

日本百万健康畅销书作者 / 日本NO.1自然医学养生专家

自然医学博士**石原结实**
历经**25年**精心研究总结

しょうがりよく
生姜力

生姜 养生法

[日]石原结实 著
易苍苍 译

上市1年重印16次

安吉丽娜·朱莉产后迅速恢复身材的秘密武器

《**康熙来了**》推荐之女明星必备暖身佳品

冬吃萝卜夏吃姜 / 虚寒体质，立即改善

肥胖 · 畏冷 · 皮肤干燥 · 身体僵硬

有此种烦恼的人，请关注能帮助你的生姜



广西科学技术出版社



石原式生姜养生法 让你健康有活力



他们都使用了生姜养生法……

- 只是早餐喝加了红糖的生姜红茶，吃午餐时会在荞麦面中加入自己磨的生姜末，晚餐则和之前一样。就这样持续了3个月后，我的体重竟然减轻了6千克！
- 我每天都会喝4~6杯的生姜红茶，在每一餐都会加入生姜进行调味，晚上还会用装了碎生姜的茶包来泡澡。持续了一段时间，之前脸上和脖子上此起彼伏的小痘痘居然全部消失不见了，皮肤变得好光滑噢！生姜的功效真是太神奇了！
- 有一段时间因为抑郁症而长期失眠，不得不离开了工作岗位。后来尝试每天喝3杯以上加了紫苏叶的紫苏生姜茶，并且每天用生姜或者紫苏叶来泡澡，还会在睡前喝一小杯生姜酒，我发现真的会比较容易入睡。持续了一段时间，我的抑郁症得到了改善，身体也变好了许多，又重新回到工作岗位上了。

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-80763-606-9




9 787807 636069 >

定价：28.00元

生姜 养生法

[日]石原结实 著

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-228号

SHOUGARYOKU by Yumi Ishihara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese character translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan.

Chinese edition copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

生姜养生法 / (日) 石原结实著; 易苍苍译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-80763-606-9

I. 生… II. ①石…②易… III. 姜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第015004号

SHENGJIANG YANGSHENG FA

生姜养生法

作 者: [日]石原结实

策 划: 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

翻 译: 易苍苍

责任编辑: 陈 瑶

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛源印刷有限公司

地址: 北京通州区漷县镇后地村

村委会北300米

邮政编码: 101109

开本: 710mm × 980mm 1/16

字数: 100千字

印张: 12

版次: 2011年6月第1版

印次: 2011年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-606-9 / R · 162

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

让人健康有活力的生姜

前所未有的生姜热潮现已席卷日本，市面上接二连三地推出含有生姜成分的商品，如生姜速食汤、生姜喉糖、生姜红茶等，这些产品受到消费者的追捧，销量屡创新高。

而我本人正是这股生姜热潮的大力推动者。

自从我开始行医并开设诊所以来，我一直使用自创的“石原式健康饮食法”来治疗求诊的病患。而且针对患者的病情以及实际情况，最大程度地使用中药。由于发觉中医药对治疗疾病的独特好处，我开始自学中医及中药，迄今已经有三十年了。在学习的过程中发现，大多数中药处方里都使用了生姜，这让我很好奇，也引发了我研究生姜的热情。

根据医书的记载，生姜具有很多令人称奇的功效。

发汗、解热，镇咳、去痰，健胃、祛风，抗血栓（心肌梗死、脑栓塞），降血压、降胆固醇，抗菌、增强免疫力、强心、抗抑郁等功效。

而生姜的英文“ginger”，它的含义有：（名词）意气、骨气、元气、刺激，具有辛辣的感觉；（动词）用生姜……调味、让……有活力、能鼓舞……等意。从这里不难看出英国人对生姜热爱的原因。

据说十六世纪时，国王亨利八世为了对抗鼠疫，推动鼓励国民多吃生姜的政策，之后吃生姜的习惯就在英国代代相传，至今英国人的餐桌上还常常可以看到生姜面包的身影。

而日本自古以来，就有感冒或身体虚寒时喝生姜汤的习惯，以上种种因素都引发了我对生姜的浓厚兴趣。

根据我自身的经验，日常饮食生活中若多摄取一些生姜的话，就觉得身

体开始发热，隔天排便也较顺畅，总之就是通体舒畅。顺带一提，大约在30年前，我开始意识到日本儿童的体温比从前的同龄人要低。于是我试着在看诊时，观察成人的体温。结果发现，体温较高的人大约维持在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.3^{\circ}\text{C}$ 之间，但是大部分的人都还是只有 35°C 左右。据说，在我小时候（大约50年前），日本成人的体温维持在 36.8°C 左右。于是，我查阅研究体温方面的医学文献，发现体温若下降 1°C ，代谢率将下降约12%，免疫力也会随之下降30%左右。

35年前，日本的医生总人数大约是13万人，癌症的死亡人数也将近13万人。现今日本医生的总人数约有28万人，但是每年因癌症死亡的人数，则攀升到将近34万人。纵使癌症的研究及治疗技术日新月异不断发展，医生人数也持续增加，但是罹患高血压、高脂血症、糖尿病、抑郁症、风湿病、肝病等疾病的患者，还是急速增加。

仔细思考之后，我做了一个大胆的断言：人的体温下降极有可能会導致免疫力下降。

因此，大约从20年前开始，每当接受报纸杂志、电视采访时，我便不断地提到关于“低体温与疾病的联系”“生姜能使体温上升的效果”等等话题，经过不懈的努力，这些话题渐渐地变成脍炙人口的热门，逐渐引发了“生姜旋风”这股热潮。

在这本书里我将详细介绍生姜的有效成分及功效、石原式私房生姜食谱以及善用生姜维持健康者的经验分享等。在此诚心期盼，读者们能确实实践符合自身的生姜养生法，创造健康有活力的人生！

石原健康诊所院长 **石原结实**

2009年6月

3 前言 让人健康有活力的生姜

第一章 生姜大受欢迎的秘密

- 12 前所未有的生姜热潮席卷日本
 - 12 深受欢迎的生姜产品陆续登场
 - 14 “生姜族”的崛起
 - 16 虚寒的“逼近”，是生姜受欢迎的主因
- 18 现代人都深受虚寒之苦
 - 18 低体温时代的来临
 - 20 虚寒不会因夏天而退去
 - 22 就算是怕热的人也可能会虚寒
- 24 我们的身体为何会如此虚寒呢
 - 24 造成身体虚寒的最大原因在于日常饮食
 - 26 摄取过多让身体虚寒的“阴性食品”
 - 28 过分限制盐分的摄入，身体也会虚寒
 - 31 水分摄入过多会诱发“水毒”
 - 34 缺乏运动也是造成现代人虚寒的原因之一
 - 35 虚寒就是文明病，跟压力与穿着也有关系

第二章 让人惊喜不断的生姜养生法

- 38 3个月内甩掉6千克肉，腰围也少了5厘米
- 41 战“痘”成功，皮肤变得好光滑
- 44 赶走压力，一夜好眠
- 47 不再被反反复复的感冒困扰
- 50 生姜贴布治好了让人烦恼的腰痛
- 53 肠胃变健康，胃口也好了

第三章 生姜迷人功效大展示

- 56 生姜是驱寒食材的首选
- 56 全世界都爱用的神奇食物
- 58 很多中药方都含有生姜成分
- 59 生姜具有调整“气、血、水（津液）”的作用
- 62 成为生姜医生的我
- 64 除了改善虚寒症状，对其他症状也有效
- 64 生姜的“十八般武艺”
- 69 抑制癌细胞增生的作用开始受到瞩目
- 70 石原式健康配方“生姜+红茶+红糖”

- 70 将能使身体温热的阳性食材搭配起来
- 72 超强的温热效果
- 73 水肿不见了，轻松享“瘦”
- 74 肌肤变漂亮了，成为“生姜美人”

第四章 生姜养生法实践篇

- 76 这样用生姜最有效
 - 76 新鲜生姜效果更好
 - 78 尽量使用带皮的生姜
 - 79 利用市售干燥姜粉或姜酱也可以
 - 80 不必在意每天的摄取量
- 82 石原式“生姜养生法”
 - 82 “生姜红茶”是最佳推荐品
 - 84 石原式生姜红茶的做法
- 88 石原式生姜养生法的八个要点
 - 88 只要遵守这些要点就可以啦
- 96 敷生姜也有效
 - 96 从皮肤吸收生姜精华
 - 97 消除多种不适症状的生姜贴布

- 101 生姜浴能促使体内多余水分排出
- 103 石原式生姜养生法一日时间表
- 103 “食用生姜+适度运动”，轻松达到健康生活
- 109 注意！有下列症状者请避免使用生姜

第五章 生姜养生大作战

- 112 对症选择不同的生姜养生法
- 113 手脚冰冷
- 115 水肿
- 117 肥胖
- 120 头晕目眩、耳鸣
- 122 慢性疲劳
- 124 感冒
- 126 头痛、腰痛、腹痛
- 128 肩膀僵硬
- 130 呕吐、宿醉
- 132 便秘
- 134 腹泻
- 136 痛经、月经不调、更年期综合征、子宫肌瘤

- 138 胃炎、胃溃疡
- 140 心绞痛、心肌梗死
- 142 膀胱炎、肾盂肾炎
- 144 抑郁症、自主神经失调症
- 146 打嗝、足癣、毛发稀疏的特效药——姜汁

附录 石原医生私房生姜食谱大公开

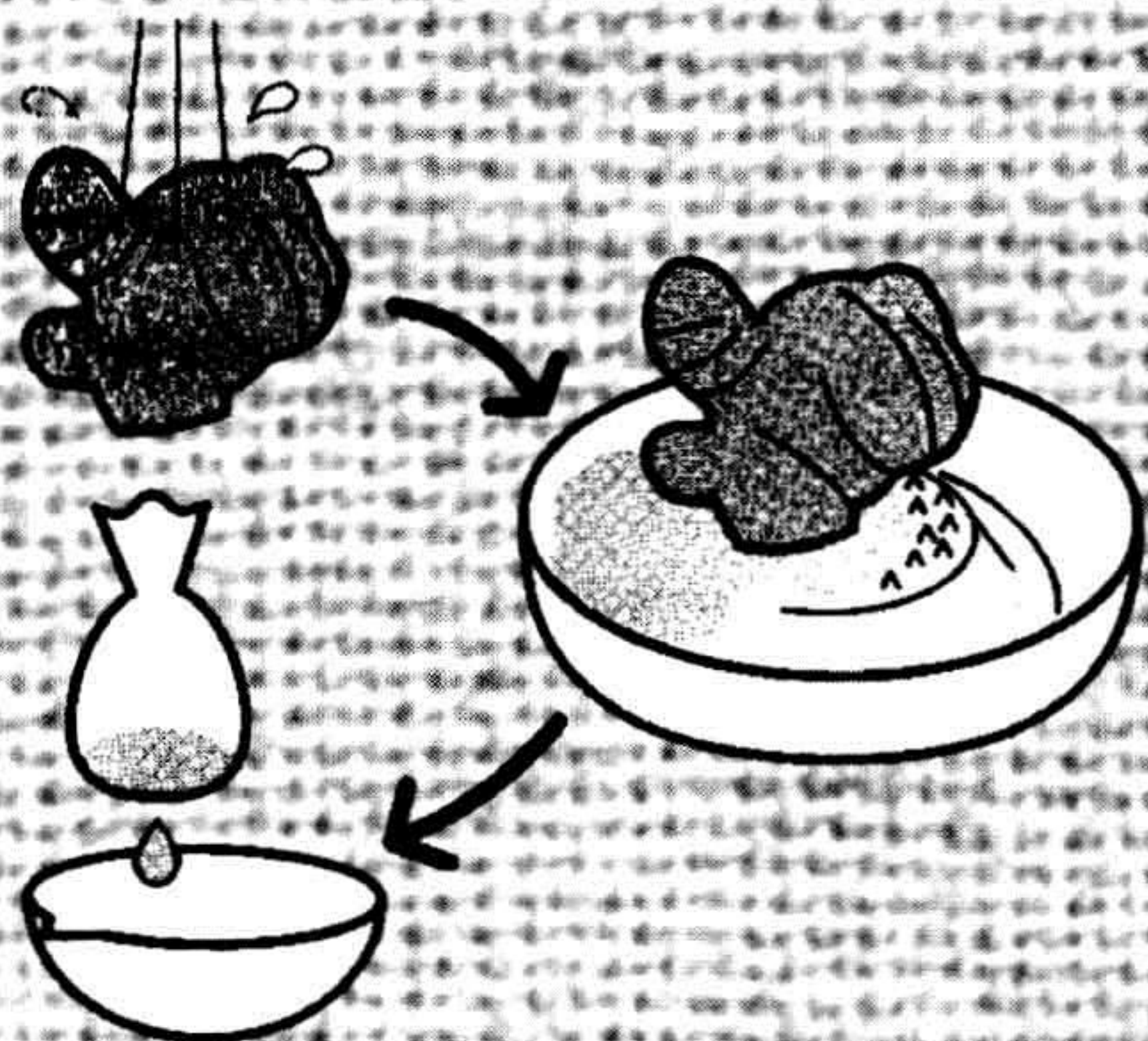
- 150 生姜红茶
- 152 葛粉生姜红茶
- 152 肉桂生姜红茶
- 154 姜汤
- 156 紫苏姜汤
- 157 葱末姜汤
- 158 莲藕姜汤
- 159 大蒜姜汤
- 160 梅干酱油姜番茶
- 162 白萝卜生姜茶
- 164 生姜酒
- 166 姜汁清酒

- 168 姜汁蜂蜜醋
- 170 热姜汁西班牙调酒(Sangria)
- 172 青葱姜汁清酒
- 174 姜汁糖浆
- 176 蜂蜜腌渍生姜
- 178 生姜果酱
- 180 生姜酱油
- 181 生姜色拉酱
- 182 生姜调味酱
- 184 生姜味噌酱

第一章

生姜大受欢迎的秘密

『虚寒』笼罩整个日本！



● 前所未有的生姜热潮席卷日本

深受欢迎的生姜产品陆续登场

生姜通常用来调味，调制蘸料或作为配料，总是给人调味食材的印象。曾几何时，生姜已渐渐跃升为食材的主角了。

生姜独特刺激的辛辣味，以及能够温热身体、升高体温的功效，越来越受到人们的瞩目，许多标榜富含生姜成分的商品也陆续问市，尤其深受被“虚寒”所苦的女性消费者的青睐。

以推出方便海苔茶泡饭闻名的日本永谷园公司，在2007年推出了“告别虚寒”生姜方便杯汤系列商品，虽然1杯方便汤的定价折合人民币仅为5元，但这种产品年度销售额就高达3000多万元人民币，成为日本食品市场中的超级热销商品。至今有许多日本消费者，还对当年该商品推出的电视广告里那频频出现“刷刷刷”有节奏地研磨生姜的声音，记忆犹新。

永谷园公司趁此次销售生姜商品的机会，让员工实际从事生姜的栽种，研究有关生姜的效果、功能，并且介绍运用生姜做成的料理食谱等相关信息。

而且，并非只有此系列商品成为超人气商品。生姜口味的牛奶糖、布丁、仙贝、青汁、可可粉、黑醋、发泡酒等各种加了生姜的商品，充斥在大大小小的食品卖场，大受日本消费者的欢迎。据说，最近日本的街头，还出现专卖生姜料理的专门店。由此可知，前所未有的生姜热潮正在席卷日本。

几乎不喝啤酒的我，因为生姜正红，于是试喝了朝日啤酒公司推出的姜汁啤酒。这款饮料除了让我体验到发泡酒特有的爽快感之外，也尝到了生姜辛辣的刺激感，没想到把生姜加到啤酒里，会变得如此可口美味。其实，红极一时的“Shandy Gaff”（黑啤酒+姜汁汽水）等鸡尾酒，当中就是加入姜汁，可能是两者的特性相近口感都具有刺激性，因此适合搭配饮用。而且还有另一种说法，加了姜汁能中和啤酒生冷的特性，更有利于健康。

“生姜族”的崛起

几年前日本出现一些人，狂爱美乃滋沙拉酱，不管吃什么都要加入，大家称他们为“美乃族”。这种情况，还曾经一度成为热门话题。

最近日本又开始有了相似的流行趋势，“生姜族”横空出世，取代了“美乃族”。当中是以年轻女性居多，她们随身携带装着生姜的小瓶子，不管是饮料、中午吃的便当、味噌汤、拉面、意大利面等，无论吃什么都会加入些生姜。而这样痴迷生姜的人，数量也在急速增加。

日本的媒体还就此进行过一些街头采访。21岁的美智子是在校学生，她刚开始只是在红茶里加生姜，但那种辛辣的口感马上令她上瘾，以至于现在无论是吃日式、西式或中式的食物和饮料都会加入生姜，这样会让她觉得食物很对味，变得很好吃。

而30岁的村上小姐则是一位白领丽人，她会在办公室里放一瓶生姜酱，平时不管是饮用绿茶、红茶或是罐装饮料，都习惯加一点进去。因为每次喝了之后都会立刻感觉身体暖和起来，就连冬天也会微微冒汗。喝了一阵子之后，她发现自己的虚寒体质得到了改善。因

此，她也成了忠实的“生姜族”。

福山太太是一位33岁的家庭主妇，因为经常要照顾家人的缘故，所以她平日对饮食特别留意。之前她为了减肥及促进新陈代谢，经常会在食物中大量添加七味粉（日本料理中一种以辣椒为主的调料），即使是外出就餐也会随身携带。但也因此伤害了肠胃，于是听从朋友的建议试着改用生姜酱。她发现只要加入少量的生姜就有辛辣感，感觉一样好吃，而且身体也变得温暖起来。因为没有辣椒那么强烈的刺激，所以也不会常常感到胃疼。有时冬天家中其他人都难逃感冒侵袭时，她仍然是生龙活虎的。而且，没有怎么刻意去减肥，体重还比原来减轻了2千克！