

薑的食療溫補

文、攝影／張菊芬

薑茶，被譽為保暖殺菌的保健食品，具有促進血液循環和提升免疫力的功效，因此在國際間引起一股熱潮，但是有人質疑效果，想了解薑對於人體是否真的有益，以及對於年輕女性的月經疼痛是否能夠緩解。

生薑有個別名叫「還魂草」，也是一種中藥材。在中醫理論，生薑性味辛溫，歸脾、肺、胃經，有助於腸胃道的功能，可驅除身體寒氣，促進末梢血液循環，提升新陳代謝。大林慈濟醫院中醫部郭怡婷醫師指出，根據中醫理論，生薑具有溫散胃寒、溫中止嘔的功用，對於一些腸胃不適或吃到寒涼食物會不舒服的人來說，食用薑可以改善相關症狀。如是寒性體質的病人，可以在食材裡面稍微加一些生薑當配料，有助於改善腸胃道的症狀。但如果長久腹瀉，或是腸胃道有胃潰瘍症狀的人，不適合空腹飲用，會過於辛辣刺激。

在《本草綱目》中記載「生用發散，熟用和中」，生薑的功用可發散風寒，因此中醫經常建議服用生薑來改善感冒症狀，但如果感冒症狀已經有咳嗽或有黃痰、黃鼻涕時就不適用。不過，生



大林慈濟醫院中醫部郭怡婷醫師。

薑可以治療寒性的咳嗽，例如：有些人咳痰會咳出透明、水狀不黏稠的痰液，就可以使用生薑來改善這種久咳寒咳。

而對於寒性月經疼痛的女性來說，飲用薑茶的確可以緩解經痛。薑茶能夠溫暖子宮，促進血液循環，從而緩解疼痛。尤其是那些平時手腳容易冰冷、經期時疼痛加劇的女性，適量飲用薑茶會帶來顯著的效果。值得注意的是，每個

人的體質不同，因此薑對每個人的效果也有所不同。對於屬於燥熱體質或患有慢性骨盆腔炎、感染症狀的女性來說，就不適合飲用薑茶，因為甚至可能加劇相關症狀，如口乾舌燥、喉嚨痛等。對於氣虛或陰虛體質的人，或許可以長期飲用薑茶來改善症狀，但還是先問問中醫師的意見。

以平常的飲食為例，要喝蔬菜湯，就可以加一些薑絲一起煮，來平衡蔬菜的寒性。天氣漸冷，郭怡婷醫師建議可以煮薑湯或黑糖薑茶來保養身體，但不需要每天喝，而是視個人體質調整飲用頻率。即使是寒性體質，一星期喝兩至

三次也足夠了。

由於個人體質的差異，仍然建議先諮詢中醫師的專業意見，以確定是否適合飲用薑茶，以及適量飲用。👤



大林慈濟醫院郭怡婷醫師建議寒性體質的人一天喝薑茶飲兩至三次即可。