

掀起生姜热潮的完全彩图版

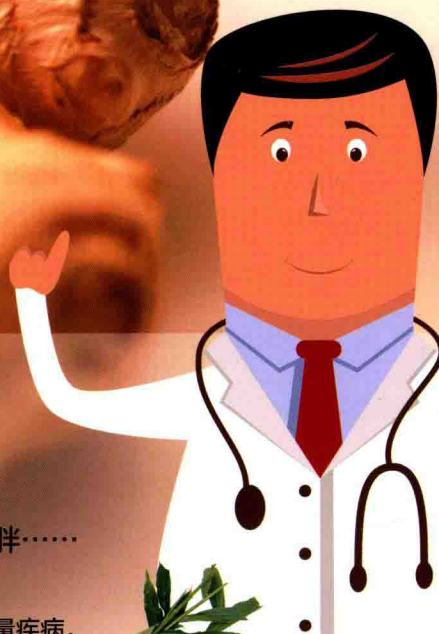
生姜 的魔力

小食材解决大问题

(日) 石原结实 著

(日本医学博士、石原诊所院长)

王剑娇 译



寒证、全身疼痛、僵硬、便秘、疲劳、感冒、肥胖……

恼人问题全部搞定!

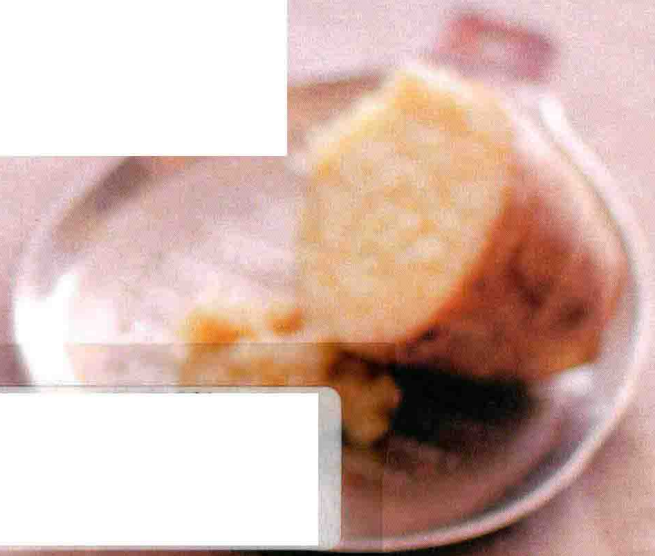
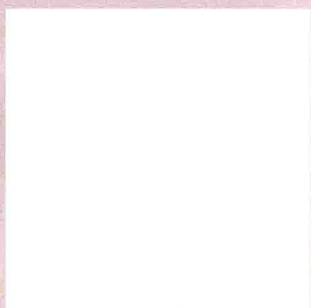
用能够提升体温的生姜消除32种症状，有效预防、治愈大量疾病，

提升自身免疫力!

生姜的魔力

小食材解决大问题

(日)石原结实 著
王剑娇 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE : [实践版 生姜力]

BY : [石原 结实]

Copyright © Yumi Ishihara, 2010

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2011第316号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

生姜的魔力：小食材解决大问题 / (日) 石原结实著；王剑娇译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5381-8644-4

I. ①生… II. ①石… ②王… III. ①姜-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第106329号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划：陈 庆

策 划：李 伟

装帧设计：季传亮

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：河北美程印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：160mm × 230mm

印 张：10

字 数：110千字

出版时间：2015年1月第1版

印刷时间：2015年1月第1次印刷

责任编辑：修吉航 邓文军 谨 严

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-8644-4

定 价：32.00元

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

序言	2
----------	---

第1章 具有惊人功效的生姜

生姜的惊人作用	8
生姜的18种功效	12
生姜专家的专业解答	16
疾病是由于体寒而引起的	23
导致体寒的6大原因	28
专栏1 可能存在的隐性寒证	34

第2章 生姜的基本健康法

石原式生姜活用法	36
石原式生姜饮料与5种温补方法	40
学习石原式温补健康法	50
专栏2 “石原式生姜生活”的一天日程表	60



第 3 章

生姜为您解决困扰

01 寒证	64
02 肩酸	68
03 头痛、腹痛	71
04 腰痛、膝盖痛	74
05 疲劳、乏力、苦夏	77
06 伤风、流行性感冒、发烧	80
07 肥胖	83
08 美肤	86
09 便秘	89
10 腹泻	92
11 宿醉	96
12 食欲不振	99
13 胃灼热	101
14 水肿	103



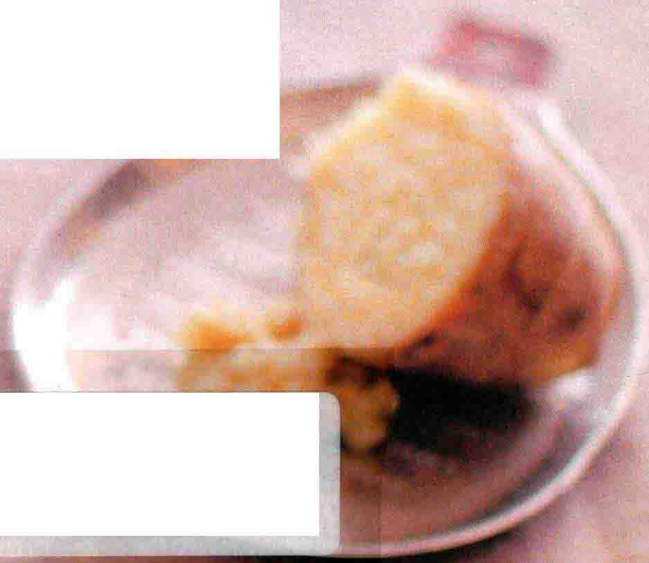
15 胃部不适、胃炎、胃溃疡	107
16 失眠	109
17 眼花、耳鸣	112
18 贫血	114
19 湿疹、过敏	116
20 哮喘、花粉症	118
21 抑郁症、自主神经失调症	120
22 食物中毒	123
23 膀胱炎、肾盂肾炎	125
24 糖尿病	127
25 胆石症	130
26 低血压	132
27 高血压、动脉硬化	134
28 心绞痛、心肌梗死	138
29 肝病	141
30 痛风	145
31 痛经、月经不调、更年期障碍、子宫肌瘤	149
32 精力减退	152



生姜的魔力

小食材解决大问题

(日)石原结实 著
王剑娇 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

将“生姜的作用”发挥到每天的生活当中，铸就**不需要医生，不需要药物的强健体魄**

自2009年6月以来，日本主妇与生活出版社出版的《生姜养生》在一年多的时间内重印了15次，发行了13万册，成为最畅销的书籍之一。

2000多年以前，生姜就被广泛应用于中药。可以说它在中药中具有非常主要的作用，是名符其实的“大明星”。无论是感冒药“葛根汤”，还是胃药“安中散”，其中都包含生姜。在我们医生所开的200多种处方药当中，70%以上都含有生姜。

由此可知，生姜拥有多种功效。生姜在现今社会引起广泛热潮的主要原因就是其“提高体温”的独特作用。大约50年以前，亚洲人的腋下平均体温为 36.8°C ，现如今即使是体温较高的人也只有 $36.2^{\circ}\text{C}\sim 36.3^{\circ}\text{C}$ ，大部分人的体温都在 35°C 左右的低温状态。

体温每下降 1°C ，新陈代谢便相应下降约12%，免疫力下降约30%。从癌症、各种传染病、免疫性疾病、血栓（心肌梗死或

脑梗死)引起的身体酸痛或全身麻痹到日常生活中的常见疾病,都是和体温过低有关的。如此说来,忧郁症和精神疾病一般在北欧等地区多发,也和“寒冷”条件是不无关系的。

本书当中,将着重介绍《生姜养生》一书当中没有详尽介绍的内容。针对不同的症状与疾病,从食用方法、饮用方法到外用法,详细介绍生姜的作用。从寒证与疾病的关联到石原式生姜应用方法的基础,以及针对不同的症状与病情如何使用生姜进行改善,都进行一一介绍,配合照片和图解进行说明,力求简单易懂。

生姜是家中常用之物,对其好好利用,就可以铸就无需医生、无需药物的健康体魄。我也是本着这样一种理念撰写此书的。如果能让您将此书作为案头常备书籍,经常加以利用,我将感到无比荣幸。

石原 結實



序言	2
----------	---

第1章 具有惊人功效的生姜

生姜的惊人作用	8
生姜的18种功效	12
生姜专家的专业解答	16
疾病是由于体寒而引起的	23
导致体寒的6大原因	28
专栏1 可能存在的隐性寒证	34

第2章 生姜的基本健康法

石原式生姜活用法	36
石原式生姜饮料与5种温补方法	40
学习石原式温补健康法	50
专栏2 “石原式生姜生活”的一天日程表	60



第 3 章

生姜为您解决困扰

01 寒证	64
02 肩酸	68
03 头痛、腹痛	71
04 腰痛、膝盖痛	74
05 疲劳、乏力、苦夏	77
06 伤风、流行性感冒、发烧	80
07 肥胖	83
08 美肤	86
09 便秘	89
10 腹泻	92
11 宿醉	96
12 食欲不振	99
13 胃灼热	101
14 水肿	103



15 胃部不适、胃炎、胃溃疡	107
16 失眠	109
17 眼花、耳鸣	112
18 贫血	114
19 湿疹、过敏	116
20 哮喘、花粉症	118
21 抑郁症、自主神经失调症	120
22 食物中毒	123
23 膀胱炎、肾盂肾炎	125
24 糖尿病	127
25 胆石症	130
26 低血压	132
27 高血压、动脉硬化	134
28 心绞痛、心肌梗死	138
29 肝病	141
30 痛风	145
31 痛经、月经不调、更年期障碍、子宫肌瘤	149
32 精力减退	152



第 1 章

具有惊人 功效的生姜

当今社会，控诉“体寒”的人逐年增加。“生姜”也因其温补效用而备受瞩目。一旦入口就可以立即使身体暖和起来。除了具有惊人的温补作用以外，还可以提高免疫力，避免感冒，加速胃肠蠕动，促进血液循环，其功效数不胜数。就让我们一起去探寻“生姜作用”的秘密吧！



如今，
生姜为什么
大受欢迎



生姜的惊人作用

日本人整体进入体寒时代的救世主就是生姜

我从25年前开始关注并持续研究至今的生姜现已进入了空前的热潮期。主要用于药品、菜品作料的生姜，如今荣登主角



行列。含有生姜的汤品和糕点渐渐受到欢迎，对应外出还相应地推出了很多方便食用的管装生姜。“生姜迷”也在迅速增加中，随着生姜越来越受欢迎，生姜的上市量也在逐年增加（请参考P11的趋势图）。

其实，生姜一直就被作为一种食材沿用，但为什么现在才得到广泛的关注呢？归根结底，还是和“体寒”因素有着密切关系的。

生姜是温补身体的最佳食材

现今社会，由于各种复杂的因素，无论男女老少，体寒人数在急剧增加。所有疾病和症状归根结底都和体寒有关，所以，解决身体不适的首要任务就是“温补身体”。说生姜是温补身体的最佳食材也毫不为过。体寒的人可以尝试食用生姜，体验过程中就会发现生姜的好处，也就会自然而然地喜欢上生姜了。可以说生姜是治疗现代人寒证的救世主。

最近几年，生姜的消费量在逐年增加！接连上市的生姜类商品也取得了良好的销售结果。大受追捧的秘密就在于“生姜可以温补身体”。但不容忽略的是，生姜受欢迎的背后潜藏着体寒的问题。



生姜的 主要成分

香辛成分

姜酚

多富含于生的生姜当中，是可以增强免疫力的成分。同时，具有消炎和杀菌作用。很容易氧化，与空气接触3分钟就会开始氧化，15分钟以后就只剩下3成左右。

姜油酮

虽然没有姜酚和姜烯酚的药效，但是姜油酮可以促进血液循环，增强内脏蠕动，具有杀菌和提高血压的作用。

姜烯酚

可以促进血液循环，发汗解表，是具有温补效用的成分。将姜酚加热超过30℃时就会开始变为姜烯酚，达到60℃时，两者参半，达到100℃时，几乎全部变成姜烯酚。

精油成分

位于生姜皮下组织中。目前，发现姜油中含有400多种芳香成分，主要包括姜酚、姜烯、橙花醛、蒎烯、柠檬醛、里那醇等。

生姜在
日本的上市量
变化

