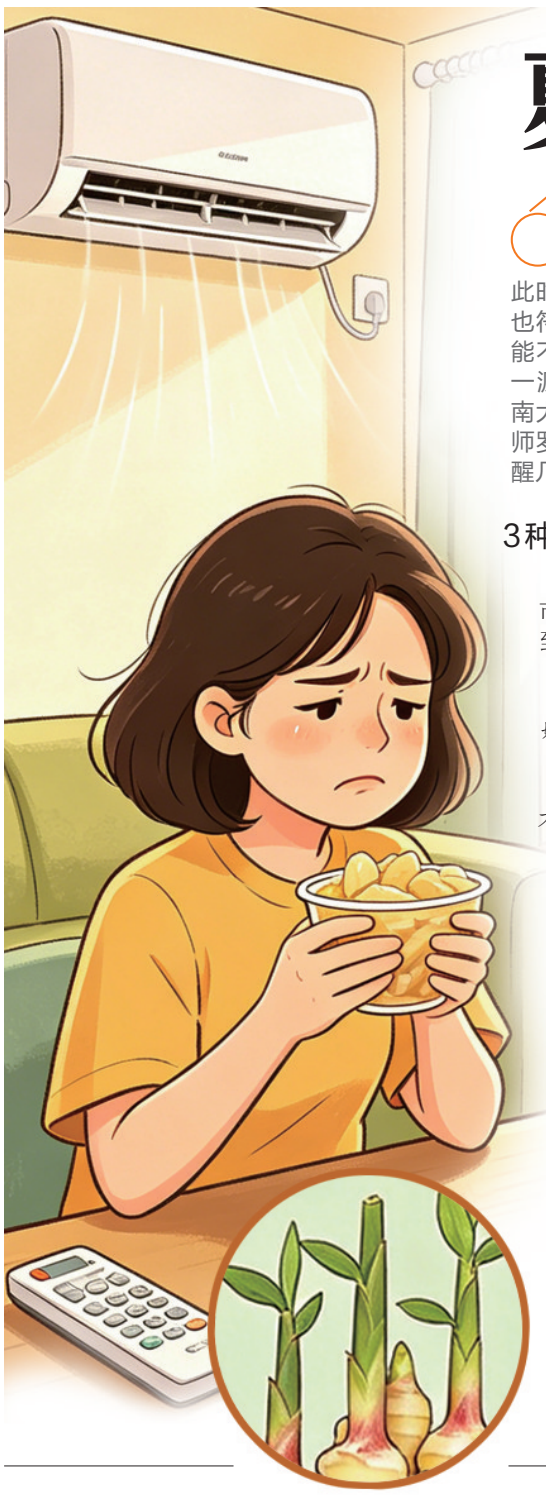
夏吃姜，到底该吃哪种姜



一到夏天，很多人会有这些烦恼：没胃口、吹空调着凉、吃点凉食就不舒服……此时，家里的生姜往往能派上用场，这也符合“夏吃姜”的养生智慧。但你可能不知道，仔姜、生姜、老姜虽然同出一源，作用却各有侧重。记者邀请中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师罗杰坤，告诉你不同姜的区别，并提醒几个忌口要点。

3种姜在夏天各有“功效”

常言道：“冬吃萝卜夏吃姜。”可是，市面上不仅有生姜，还有仔姜和老姜，到底该选哪种？

1.仔姜

又名子姜、嫩姜、菜姜等，是生姜的嫩芽。其表皮偏白或淡黄，顶端的姜芽呈红色。仔姜含水量高、纤维少，因此质地脆嫩。从中医角度来说，仔姜不像成熟的生姜那般温热，辣味也比较柔和，更易被人们接受。

因天气炎热而没有胃口或者消化不良的人，吃些仔姜有助于健脾开胃，可以腌制成泡姜，或切丝做凉拌菜，还可以跟肉类食材一起炒制，比如仔姜炒牛蛙、仔姜炒牛肉丝等。

2.生姜

又名新姜，大家常说的姜往往指的就是它。生姜颜色较黄，无嫩芽，表皮比仔姜粗糙。在中医里，生姜有解表散寒、助阳祛湿、提神醒脑等功效，可辅助治疗头痛鼻塞、咳嗽痰喘、呕吐泄泻等。

生姜辛辣浓郁，用其泡茶对预防和治疗夏季“空调病”（表现为头痛鼻塞、畏寒乏力）有一定效果，做法很简单，取生姜3~5片，用沸水沏泡即可。

夏季炖汤、炒菜、煮粥时可以适当放点生姜丝、生姜片，改善口感的同时，还有利于健脾胃、助消化。此外，拌凉菜时加点生姜末或生姜丝，可以中和凉菜的寒性，驱除人体内的寒气，特别适合胃寒的人食用。

3.老姜

很多地区称其为“姜母”，生长期最长，表皮粗糙皱缩，颜色深黄，纤维粗硬。老姜辛辣浓郁，姜辣素含量高，温中散寒效果强。如果夏季感染风寒（表现为流清涕、畏寒等），可用老姜煮制红糖姜汤，有助缓解症状。注意要把老姜拍松或切片，以便更好地释放有效成分。需要注意的是，红糖姜汤只适用于风寒感冒，不能用于暑热感冒或风热感冒。在暑热天也常手脚冰冷、腹泻、易感冒的人，煲汤时可以适当多放些老姜。

中医为什么推荐夏天吃姜

中医认为，生姜味辛，具有发散、温经通络作用，夏天适量食用，可助脾胃驱散寒湿、振奋阳气，有助温通心阳、畅达气血。主要体现在以下几点：

■化痰浊

中医将高脂血症归为“痰湿”范畴，而生姜含有的姜辣素、姜烯酚等成分，能增强脾胃功能，促进湿浊排泄。现代研究证实，生姜可降低总胆固醇、甘油三酯，升高高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）。这恰似中医“化痰消脂”的现代诠释，改善痰浊阻滞所致的心脉不畅，降低动脉硬化风险。

■通脉络

中医认为“不通则痛”，生姜的辛散之力可温通心脉、活血通络，改善微循环。临床发现，冠心病患者适量食用生姜，可缓解寒凝心脉所致的胸闷、胸痛；对脑血管而言，生姜改善血流动力学的作用，亦有助减轻脑动脉硬化引发的头晕、记忆力减退。

■调脾胃

生姜可通过提振脾胃功能，将精微物质更好地转化为气血输布全身，促进营养的消化、吸收。夏季贪凉易伤脾胃功能，而生姜入脾经，能健运脾胃、温中止呕、燥湿化痰。

■平寒热

现代医学中的慢性炎症、氧化应激，与中医“浊毒”“血瘀”理论相通。生姜虽性温，但其抗氧化成分能清除自由基，既可助驱散内伏寒湿，又能缓解暑热所致的氧化损伤，从而调和气血，使血管壁免受“寒热交攻”的慢性伤害。

不同人吃姜有哪些禁忌

吃姜虽好，但对以下人群有一定禁忌：

1.口干、便秘的人要少吃，因为便秘多属于肠热，如果大量吃姜，会加重便秘。

2.姜辛热，有风热感冒、痔疮发作、长疥疮等热证的人忌食。

3.患泌尿系统炎症的人慎食。生姜中的辛辣成分（如姜辣素）可刺激膀胱，加重炎症反应。

4.生姜不宜在晚上大量食用，其辛温发散作用会影响睡眠，且晚上进食会产生内热，出现上火症状。

5.无论哪种姜，阴虚燥热（表现为心烦易怒、口干舌燥、手脚心发热）的人最好不要吃，否则会加重原有的症状。

临床上，很多人问到“吃姜是否要去皮”这个问题。从中医角度讲，生姜皮性凉，而生姜肉性温，脾胃不好的人可以考虑去皮，否则容易引发肠胃不适。如感冒时做生姜红糖水或姜丝可乐时，去皮比较好，不然效果会打折扣。但日常调味食用，比如菜肴中的生姜片和姜末，最好不要去皮，这样能保持生姜药性。

据生命时报

长期不吃早餐风险飙升 6万人研究敲响健康警钟

你是不是也经常这样，工作日着急上班上学，就不吃早饭了；周末一个懒觉睡到中午，也不吃早饭了。总之，就是长期不好好吃早饭。日前，一项覆盖6万多国人的重磅研究，直接给所有不好好吃早餐的人敲了警钟：长期空腹、跳过早餐，会悄悄升高食管、胃、结直肠、肝胆等多个消化器官的癌症风险。

空腹清晨五种癌症风险翻倍

2023年，国际期刊《普通内科杂志》上刊发了一项针对6万多参与者的研究，结论直白又扎心：几乎不吃早餐的人，多个部位的消化道肿瘤（如食管、胃、结直肠、肝胆系统等）发生率，显著高于规律吃早餐的人。研究把6万多名参与者按吃早餐的频率分成每天都吃早餐、每周吃3~5次、每周吃1~2次和从来不吃早餐4组，研究结果令人惊讶：

从不吃或很少吃早餐的人，患胃肠道癌症的风险明显升高。数据显示，天天吃早餐的人，胃肠道癌症风险最低。与规律吃早餐的人相比，一周只吃1~2次早餐的人和完全不吃早餐的人，患胃肠道癌症的风险都升高了2倍以上；

从不吃或很少吃早餐，对不同癌症的影响不一样。一周只吃1~2次早餐：胃癌风险升高3.45倍，肝癌升高3.42倍；完全不吃早餐：食管癌升高2.72倍，结直肠癌升高2.32倍，胆囊癌和肝外胆管癌更是升高了5.43倍。换句话说，长期不吃早餐，得胃癌、肝癌、食管癌、肠癌、胆囊癌等消化道癌症的风险就越高，其中对胆囊和胆管的影响最突出。

空腹习惯招来多种健康隐患

1.心血管病风险升高

复旦大学中山医院内分泌科主治医师韩艳指出，如果早上既不进食，又不补充水分，会导致血黏度升高，血流缓慢，尤其是患有动脉粥样硬化疾病者，容易形成血栓，阻塞冠状动脉，引发心绞痛。若阻塞脑血管，则可能发生缺血性脑卒中。

2.大脑认知能力下降

不吃早餐，无法为大脑提供足够的能量和营养，易出现心慌乏力、注意力不集中等问题，时间久了就会影响记忆力和智力的发展，会产生头晕、记忆力减退、倦怠、疲劳、反应迟钝等症状。

3.更容易肥胖和超重

航天中心医院营养科副主任医师许美艳指出，早饭不吃，午餐和晚餐必然会吃更多的食物，尤其晚餐吃得过饱会导致能量过剩，因为晚上活动更少代谢更慢，所以容易导致脂肪堆积，最终出现超重肥胖问题。

4.免疫力会悄悄降低

长期不吃早饭，可能导致营养不良，肌肉量不足等，进而出现免疫力低下，容易发生感冒发烧等，甚至出现肺气肿，影响运动能力。

吃好早餐记住两个关键要点

其实吃一份健康的早餐并不难，要记住2个关键：

1.早餐最好早点吃

俗话说，早餐吃得早，疾病不来找。研究发现早点吃早餐，可以使心血管疾病、糖尿病风险降低。

早上8点之前吃完早饭和晚上8点之前吃完晚饭，具有预防心血管疾病的作用；相反，习惯在早上9点之后吃早饭和晚上9点之后吃最后一餐，与更高的心血管疾病风险有关。数据显示，每天的早餐进食时间每多推迟一小时，整体的心血管疾病发病风险将升高6%。因此，早点吃早餐，真的很重要！建议吃早餐的时间在7~8点之间为好。

2.早餐营养要全面

健康早餐要尽量提供丰富的营养，食物多样化。根据《中国居民膳食指南（2022）》，高质量的早餐应该含有以下四类食物：谷薯类、动物性食物、奶豆坚果和蔬菜水果。江苏省宜兴市人民医院营养科营养师陈毓梅介绍，以下2种简单又营养的早餐搭配可供参考。

①复杂但健康程度高的早餐：小米粥一小碗、肉包子一个、煮鸡蛋一个、纯牛奶250毫升、蔬菜一份（100克）、坚果一份（10~15克）。该餐总能量约600大卡，脂肪含量约10克，蛋白质含量约25克，钙含量约250毫克。

②简单又健康的“快手”早餐：全麦面包两片，纯牛奶250毫升，煮鸡蛋一枚，大西红柿一个，坚果酱一小勺（10克）。该餐能量约600大卡，脂肪含量约10克，蛋白质含量约23克，钙含量约250毫克。

早餐从来都不是“可吃可不吃”的小事，而是我们对自己身体最基本的负责。从明天起，给自己留15分钟，热一杯奶、煮一个蛋、蒸一块红薯，简简单单的一餐，却是对健康最踏实的投资。

据人民日报

刊登热线 13018333716
♦承租人张庆华遗失渝中区中山三路1号6-8，同号515、616房屋租约证，面积31.9平方米，声明作废。

重庆市江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年4月15日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）观音桥街道北城天街33号九街茶佰道旁查获其涉案卷烟5个品规1.2条，一次性电子烟8个；2026年4月17日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）五里店街道建新东路115号查获其一次性电子烟7个；2026年4月20日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）观音桥街道观音桥步行街花台边查获其涉案卷烟15个品规113条、一次性电子烟129个，2026年4月23日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）观音桥街道北城天街46号九街商圈查获其涉案一次性电子烟13个；2026年4月30日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）观音桥步行街花台边查获其涉案卷烟29个品规203条；2026年02月02日，重庆市公安局南江新区分局食品药品和生态环境犯罪侦查支队民警、鱼嘴派出所民警会同我局执法人员一行6人，在重庆市两江新区（江北区）鱼嘴和铜家园车库渝A.X8V78车上查获其涉案卷烟8个品规240条，2026年3月3日重庆市公安局两江新区分局鱼嘴派出所将该案及涉案卷烟一并移送我局依法处理。请以上物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理（电话：67744265），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江北区烟草专卖局 2026年5月18日

结果公示 2026年度巴滨分公司植物养护、租摆等服务项目中选结果公示：第1中标候选人重庆绿洲盆栽园林工程有限公司（4757.16元）；第2中标候选人重庆友园园林绿化有限公司；第3中标候选人重庆赛霸园艺有限公司；拟中选人重庆福洲盆栽园林工程有限公司，工商注册号91500105305163679P

零星工程（5万元以下）施工单位库比选结果公示
采购人：重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司，项目名称：零星工程（5万元以下）施工单位库。公示期：2026年5月19日至2026年5月21日。采购人联系电话：023-68862521，入围单位有：重庆博竣建筑工程有限公司、重庆世盛建设工程有限公司、重庆卡施建设工程有限公司、重庆市伟田建设工程技术有限公司、重庆欧邦建设工程有限公司。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告
荣烟公（2026）第32号 2026年5月11日，我局在重庆市荣昌区博耐特工业园B区7栋中通快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局（地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：王建尊，联系电话：023-46790776）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市荣昌区烟草专卖局 2026年5月11日

品种规格	单位	数量
中华(硬)	条	9
中华(软中支)	条	9
利群(新版)	条	8
中华(细支)	条	2
芙蓉王(6mg)	条	5
其计：(加柳芳个		
总计：(数量)33条		

保险机构撤销公告
机构名称：中国人民人寿保险股份有限公司重庆市陈家桥营销服务部
机构编码：000100500106001
成立日期：2014年10月16日
发证机关：国家金融监督管理总局重庆监管局
业务范围：经银行保险监督管理机构或其他有行政许可权的机构批准开经上级机构授权办理的业务。
经国家金融监督管理总局重庆监管局《重庆金融监管局关于撤销中国人民人寿保险股份有限公司重庆市陈家桥营销服务部的批复》（渝金管复〔2026〕57号）批准予以撤销。特此公告

重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆众源船务有限公司：本委受理的吴永珙与你（单位）其他劳动报酬争议案件（渝武劳人仲案字〔2026〕第51号）已审结。因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达仲裁裁决书。缺席裁决结果如下：驳回申请人的全部请求事项。根据《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第五十条的规定，当事人对本裁决不服的，可以自收到仲裁裁决书之日起十五日内向人民法院提起诉讼；期满不起诉的，裁决书发生法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可以申请人民法院强制执行。你单位可自本公告发布之日起30日内到武隆区美睿中路45号重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会领取，逾期未领取，即视为送达。特此公告。
重庆市武隆区劳动人事争议仲裁委员会 2026年5月19日