

中医养生

干姜与生姜有何区别

生姜晒干就变成干姜了吗？大部分人都这么认为。其实，生姜直接晒干应当称为干生姜，严格来说与干姜并不相同。干姜应为老姜晒干而成。现在的生姜多为春天种植，夏天采集。若是老姜，则应当在春天种，冬季收，栽种约一年时间，到了冬季封藏之时，姜块气味充足。陶弘景有言：“蜀中有好姜，荆州姜亦好，但俱不能作干姜。”李时珍也称：“干姜以母姜造之，以白净结实者为良。母姜药性辛烈药性好，非食用调料之菜姜也。”故干姜和生姜虽然来源于同一种植物，而且入药部位都是它的根茎，但它们并不是同一种药，有着不同的功效。那么，它们都有哪些区别呢，我们今

天就来聊一聊。

干姜性辛，热，归脾、胃、肾、心、肺经，能温中散寒、回阳通脉、温肺化饮。干姜药力强，功专走里，用于外寒内侵或脾胃虚寒引起的脘腹冷痛、呕吐泄泻、肢冷脉微、寒饮喘咳等症。

生姜性辛，微温，归肺、脾、胃经。其功效为解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒。生姜药力缓和，既走表又走里，用于风寒感冒和胃寒呕吐、寒痰咳嗽、鱼蟹中毒等症，被誉为“呕家圣药”。

和干姜不同的是，生姜可直接食用，且有很多养生功效。“平时多吃姜，益寿保健康”，如口里含姜胸中暖、姜汁撞奶可护胃等。

除了食用外，姜的外用方法也有很多。在冬季，身体虚弱的老人容易手脚冰凉，可在睡前泡脚。而在洗脚水中加入姜汁，能更好地缓解手脚冰凉的症状。隔姜灸是中医的传统疗法，把生姜切片放在穴位上，然后在姜片上放上适量大小的艾柱，点燃施灸。在肚脐上隔姜灸，对缓解晕车、胃痛不适有很好的作用。

需要注意的是，干姜辛辣燥烈，阴虚内热、血热妄行者忌用；孕妇慎用干姜；生姜助火伤阴，故热盛及阴虚内热者忌服；姜皮性凉，若惧煲汤上火者，可不用去皮。

（供稿：周口市中医院药剂科 屈红丽）

跟我识中药

中药传说之枸杞子



很久以前，宁夏中宁有一家苟姓农民，他家里共 3 口人，老两口和一个聪明美丽的女儿——红果。

一天，妈妈和女儿红果到田里做活，老爹患肺病在家养病。突然，天边闪出几道耀眼的蓝光，接着传来“轰隆隆”的响声，天摇地动，原来是中宁发生了大地震。爹爹在地震中被压死了，母女俩悲痛欲绝，嚎啕大哭。之后，妈妈病了，身体一天不如一天，眼睛也渐渐模糊。红果急坏了，她是个聪明的孩子，知道哭是没有用的，要尽快想办法把妈妈的病治好。

一天，她把妈妈托付给邻居照顾，自己悄悄地背上干粮，到南山找药。她爬过一山又一山，涉过一水又一水，询问了不少樵夫和牧羊人，寻找可以治眼病的草药。不知过了多久，她的鞋磨破了，衣服挂烂了，腿也走酸了，便躺在一块石头上休息。红果一觉醒来，已是翌日早晨，只见面前站着一个白胡子老爷爷，和和气气地问她：“小姑娘，你小小年纪怎么敢上山？”

红果哀伤地向老爷爷说明了来意。白胡子老爷爷上下打量了她一番，感叹地说：“真是个好孝子！”他告诉红果说：“前面山坡上有一种红枸杞，你摘些回去给你妈熬汤喝，她身体就会变强壮，眼睛也会亮的。”说完，老爷爷就不见了。红果按照老爷爷的吩咐，取回了药，天天给妈妈熬汤喝。果然，妈妈喝了以后，身体渐渐强壮了，眼睛也明亮了。红果对乡亲们高兴地说：“明目子，明目子，真是灵丹妙药！”从此，人们就把这种枸杞叫明目子。

本品为茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实，夏、秋二季果实呈红色时采收，热风烘干后除去果梗，或晾至皮皱后晒干，除去果梗。

【性味与归经】甘，平。归肝、肾经。

【功能与主治】滋补肝肾、益精明目。用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、阳痿遗精、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明等症。

【用法与用量】6g~12g。

枸杞主要含有多糖类、糖脂类、苯丙素类、醌类、黄酮类、萜类、含氮类化合物和其他化合物等成分，具有保护肝脏、降血糖、降血脂和抗疲劳、抗衰老等作用。

（供稿：周口市中医院主管中医师 曲永红）

每周一方

银翘散

组成：金银花 15 克、连翘 15 克、淡竹叶 10 克、荆芥 10 克、牛蒡子 10 克、淡豆豉 10 克、薄荷 6 克、

桔梗 12 克、芦根 20 克、甘草 10 克。

用法：每日一剂，水煎服，分早

晚温服。

功用：辛凉解表、清热解毒。

主治：风热感冒。

名医讲堂

为什么健康体检难以发现早期癌症

近年来，恶性肿瘤的发病率和病死率居高不下，如果将心血管和脑血管疾病分开统计，那么肿瘤的发病率和病死率都是第一位的。现在人们的健康意识普遍提高，很多单位或个人每年都会进行健康体检。但为什么健康体检却难以发现早期癌症呢？

健康检查项目繁多，很多人都不知道该做什么检查。因此，很多单位都会选择一些非常基础的检查项目，如血常规、尿常规、胸片等。并且，员工个人通常不能自由选择体检项目，这样就会漏掉很多发现癌症的机会。而个人进行体检时，很多人出于经济原因，也会选择相对便宜的体检项目，就像胸片比胸部 CT 要便宜得多，因此，很多人会选择胸片而不是胸部 CT，导致微小肿瘤难以发现。

同时，胰腺癌、卵巢癌、纵隔肿瘤等生长部位较隐蔽的非体表肿瘤难以通过常规体检早期发现。即使是通过胸部 X 线片检查容易发现的肺癌，如果肿瘤生长在心脏前方或后方，导致肿瘤影

像学阴影可能与心脏及纵隔阴影重叠，也有可能漏诊。

癌症最险恶之处是浸润转移。某些恶性程度很高的癌症，虽然原发病灶很小，但可能已发生了血行播散或淋巴播散。例如，每年拍摄 X 线胸片，目的是提高肺癌早期诊断率，但通过此手段仍无法降低肺癌死亡率，其原因就是肺癌在临床上分为小细胞肺癌与非小细胞肺癌两大类，小细胞肺癌恶性程度高，病变进展快，极易发生转移，X 线胸片发现的肺部结节虽然很小，但可能已发生全身广泛转移。

其实，在做体检之前，大家可以先找专家进行问诊，然后再确定做哪些检查项目，既有针对性又不至于遗漏检查项目。尽管健康体检不能保证发现所有的早期癌症，但可以肯定的是，定期健康体检仍然是目前发现早期癌症甚至癌前病变的最佳方法。

需要注意的是，不少体检中心都推出了不同的体检套餐。套餐检查项目越多，费用自然越贵。许多人将其简单理解为，越有钱或年龄越大就应该选越贵的高档体检套餐。

其实就防癌检查而言，防癌体检项目及检查方法的选择应针对受检对象的具体情况而定。比如，乙型肝炎及肝硬化患者，一定要进行血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏 B 超的检测；有某种癌症家族史的体检者，应额外增加相关检查项目。在决定防癌健康体检项目之前，体检者应向医务人员说明自己的健康史、家族肿瘤病史，近期有无不适或可疑症状，或向医务人员诉说自己所担心的问题，由医生开出相应检查项目。

名医简介：张跃强，周口市中医院肿瘤科主任，主任医师(三级)，1985 年毕业于河南中医药大学(原河南中医学院)中医专业，肿瘤科学术带头人，河南省中医重点专科建设负责人，河南省中医药强省建设促进联盟首批智库专家，周口市及省内知名肿瘤专家。在全市率先开展了肿瘤射频消融术、恶性肿瘤放射粒子植入术等，擅长肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、乳腺癌、甲状腺肿瘤等各种恶性肿瘤的外科及综合治疗。

协办单位

周口市中医院