



为何冬吃萝卜夏吃姜

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-19

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”是民间流传已久的防病保健小谚语。王金成医师在文中认为“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”是针对阳虚或阴虚之人而言，阳虚者夏季适量食姜，能补虚扶阳，使阳气通达；阴虚者冬季适量食萝卜，可以补虚助阴。笔者认为此说欠妥：一是这句谚语并不只是针对阳虚或阴虚之人，而是针对所有健康未病之人的防病保健措施；二是萝卜仅具下气宽中、消积导滞，止咳化痰等功，似乎并无补阴之效。

首先说一下夏季为什么要吃姜。夏季气候炎热，人体为了散热，皮肤腠理开泄，所以体内阳气并不太盛，如果过食冷饮瓜果，反而会损伤脾胃阳气，引发腹痛、腹泻之症。这可能也正是《内经》为何要提倡“春夏养阳”的理由之一。所以，炎热的夏天如果能适量吃点生姜，有助于温胃散寒，防病保健。据现代研究，生姜的提取物能刺激胃黏膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃，止痛，发汗，解热的作用。姜的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，从而帮助消化；生姜中分离出来的姜烯、姜酮的混合物有明显的止呕吐作用。姜的吃法很多，可以喝姜汤，吃姜粥，炒菜热油时放点姜丝，炖肉、煎鱼加姜片，做水饺馅时加点姜粉等，不但使味道鲜美，还可开胃醒脾，有助于胃肠道的消化和吸收。

再说一下冬天为何要吃萝卜。冬天气候寒冷，但室内由于门窗紧闭，加之一般都有暖气、空调，若整个冬天都紧闭门窗，室内不仅燥热而且浊气太多，容易生病。所以，即使在寒冷的冬季，也要每天适量地开一开窗，通一通风，以益身体健康。我们的机体也是如此。冬季天寒地冻，人体皮肤腠理处于收缩状态。所以，体内阳气相对亢盛。同时，由于人们户外活动减少，出汗散热的机会减少，而且往往还会因冷进食很多诸如羊肉等热性食物，这样反而容易让人产生内热，出现消化不良，气机郁滞现象。这时，如果我们适量地吃一些清凉的萝卜，不仅可以消散内热，还有下气宽中，消积导滞等作用。

萝卜品种繁多，如白萝卜、胡萝卜、青萝卜等，但民间俗称的黄萝卜（胡萝卜）不在此列。现代研究，萝卜中含有丰富的木质素，用这种木质素喂养小鼠发现，可明显抑制肿瘤生长，并能使巨噬细胞活性增加。萝卜中含有的芥子油和大量粗纤维，都可以促进肠蠕动，防止便秘，减少大肠中毒素的自我排解，有利于预防大肠癌。萝卜中维生素A和C都很丰富，加之含有糖化酵素，有利于致癌物质亚硝胺的分解。

综上所述，“冬吃萝卜夏吃姜”的俗语，体现了古人利用食物来调节机体功能的智慧，也体现了中医学的“治未病”精神。

值得注意的是，“冬吃萝卜夏吃姜”，应该适量，不能每天吃、大吃特吃。

[存档文本](#)