

姜 餐盘中的配角 养生中的主角



俗话说：“姜是老的辣。”我国食用姜的历史悠久，早在《神农本草经》就已记载。既芳香又辛辣的姜，为各式煎炒和蔬果菜肴增添了独特的香气与滋味。作为药食同源的代表，它既是我们日常烹饪中常用的食材，又是具有多重功效的中药。

生姜用于驱寒、开胃由来已久，中医认为，生姜性味辛、微温，归肺脾胃经，具有发汗解表、温中散寒、降逆止呕、温肺健胃、化痰止咳的功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐；在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可加快血液循环，驱散寒邪。现代研究表明，生姜的姜辣素可刺激味觉神经，增强胃肠蠕动，促进消化液分泌，使消化功能增强，降低得胃癌风险。姜辣素能增强血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠道，起到促进消化、健胃、增进食欲的作用，有中和胃酸、强化胃液分泌促进食欲，并且调节肠道肌肉张力。因此生姜也被称为“呕家圣药”。生姜不同的做法，功效略有区别：

生姜汁：将生姜洗净后打烂，绞取其汁入药。性味辛微温。有化痰、止呕的功效，主要用于恶心呕吐及咳嗽痰多等症。一般用量五至十滴，冲服。

生姜皮：即生姜的外皮，性味辛凉。有利尿消肿之功效，适用于小便不利、水肿等症，可配

合冬瓜皮、桑白皮等同用。

煨姜：将鲜生姜洗净，用草纸包裹，放在清水中浸湿，直接放在火中煨，待草纸焦黑，姜熟为度。性味辛温，具有和中止呕的功效。适用于脾胃不和等症。一般用二三片，水煎服。

姜茶：能缓解癌症化疗时的恶心呕吐症状。长期以来，人们喜欢用姜茶来缓解恶心的感觉或驱散胃寒。美国科学家通过一项研究发现，含有姜汁的饮料同样可以被用来缓解在癌症化疗中所产生的恶心或胃部不适等症状。

这么好的药食两用佳品，曾经也因“生姜致癌”等，被推到了风口浪尖。美国食品药品管理局(FDA)的研究显示，生姜腐烂后会产生黄樟素，可以使肝细胞变性，诱发癌症。如同土豆长芽不能吃一样，生姜烂了也不能再吃，要果断扔掉。

另外，生姜属于辛辣物，食用过多会导致胃酸分泌过多和胃胀气，甚至影响肝、肾功能，产生口干、咽痛、便秘等症状。需要注意的是，市面上有一种看起来很新鲜的淡黄色生姜，因色泽鲜艳，更易被人接受。但这种生姜恰恰是被硫磺熏制过的。硫磺是一种有毒化学物质。长期食用带有硫磺的生姜，会严重影响人的肝肾功能。所以在选购生姜时，一定要注意。硫磺熏过的生姜，一定不要选购。

(据《中国中医药报》)



为了推动红色文化事业发展，弘扬毛体书法艺术，近日，中国毛体书法家协会周口红色书画创作基地在市同和堂揭牌。图为当天的活动仪式上，毛主席侄女、北京红色伟业文化传播有限公司董事长毛小青为周口红色书画创作基地主任刘钦文颁发聘书。

记者 史书杰 田松平 摄



有爱才有家 ——孝亲养老故事

大学生给爷爷奶奶拍照办影展

山东济宁 22岁的高广宣最近在母校北京演艺学院举办了一场个人摄影展。这场主角是爷爷奶奶的摄影展，为高广宣获得无数称赞。

由于父母在外打工，大部分时间高广宣都是和爷爷奶奶度过的。2012年，奶奶突发大病，让高广宣产生了前所未有的危机感，他萌生了摄影的想法——把爷爷奶奶的画面永久留存下来。那一年他15岁。7年来他拍摄2万多张照片，2000多分钟视频。

作品《零花钱》拍摄于2015年。当时高广宣的父亲做生意失败，爷爷奶奶省吃俭用，把卖废品所得省下来支持孙子上学。

两个老人坐在门口，眼巴巴盯着孙子回来的方向……这张照片名叫《盼孙归》，拍摄于

2014年。上了高中以后，高广宣一个月才回家一次，爷爷奶奶都是掰着手指头算日子的。

除了日常生活外，高广宣还带着爷爷奶奶出去玩，于是就有了《天安门合影》。2016年高考后，高广宣利用暑假打工，用自己赚的钱请爷爷奶奶到北京玩了一圈。

今年，高广宣带爷爷“奶奶”去了青岛，不过《青岛圆梦》这张照片里只有两个人，穿着红色中山装的爷爷和手捧奶奶照片的高广宣。谁都明白，奶奶已经不在了。2017年11月，奶奶因病去世。奶奶生病后，高广宣曾回家陪了她20天，因赶上期末考试，家人执意让他回校，高广宣没能见到奶奶最后一面。也正是这一次，他意识到尽孝永远不能等。

(摘编自《北京晚报》)

85后媳妇每周背公公去打针

浙江衢州 63岁的钟仁兴4年前患上了渐冻症，现在全身肌肉萎缩瘫痪在床。4年来，儿媳丽丽带着老钟辗转全国各地求医，经常背着他去打针。

32岁的毛丽丽带着孩子和公公婆婆住在一起。丈夫常年在陕西工作。患有渐冻症的钟仁兴现在几乎无法入眠，长期睡在客厅里的沙发上。“夜里他经常要上厕所，一个人无法照料，在客厅可以让我和婆婆轮流照顾。”

早晨6点，毛丽丽的手机就开始不断响起。她是衢州一家公司的业务经理，“公公生病后要花很多钱，光靠老公一个人赚钱不行”。

她梳洗了一下，开始给公公喂早餐。钟仁兴每天都只吃稀饭，每隔两个小时还要吃一次药。因为喝水多，他每隔一个

小时就要上厕所，丽丽和婆婆吴芳娟轮流扶他去。毛丽丽坦言，刚开始带公公上厕所时有些不自然，“我尽力把他想象成亲生父亲，后来就习惯了”。

早晨8点，钟仁兴要去医院打针。丽丽小心地扶起公公，一躬身，背起，步子沉缓地朝门外走去，坐电梯下楼，开车去医院。过去，每天都要去打针，现在每周只需两三次。

“公公平时连苹果都舍不得吃，之前却偷偷打工给我和儿子买车厘子。他对我真的比亲女儿还亲。”毛丽丽说。

“这些年真要感谢丽丽，儿子不在身边，都是她替儿子尽孝。除了贴身照顾，小两口还花了100多万元医疗费。这样的好儿媳真的难找了。”婆婆吴芳娟说。

(摘编自《钱江晚报》)

周口市老年护理院 协办
与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段
0394-7999197
15036825757 (长期招聘护理员)