

[中药秘方]生姜个小作用大 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/243/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_8D\\_AF\\_E7\\_A7\\_98\\_c23\\_243117.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/243/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_243117.htm) 炎炎夏日，许多家庭和办公室都开着空调，人们在享受清风凉意的同时，也容易患上“空调病”。常会表现为腹痛、吐泻、伤风感冒，腰肩疼痛等症状。中医学认为，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”。

**腹痛、吐泻：**肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，加上夏季人的胃酸和消化液的分泌减少，抵抗细菌的能力减弱，在有空调的场所容易受冷热的刺激引起胃肠功能的紊乱，导致致病菌的入侵，出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。适当吃些生姜或者喝些姜汤，能起到防治作用。科学家研究发现，生姜能起某些抗菌素的作用，尤其对抗击沙门氏菌效果明显。

**伤风感冒：**经常处在空调环境中，由于室内室外温差太大，很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤，将有助于驱寒解表，或者用姜汤（加点盐、醋）泡足亦可收到很好的疗效。

**腰肩疼痛：**盛夏酷暑，在空调房里呆久了，肩膀和腰背易遭受风寒湿等病邪的侵袭，特别是老人容易引发肩周炎，遇到这种情况，可烧制一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由张变弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)