

# 吃姜粉、姜片泡水 30岁男子“补”出满脸痘

专家：不了解自身体质盲目服用，效果可能适得其反

“冬吃萝卜夏吃姜”这句谚语深入人心。三伏天即将来临，不少市民开始喝姜茶、泡姜水。然而，宁波市中医院中医经典/治未病中心主任中医师刘宏飞提醒：生姜虽好，但如果不了解自己的体质盲目服用，效果可能会适得其反。



刘宏飞(右)在门诊中。记者 林桦 摄

## 1 用生姜调理身体 加大用量后“上火”了

李先生(化姓)今年30多岁，平时非常注重养生。入夏以来，他感觉身体困重乏力，自认为湿气较重，便想到用生姜调理。起初，他尝试了吃姜粉，平时也用姜片泡水喝，吃完后人确实舒服了一些，精神也上来了。尝到“甜头”后，他加大了用量，结果没过几天，脸上开始爆痘，并出现口臭、便秘等症状。持续数日不见好转，他才来到宁波市中医院就诊。

一进门，李先生就懊恼地说：

“医生，我好像吃过头了。”刘宏飞接诊后判断，患者本质上是“上火”了。“姜是好东西，但过量就会出问题。”他说，这种情况稍微开一点清火的药就可以了。

那么，“冬吃萝卜夏吃姜”这句俗语有科学依据吗？答案是有的。刘宏飞说，这句谚语背后，蕴含着中医“天人相应”的核心思想。从中医角度看，夏季人体阳气偏于外达，部分人群体内阳气相对不足。加上人们贪凉饮冷、

长时间吹空调，容易导致寒邪内侵，此时适当吃姜可以温中散寒、助阳升发；冬季人体阳气内敛，胃中烦热，加上进补较多容易积食，此时吃性凉的萝卜可以清热消食、行气导滞。一冬一夏、一凉一温，正是顺应自然变化来调节人体阴阳平衡的体现。

刘宏飞表示，姜既可入药也可作食材，初次食用应从少量开始，比如少量泡水，“试探着”使用，观察身体的反应。

## 2 不要盲目养生 身体感受会告诉你答案

刘宏飞表示，“冬吃萝卜夏吃姜”这句谚语本质上体现的是“冬病夏治”的理念，但并非所有人都适合“治”。

“冬病夏治是借助夏季阳气旺盛的时令特点，对冬季易发或加重的疾病进行调理，而内热较重、湿热体质的人就不适合。”他说，姜性味辛热，能助阳发散，对于微微怕冷的人更为适宜；但湿热体质、火气偏重的人食用后，上火概率大大增加。

“养生讲究‘适度’，用药用食达到八九成效果时就应该停止，让身体自行恢复。一个养生方法是否适用，身体的感受会给出最直接的答案。”刘宏飞说。

哪一类人群相对来说不适合吃姜呢？刘宏飞表示，儿童是否适合食用生姜，需要结合年龄、体质等情况判断；部分更年期人群可能存在阴虚阳亢等体质特点，过度进补并不一定适合。因此，小孩和老人最好在医生

指导下决定是否吃姜。

对于不适合吃姜的人，可以选择泡脚等其他养生方式，借助“阴阳互根”的原理引火下行，同样能起到调理作用。“不管哪个季节，养生都要找到适合自己的方法，切忌过头。不了解自己又何谈养生？选择适合的方式，才是真正的养生之道。”刘宏飞说道。

记者 林桦  
通讯员 吴佳礼

甬里名医

## 浙江省名中医洪淦： 深耕风湿疑难病症三十载，为患者拨开病痛迷雾

2025年下半年，浙江省名中医名单公布，宁波市中医院钟光辉、陈宁刚、洪波、周开、叶利群、张奕、洪淦、金甬8位专家获此殊荣。让我们走近这8位省名中医的工作日常，挖掘他们与中医的不解之缘，看他们如何在传承与创新间找到平衡，让古老的中医在新时代焕发新活力。



宁波市中医院风湿免疫科主任洪淦。通讯员供图

“我跑了好多地方，折腾了好多年了……”这是在宁波市中医院风湿免疫科主任洪淦的诊室里听到最多的一句话。许多辗转求医的患者，带着几乎绝望的心情慕名前来，期待求得稳妥有效的诊疗方案。

深耕风湿免疫中西医结合诊疗近30年，面对每一位饱受顽疾困扰的患者，她始终耐心问诊、细致辨证，抽丝剥茧找准病根，为无数风湿患者解除顽疾带来的痛苦。

## 1 填补宁波中医风湿专科空白

“20多年前，医院与上海市中医医院有合作项目，年轻医生会轮流前往上海抄方，我就在那时接触了风湿领域。”彼时，整个宁波从事中医风湿专科的医生屈指可数，医院也没有独立的风湿科。

抄方过程中，她目睹患者辗转各地、饱受顽疾折磨的无奈与煎

熬，还有太多误诊误治的病例……年轻的洪淦暗下决心，要迎难而上，专攻中医风湿领域。

在向医院提交申请之后，洪淦获得了去上海进修的机会。学成归来后，在医院的支持下，她牵头开设风湿免疫专科门诊，正式开启了宁波中医风湿免疫专科的发展之路。

## 2 中西融合破解疑难病痛

风湿免疫类疾病素有病程长、易反复、并发症多、诊疗难度大的特点。

年过半百的童女士罹患系统性红斑狼疮十余载，病情始终未能得到有效控制。来洪淦这里就诊时，患者已发展为难治性重症狼疮：不仅合并重度狼疮性肾炎、大量蛋白尿，还存在白细胞减少、重度贫血、间质性肺炎等脏器损伤问题；同时叠加慢性胃炎、骨质疏松、肝功能异常、继发性糖尿病等多种并发症，整体病情错综复杂。

针对童女士多重病症交织的复杂情况，洪淦中西医共用，依托西医手段快速抑制炎症反应，及时阻断病情持续进展；同时发挥中医特

色，以调补脾胃、利水固本为核心治法，纠正机体免疫紊乱，同步缓解激素、免疫抑制剂等西药带来的毒副作用。

经调治，童女士症状完全缓解，各类合并症逐步趋于稳定。

类似的病例不胜枚举：常年坐轮椅、全身布满痛风石、肾功能不全的高龄痛风患者；腰背僵硬、彻夜难眠、饱受强直性脊柱炎折磨的青年；口干眼干、浑身乏力、因干燥综合征陷入焦虑抑郁的患者；关节反复肿痛、行动受限的类风湿关节炎患者……无数被疑难风湿病痛缠身痛苦不已的患者，经洪淦精心调治后，都重新回归正常生活。

## 3 把优质诊疗送到百姓身边

在多年临床实践中，洪淦不断总结经验，形成了“病-证-药”三位一体的诊疗思路，确立了“滋阴调免疫、通络祛伏邪”的治疗理念，使风湿病的中医治疗更加规范精准。同时，她始终坚持“守中医之正、融西医之长”，以西医手段快速控制病情，同步运用中医调节免疫、调理体质、减少复发，并减轻西药副作用，帮助患者实现短期疗效与长期预后的双重保障。

在院领导的大力支持和洪淦的带领下，科室一步步发展壮大，目前已发展成“医教研”素质全面的中医风湿免疫专科，并于2025年获批中西医结合风湿免疫学院级实验室，于2026年1月获批宁波市医学重点学科-中医痹病学，科室发展进入新的“快车道”。

行医初心不改，公益步履不停。多年来，洪淦多次走进宁波偏远山区开展义诊服务。2023年11月，洪淦名中医工作室正式落地新疆库车市人民医院。此后她数次带队远赴新疆开展医疗对口帮扶，把标准化、专业化的中医风湿诊疗技术带到边疆，惠及当地群众。更有新疆患者不远千里奔赴宁波，专程前来寻医问诊。

“风湿患者常年受病痛折磨，求医之路格外不易。我愿尽我所能，陪伴病人一起战胜顽疾。”这是她坚守的行医信念，也是给予患者最温暖的承诺。

记者 林桦 通讯员 陈君艳