生薑在食療中的養生治病淺議

Brief discussion on the use of ginger in the dietary therapy for life cultivation and disease treatment

陳海濱　*CHEN Haibin*

（港九中華藥業商會　中藥部主任）

生薑，俗名黃薑，古稱疆，為薑科植物薑（Zigiber officinale Rose.）的根莖，全國各地均有種植。本藥初生嫩者其尖微紫，名紫薑、子薑；宿根謂之母薑；新鮮者稱生薑；乾燥者為老薑。根據《中華本草》記載，歷代「藥論」生薑主發散、治嘔逆、祛濕消痰、通心肺之氣、去穢惡。自古以來生薑與人們日常生活結下了不解之緣，也是東方人家庭中必備的佐料，在民間廣為應用的保健品和中醫臨床廣為應用的中藥材。

1　生薑藥用的歷史沿革

薑的藥用價值，歷代有許多記載。春秋戰國時期的《黃帝內經》，它是我國最早的醫學巨著，記載了薑有「溫中止血、出汗、驅風」等功用，能治療濕痹及受冷之腹痛腹瀉。東漢醫學家張仲景，就曾用生薑與其他藥物配成了許多藥劑，如著名的「當歸生薑羊肉湯」，用於治療產婦身體虛弱與腹痛，有極佳的療效。《傷寒論》的生薑瀉心湯，功效散水治利，和胃消痞；《金匱要略》記載生薑、半夏組成的生薑半夏湯，主治似嘔不嘔，似噦不噦，心中憤憤然者。晉代，有一本叫《肘後救率方》記載，以薑煎湯內服，可醫霍亂腹脹而欲吐不出，欲瀉不下的患者。所以，薑又有「嘔吐者聖藥」之名。《肘後救率方》一書介紹在內服生薑的同時，也可將生薑搗爛，外敷於疼痛的部位。此外，文獻上還介紹：將薑汁煮於粥內，可供反胃乾嘔及羸弱者之食療；頻用生薑汁漱口，能醫治口腔潰爛；取薑汁滴耳，可急治小蟲入耳；以薑汁和酒調生面粉敷治跌打損傷、生薑汁熬膏涂治凍瘡等。金元時代朱丹溪用寒涼之品治療「痰熱咳嗽」，必加生姜汁數滴，強調有辛散宣肺之意，大可提高療效。明朝建立以後，李時診的《本草綱目》記載：「薑，可疏可和，可果可藥」，「生用發散，熟用和中」，並列舉生薑能治幾十種疾病的實例。的確，烹調蔬菜時放些生薑能使菜味清香可口；燒魚炖肉時放些薑，既可除腥去膻，又能使魚鮮肉香；得了傷風感冒，喝碗薑湯能驅散風寒，起到立竿見影的療效。所以，民間素來有「朝舍三片薑，不用開藥方」；「冬吃蘿蔔夏吃薑」和「冬有生薑，不怕風霜」的說法。

薑能治病，又能養生。現代研究證實，薑是極好的保健良品，含有人體所需的氨基酸、澱粉、鈣、磷、鐵等成分。有促進人體血液循環、加速新陳代謝、促進消化排泄以及抗菌消炎、解毒等許多方面的功效。例如對消化系統，薑能促進胃液分泌，增進食欲，調整胃腸功能，抑制嘔吐；薑對循環系統，能加速血液循環，降壓降脂等；薑對呼吸系統，能止咳祛痰；薑對泌尿系統，能利尿消腫……近年來人們又發現薑具有抑制癌症發生和預防膽結石的作用，引起了國內外的學者廣泛的注意。如日本學者經體外實驗研究，結果證實乾薑對於子宮頸癌細胞的有90%以上的抑制率，德國科學家亦有同樣類似的發現。此外，最使人們感興趣的是生薑具有延緩衰老的功用，可對抗「自由基」，消除老人斑等。因為促使人體衰老的因素很多，其中之一是人體細胞內的自由基素可與分子氧形成過氧基，破壞細胞，從而引起細胞衰老。因此，人類的衰老，多半由於「自由基」導致氧化反應所造成。近年美國和日本學者在研究中發現，生薑具有防氧化抗衰老的作用。生薑不僅能防止含脂肪食品的氧化變質，而且當生薑的辛辣成分被人體吸收後，還能因有效抑制體內過氧化脂質的產生，從而延緩人體衰老。據研究文獻報導，薑與常用的抗氧化劑 ___ 維生素E相比，生薑的辛辣成分抗氧化作用更有效。

2　生薑與加工炮製的薑功效異同

生薑、乾薑、煨薑、炮薑同是薑科多年生草本植物的根莖，由於加工炮製方法不同，其性能、功效及臨床應用亦各不相同。現分別介紹如下：

香港中醫藥學會版權所有 Copyright HKCMA All Rights Reserved

2.1 生薑　為薑科植物的新鮮根狀莖，味辛微溫，入肺、脾、胃三經，有解表散寒、溫中止嘔、解毒的作用。根據現代藥理研究，生薑能增加血液循環，促進發汗，刺激胃液分泌，興奮胃腸，促進消化。臨床上常用於以下幾方面：(1).薑能去風，溫能散寒，所以常用於因受風寒而引起的惡寒發熱，頭痛鼻塞等症狀。對風寒症狀輕者，以生薑加蔥白、紅糖少許，煎湯趁熱服用，出汗後可解表；對風寒症狀嚴重者，生薑的發散力又嫌不足，常配合麻黃、桂枝、荊芥、防風、蘇葉類辛溫解表藥用，以助發汗作用。(2).生薑是止嘔良藥：搗爛取其汁沖服，或切片細嚼或擦於舌部，有舒緩胃部不適及止吐的功效；與黃連同用可治妊娠嘔吐。

(3). 解魚蟹毒：薑可治療因食魚中毒引起腹痛吐瀉。燒魚煮蟹時，常加少許薑片，取其辛溫，既可調味，又可解除魚蟹濕寒之毒。生薑對治療咽喉腫痛、口舌麻木等中毒症狀亦有奇效。(4).生薑配大棗，在臨床上應用相當廣泛。薑棗相配有調和脾胃的功效。(5).生薑皮有消水腫功能，臉、手、腳浮腫，或小便少或妊娠水腫，皆可以以生薑皮治水腫，十分有效。

2.2 乾薑　採用肉質肥厚的老薑，去掙莖葉、鬚根、泥沙，切片曬乾或微火烘乾後即成乾薑。常用於以下幾方面：(1).去寒：脾胃虛寒、消化失常，出現肢體倦怠、手足發冷，或有嘔吐，腹痛泄瀉，舌苔薄白，脈遲緩等症狀，乾薑熬湯飲用有神效。(2).補氣血：對於大吐、大汗、大瀉而導致氣血衰弱，出現四肢發冷，倦怠，或泄瀉或冷汗淋漓，舌苔白滑等症狀，頗有療效。

2.3 煨薑　將老薑洗淨，用四~五層粗草紙包好，在清水中浸濕後直接放在炭火中煨，待草紙純焦黑，見薑外皮微焦，中心深黃即可，切片備用。煨薑的功用介於生薑與老薑之間。

2.4 炮薑　炮薑又名黑薑或薑炭。即將老薑炮至外皮呈焦褐色，內呈深黃色。其主要作用是散寒止痛、止血。常用於以下幾方面：(1).產後惡露不止，腹部疼痛等症。(2).受風寒或食生冷，或坐臥濕地面引起腹痛或氣血不順者，有祛寒止痛療效。

3　生薑養生治病的近代應用

中醫認為，生薑味辛，性微溫。入肺脾胃三經，有發汗解表，溫中止嘔，化痰行水，解毒的功效。民間偏方常煎服生薑湯，用以發汗，驅散寒氣；生薑皮有消水腫的功能。綜合其功效，可歸納為以下六方面：

3.1 調味解毒　生薑是食物烹調中不可缺少的一種調味料。其用途不僅在於減輕腥膻食物的異昧，往往還具有消解食物中潛藏的某些有害成分的作用。中醫臨床常用解半夏、天南星毒及魚蟹中毒。因半夏、天南星有毒，在炮製時常用生薑同製，以減除毒性。若內服或誤食而中毒，自覺喉舌麻痹與喉啞舌腫者，可搗汁沖服或煎湯服；若魚蟹中毒，可與紫蘇配伍，水煎服用。

3.2 止吐降逆　生薑為止嘔常用藥，尤以胃寒嘔吐，常與法半夏同用，以溫中降逆止嘔；若嘔吐屬胃熱者，亦可與竹茹、黃連配伍，以和中清熱止嘔；其它某些止嘔藥，亦每用生薑汁炮製，以增強止嘔的功效。生薑或老薑，皆有止嘔吐的功效，孕婦晨吐或暈車嘔吐都可藉由薑來改善。

3.3 促進循環　生薑的揮發性和辛辣成分能使血管擴張，血行旺盛。患者受風寒後煎服生薑湯，可感覺全身溫暖，說明生薑對改善血液循環的作用較大，且能刺激汗腺分泌，促進發汗。因血循環增加，可激發胃、腸、肝、胰等消化系臟器機能，從而達到「開胃氣」的作用。

3.4 健胃止瀉　生薑的芳香和辛辣成分能直接刺激胃黏膜引起局部充血，使血液循環改善，胃液分泌增加，腸胃蠕動活躍，有助於提高食欲。還能使消化系統機能亢進，故又有促進消化吸收的作用。研究證實，生薑的辛辣成分有健胃作用，能增強人體唾液澱粉酶的作用，且薑汁中也包含有澱粉酶。若將生薑中的薑酮（大量）注入家兔胃腸腔內觀察，可見腸管緊張度降低和胃腸運動減弱。生薑顯然有止瀉的作用，但其藥力遜於老薑。

3.5 抗菌消炎　生薑60%醇提取物對金黃色葡萄球菌、白色葡萄球菌、傷寒杆菌、宋內痢疾杆菌、綠膿杆菌有顯著抑制作用。

3.6 祛痰鎮咳　在中醫臨床主治咳嗽的常用藥劑中，生薑的作用往往備受重視。生薑用於祛痰鎮咳的處方，更為常見。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKSCM All Rights Reserved

總之，生薑的藥用與養生保健在民間或中醫臨床已廣為應用，除上述論析外，我們在《神農本草經》謂生薑：「久服去臭氣，通神明」的啟示下，在臨證中觀察到常含嚼生薑，有消除口氣酸臭和降逆胃氣，增強食欲之效。大量臨床實踐證明，生姜與大棗配伍，加入解表劑中，能調和營衛；加入補益劑中，能增進食欲，使消化吸收功能改善。但大量口服生姜，會引起口乾、喉痛，陰虛內熱者，不宜多服。

（編委：方民德審校 2017.07.06）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved