

# 最新中医养生学演讲稿 中医养生心得体会 (模板6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 中医养生学演讲稿篇一

生命对每个人来说，都是非常宝贵的，健康长寿是人类永恒的追求。随着社会发展和生活的提高，人们对养生也越来越重视。养生，就是保养生命之意。中医养生，是在中医理论指导下，通过各种方法调养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。

古代把人的精神和人的肉体看做一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人的生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。因此，遵循中医养生的方法，对人体健康长寿有重要的作用。

□

1、和喜怒。喜怒之情人皆有之，古人认为喜贵于调和，而怒宜于戒除。喜也应适中适度，不宜太过。怒是历代养生家常忌的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害最大。

2、去忧悲。忧郁、悲伤是对人体健康有害的又一种情志，应当注意克服。老年人由于精气亏虚心气不正常，常易生忧悲之苦，忧悲不已又会进一步损伤神气，加速衰老，所以老年人特别应当杜绝忧悲。

4、防惊恐。遇事易惊恐亦是一种对人体十分有害的情志因素，惊恐往往导致心神失守，肾气不固，而易出现惊慌、失眠，二便失禁，甚至精神失常等方面的病症，情绪与健康的关系引起了国内外学者们高度重视，我们应注意调和心志，避免不良心志对人体的影响，以促进健康。

中医认为用传统的体育运动方式进行锻炼，可以活动筋骨，调节气息，静心宁神，从而畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，延年益寿的目的。传统的运动养生方法是我国劳动人民智慧的结晶。千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的，具有中华民族特色的养生方法。

饮食的质，是指饮食事物的素质、成份、营养价值等，不同的饮食无有不同的营养素，掌握好合理的饮食的质，对于健康长寿有很大的意义。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，且经久不衰，具有顽强的生命力，成为独特的优势所在。

环境与居处是人类赖以生存的要素，亦是人类保养天年（自然寿命），强壮正气，延年益寿的必备条件。

乐娱养生是养生之道的一个重要方面，它是用娱乐这种人类普遍的行为来让人们情绪变好，从而达到保健养生的目的，使人们健康长寿。尤其是在现代社会，人们生活节奏快，往往过于繁忙，而且生活单调，就更需要一些娱乐活动来调节。用娱乐活动来调节生活情绪和生理机能，往往能起到许多药物治疗所起不到的良好作用。

首先，应提倡睡子午觉。这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最好。

第二，睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、

看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

第三，睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水?? 因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

第四，失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

第一，道德与涵养是养生的根本；

第二，良好的精神状态是养生的关键；

第三，思想意识对人体生命起主导作用；

第四，科学的饮食及节欲是养生的保证；

第五，运动是养生保健的有力措施。只有全面地科学地对身心进行自我保健，才能达到防病、祛病、健康长寿的目的。

面对日新月异的世界，现代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，然而现实中有许多事情是需要我们学会忍耐才能放下的。

## 中医养生学演讲稿篇二

立夏中医怎么养生?立夏中医怎么养生?立夏中医养生有什么注意事项?下面是本站小编为大家整理的立夏中医养生注意事项，供大家参考!

## 1. 早睡早起

中医认为“夏气与心气相通”，立夏养生要注意早睡早起，重视“静养”，避免运动过后大汗淋漓，“汗”出伤阳，在饮食调养方面，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食宜清淡，多吃蔬菜、水果、粗粮。起床前可以做几个小动作，有利于增强体质，中医养生，延年益寿。

## 2. 饮食清淡

立夏过后，温度逐渐攀升，人们就会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。立夏饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心，养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥，并搁凉后食用，也可起到健胃、驱暑的功效。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素b<sub>1</sub>c的供给，能起到预防动脉硬化的作用。

## 3. 精神养生

养生专家提醒说，立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，值此时节，人们要格外重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激之处，应该保持愉快的情绪，安闲自乐，切忌暴喜伤心，保持神清气和、心情愉快的状态。

## 4. 食补凉血

立夏之后血热会给人带来很多不适，气虚血热会影响人的消化功能。因此，每顿饭不要过饱，给胃留下足够的蠕动空间。还人以轻松自然。今年的夏季注意凉血补气和早睡早起，是

人储存阳气力求身体大获丰收的一个季节。

## 5. 避免贪凉

对大多数人特别是关节患者来说，夏季应该避免贪凉，不用或适度使用空调和风扇。在工作场合中，应把自己的病情告诉同事，以取得同事的理解，尽量不用空调或适当调高温度。最好常备一件长袖衣，随外界环境随时加减衣服。

## 6. 谨防外感

立夏节气，人们常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心，避免气血淤滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。

心的生理功能：主血脉，主神志。心主血脉包括了主血、主脉两方面。血指血液，脉指脉管，又称经脉，是血液运行的通道。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，成为血液循环的枢纽。心脏不停地跳动，推动血液在全身脉管中循环无端，周流不息，成为血液循环的动力。而血液运载的营养物质能供养全身使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及整个全身都得到营养，以维持其正常的生理功能。心脏功能正常则脉象和缓有力，节律均匀，面色红润光泽；若心脏发生病变，则会出现血流不畅，脉管空虚而见面色无华，脉象细弱无力，气血瘀滞，血脉受阻而见唇舌青紫，心前区憋闷和刺痛，脉象结、代或促、涩。

主神志，既是心主神明，有称心藏神。所谓的神，中医学对其有广义和狭义之分。广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，它涵概了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等；而狭义的神，即心所主之神志，多指人的精神、意识、思维活动等。神的形成在藏象学中认为，精气

是构成人体和维持机体生命活动的物质基础，也是产生神的物质基础。神由先天之精气所化生，胚胎形成之即，生命之神也就产生了。在人体生长发育过程中，神依赖于后天水谷精气的充养，正如《灵枢·平人绝谷》中所说：“神者，水谷之精气也。”心主神志得生理功也包含了两个方面。一，在正常情况下，神明之心接受和反映客观外界事物，进行精神、意识、思维活动；其二，神明之心为人体生命活动的主宰，在脏腑之中居于首要地位，五脏六腑皆在心的统一指挥之下，才能进行统一协调的正常活动。

心的生理特性表现出：其一，心为阳脏而主阳气。也就是说心为阳中之太阳，心的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动，使之生机不息，故喻之为人身之“日”。《医学实在易》称：“盖人与天地相合，天有日，人亦有日，君父之阳，日也”。心脏的阳热之气，不但维持了本身的生理功能，而且对全身有温养作用。“心为火脏，烛照万物”故凡脾胃之腐熟运化，审阳之温煦蒸腾，以及全身的水液代谢、汗液的调节等等，都与心阳的重要作用分不开；其二，心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

立夏节气常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。具体到膳食调养中，我们应以低脂、低盐、多维、清淡为主。

### 中医养生学演讲稿篇三

刮痧，就是指应用拔罐专用工具，来刮拭全身的穴位和静脉，做到舒筋活血、舒筋活络气力、去除湿邪、活血化瘀等作用，

以提高人体的潜在性抗病性工作能力和免疫功能，最后完成升清降浊、防病的目地。

因为当代大家的工作压力越来越大，很多人都遭遇高压工作中，而没有时间维护保养人体，经常有心神不安、耳鸣头晕等状况，这种全是亚健康状态的主要表现。而假如在工作之余抽一点时间开展一些中医养身健康保健，非常是拔火罐，可以短间接到好的实际效果。心膻是足太阳光膀胱经上的关键穴道，假如给你亚健康状态的病症，能够每晚坚持不懈在两边心俞穴上拔火罐10，就可以补充心魄血气，就不容易产生心神不安、头昏昏沉沉等病症了。

## 中医养生学演讲稿篇四

中国党的报告指出，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，中国特色社会主义进入新时代。而医疗的发展正是社会与人民最关注的问题，影响着医疗发展最重要的因素便是医学教育，同时也是实现健康中国的必然途径[1]。教育部于2015年3月出台《关于做好七年制临床医学教育调整为“5+3”一体化人才培养改革工作的通知》，明确将7年制医学教育调整为“5+3”一体化人才培养，并给出了具体改革时间表。2017年6月《关于进一步做好“5+3”一体化医学人才培养工作的若干意见》，详细地指出了3个大方面和细节上的9个要注意的小方面，为医学教育院校针对“5+3”一体化临床医学人才培养体系的进一步细化深化改革提出了明确要求和改革目标。国家提出医学教育“5+3”一体化人才培养方案后，“5”与“3”被明确区分，目前我国大部分高等医学院校针对“5+3”一体化临床医学生的职业素养教育依然尚未成体系或不健全，缺乏针对“5+3”临床医学生的全方位职业素养培养体系。要做到有效地开展“5+3”一体化临床医学生职业素养教育，需要从多角度地考虑这一部分精英学生群体的特点，构建出合理的培养体系[2]。

## 1 职业素养的阐述

### 2 “5+3”一体化临床医学生职业素养培养的特征

### 3 “5+3”一体化临床医学生职业素养培养的重要意义

### 4 “5+3”一体化临床医学生职业素养培养体系的探索

医学经典名著《希波克拉底誓言》《论医生》《论可贵的品行》中都大篇幅的提到了医生的职业素养。从伦理学的角度出发，医学教育最终目的首先是要培养符合社会需要的高素质医学人才，同时要具有坚定的政治信仰、优良的品德风貌、过硬的诊疗技术和广博的知识储备[7]。针对“5+3”医学生首先要创新职业素养培养方案；在校级层面上联合教务处，科研院，研究生院，附属教学医院，以及学生工作部等相关部门组成“5+3”一体化人才职业素养培养体系联合修订小组，进行多部门跨学科的培养体系的构建与修订，全方位多角度落实国家要求的培养目标[8]。突出“5+3”培养的特点，将医学生本科与硕士阶段的职业素养教育进行有效合理地统筹，开展一体化一贯制的教学与培养。采取一对一教学、渐进式教学、小班制教学和混合式教学；优化合理结合临床实践与职业素养教育的相关培训，实现参加实践早、实践内容多、实践效果好的职业素养培养体系，同时要做好硕士专业学位研究生与住院医师规范化培训的有机衔接；给予学生全程的临床职业素养训练和临床科研能力培养。开展基础课程-临床实践有机结合，患者疾病-系统治疗有机结合为主要目标的整体式职业素养整合培养体系改革。改革传统的以学科为基础的固化的培养目标职业素养培养模式，构建灵活的培养体系，将人文社会科学、自然科学与医学基础的所有知识进行灵活的整合，以系统为单位，将基础医学、人文素养、临床医学、科研创新等各学科的内容进行有机高效地结合；从而在新的“5+3”一体化职业素养培养体系中同时包含基础课程、临床课程和实践课程，这些内容相辅相成[9]。面对“5+3”一体化临床医学生“实践、人文、创新”的职业素养培养定位。从学生在



“5”基础课程学习开始时到进入“3”研究生阶段全程围绕“职业道德、人文素养、临床技能、科研创新”四个方面，展开“5+3”一体化临床医学生职业素质培养并构建有效的培养体系[10]。开展职业道德方面的培养。以立德树人为根本任务，立足于医学生的实际，汲取以往7年制与5年制教育的先例与成功经验，在顺应合理教育规律上重点突出临床能力、创新研究等方面综合能力的培养，明确“5+3”一体化临床医学生在职业道德方面的培养目标，即首先具有充分详实的基础理论、基本知识和基本技能储备[11]；同时在临床实践上具备灵活的思维能力与娴熟实操能力；最后在科学研究和教学阶段上具备高水平和高素质的主要目标。开展人文素养方面的培养。将人文沟通变为潜移默化贯穿学生培养全过程的课程，长期开展人文沟通技能培训课程，提高医学生对医患沟通的重视和与患者沟通的能力；由于“5+3”一体化临床医学生在学业上面临的压力比一般医学生更大，会出现将全部精力用在学习上的情况[12]。所以要建立鼓励学生参加校、院各类大型文化、科技、体育、艺术活动的机制，让医学生在参与或活动中提高自己的文化修养、思想素质、沟通能力；加医学强道德素养和医学人文素养教育，实现人文素养教育和专业实践教育的有机结合；在马克思主义理论课、思想品德课和医学伦理学、医患沟通等人文社科类课程的教学方式上进行进一步地改革[13]。打造将第一课堂和第二课堂相融合的体验式医学人文素养教育实践体系，实现医学人文素养培养一体化。不间断地广泛地开展社会实践活动，要求“5+3”一体化临床医学生在寒暑假期间进行公益医疗、扶贫、助学等社会实践活动，同时引导学生展开针对基层医疗、环境状况、人口健康情况的调研等，让学生时刻与社会环境保持同步；开展“名医大讲堂”系列活动，邀请学校与学界内知名专家学者，在成长历程、医患沟通、科研思维等方面为学生打开视野，提升人文素质[14]。开展临床技能方面的培养。在学生“5”即将结束即实习前开设临床技能训练课程，制定长学时培训课程，同时全方位的涵盖所有临床基本技能；将医学生临床技能培养阶段化、清晰化、课程化；通过在教学医院实习加强技能的训练，开设临床技能训练课程，每个

科室实习结束进行出科考核，通过递进式的培训提升学生的技能水平，定期通过安排标准化病人和虚拟病人进行操作培养学生的专业技能；为在“3”阶段的科研做好铺垫，同时为毕业后的工作打下专业基础；通过开展多角度的临床技术比武竞赛提高“5+3”一体化临床医学生对临床专业技能的实际掌握，让学生在竞赛的实际操作中认识到自己的不足，从而提升自己，让sp和专家担任评委，不断提高学生的临床技能[15]。开展科研创新方面的培养。“5+3”一体化临床医学生在进入“3”阶段时，主要的学习和工作重心将转向科研，如何培养学生强大的科研创新能力，并能产出有效的科研成果，是科研创新培养要实现的重要目标。首先要合理利用学生的学习时间，在寒暑假期间组织成立科研训练营：依托医学院校和教学医院的部级、省级重点实验室，在校老师的在研科研项目；邀请跨学科的科研实力强的老师，阶段性地根据不同专题开展科研培训课程，培养学生的临床科研能力，尽可能的进行手把手的指导一对一的训练，并开展主题论坛、科研经验分享交流会、撰写总结与心得，培养“5+3”一体化临床医学生早期的科研习惯与意识；围绕校级的各种科创赛事开展大型的专题讲座：通过组织“5+3”学生和普通五年制本科学生进行大型互动交流，建立兴趣小组共同进行科研创新活动，通过双方交流沟通，提高学生的科研能力以及对医学专业范畴产生职业兴趣。为了响应国家的号召，满足社会对良好医疗条件的急切需求，临床医学“5+3”一体化人才培养应运而生。这个新的医学生培养体系同样也符合医学教育的改革的要求与目的。临床医学“5+3”一体化人才职业素养培养体系尚未有完全成功的先例，改革之路犹如摸着石头过河，虽然稍有前人的经验可以借鉴，但如果稳扎稳打，适时抓住先机，及时地进一步深化职业素养培养模式改革，不断地进行反馈探索、逐步完善与实践，不断提升培养质量；最后摸索总结出具有通用性同时在不同医学院校具有自身专长学科特色的“5+3”一体化人才职业素养培养模式，便能成功为国家新型医学人才培养体系的构建提供有力支撑，形成有效的医教协同机制。从而加快构建具有新时代中国特色的“5+3”一体化人才职业素养培养体系，为实现“健康中

国”的建设目标提供有力的保障。

参考文献

## 中医养生学演讲稿篇五

小儿处于不断的生长发育过程中，五脏六腑的功能不够完善，尤其表现为肺、脾、肾三脏不足，较成年人容易患病，因此应加强儿童日常保健。

### 1、0~3岁儿童日常保健

饮食调养

- 1、 婴幼儿脾胃功能较弱、食物宜细、软、烂、碎、营养均衡。
- 2、 养成良好饮食习惯‘避免偏食、纵儿所好，乳食无度。

起居调养

- 1、 婴幼儿要 保证充足的睡眠时间，逐步养成夜间睡眠、白天活动的作息习惯。
- 2、 婴儿 衣着要宽松，不呆紧束而妨碍气血流通，影响骨骼生长发育。
- 3、 经常到户外活动，多晒太阳，以增强体质，增加对疾病的抵抗力

### 2. 4~6岁儿童日常保健

饮食调养

1. 食物品种以应多样化，以谷类为主食，同时进食牛奶、鱼、

肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等多种食物，注意荤素搭配。

2. 要培养小儿良好的饮食习惯，进餐按时，相对定量，不多吃零食，不挑食，不偏食。培养独立进食的能力。

## 起居调养

1. 养成良好的生活习惯，包括作息规律，定时排便。

2. 根据气温变化，及时增减衣物。遵循古训“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒”。

## 运动保健

1. 保证每一天都有一定时间的户外活动，接受日光照射，呼吸新鲜空气。

2. 加强锻炼，适当运动，如跳绳、拍球等

## 3. 儿童饮食宜忌

大便干结 宜进食绿色蔬菜（芹菜、白菜、萝卜等）、水果（香蕉、苹果、火龙果等）、粗粮（玉米、燕麦等）；忌食香燥、煎炸、辛辣、油腻食品。

腹泻 宜进食薏米仁、山药等、忌食生冷、油腻食物。

食欲减退 宜进食扁豆、莲子、山楂等；忌食寒冷、煎炸、油腻食品。

## 儿童常见中医保健适宜技术和方法1. 常用推拿方法

### 揉脾经

主治：腹泻、便秘、痢疾、食欲减退、黄疸等。

位置：拇指末节螺纹面。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指螺纹面按住小儿拇指 螺纹面，顺时针或逆时针方向揉 100~300 次。

### 揉肺经

主治：感冒、发热、咳嗽、胸闷、气喘、虚汗、脱肛等。

位置：无名指末节罗纹面 。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指螺纹面按住小儿无名 指螺纹面，顺时针或逆时针方向揉 100~300 次。

### 揉板门

主治：食积、腹胀、食欲减退、呕吐、腹泻、气喘、暖气等。

位置：手掌的大鱼际平面。

操作：操作者一手握住小儿手掌，另一手的拇指端按揉小儿大鱼际 100~300 次。

### 摩腹

主治：消化不良、腹痛、腹胀、恶心呕吐等。

位置：腹部。

操作：操作者用手掌掌面或示指、中指、无名指指面附着于小儿腹部，以腕关节连同前臂做环形有规律地移动的方法，称摩法。 摩 3~5 分钟。

### 推七节骨

主治：泄泻、便秘、脱肛、遗尿等。

位置：腰骶部正中，第四腰椎至尾骨末端处。

操作：操作者用拇指桡侧面或示指、中指指面自下而上或自上而下直推 100~300 次。向上推为推上七节骨；向下推为推下七节骨。

### 揉足三里

主治：腹胀、腹痛、腹泻、呕吐、下肢痿软无力等。

位置：外膝眼下三寸，胫骨前嵴外 1 横指处。

操作：操作者用拇指端按揉 100~300 次。

### 捏脊

主治：发热、惊风、夜啼、疳积、腹泻、呕吐、腹痛、便秘等。

位置：背脊正中旁开 1 寸，大椎至尾骨末端处。

操作：双手的中指、无名指、小指握成空拳状，手心朝上，示指半屈，拇指伸直并对准示指的前半段，各指要自然。施术时应从儿童尾椎下的长强穴开始（由于长强不易取穴，实际操作时可从尾椎骨下开始），术者用双手的示指与拇指合作，在示指向前轻推患儿皮肤的基础上与拇指一起将儿童的皮肤捏拿起来，然后沿着督脉，自下而上，左右两手交替合作，按照推、捏，捻，放的先后顺序，自尾椎下的长强穴向上捏拿至脊背上端的大椎穴，这叫捏 1 遍，如此捏 6 遍，在第 5 遍捏拿儿童脊背时，在患儿督脉两旁的脏腑俞穴处，用双手的拇指与示指合作分别将脏腑俞穴的皮肤，用较重的力量在捏拿的基础上，提拉一下。捏拿第 6 遍结束

后，用双手的拇指腹部在患儿的肾俞穴处，在原处揉动的动作中，用拇指是当地向下施以一定的压力，揉按结合。

## 中医养生学演讲稿篇六

提到生姜，一般人们想到它的作用就是用来去腥味，在煮荤食的时候，是少不了生姜的参与的，要是少了生姜，那荤食吃起来就会难掩腥味和臊味，当然了，这只是生姜最普通的用法，它还有很多用途，生姜不但可以用来开胃健脾，还能帮助抗菌、提神，有着很多的作用，那么，生姜的功效与作用具体有哪些呢？下面是小编为大家带来的夏季吃生姜的功效的知识，欢迎阅读。

在炎热的夏天，或者某些疾病的原因，人体唾液、胃液分泌会减少，因而影响食欲，如果饭前吃几片生姜，可刺激唾液、胃液和消化液分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲。这就是人们常说的“冬吃萝卜，夏吃姜”，“饭不香，吃生姜”的道理。

对一般暑热表现为头昏、心悸、胸闷恶心等的病人，适当喝点姜汤大有裨益。中国传统的防暑中成药——人丹就含有生姜成分，其作用就是健胃、提神、醒脑。

由于着凉、受寒等引起的感冒、头疼、腹痛等，喝些姜汤水，可增加血液循环，使全身发热，有助于驱逐体内风寒。

当吃了受了污染的食品，引起急性胃肠炎，而适量吃些生姜可起到防治作用。生姜提取液具有显著抑制皮肤真菌和杀滴虫的功效，可治疗各种痈肿疮毒。另外，可用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎。

身体上的各个脏器都能在网上找到相应的穴位，适当泡脚不仅能改善末梢循环，如果泡脚水中加入适量的生姜，生姜性热，既可以快速驱寒，又能预防流感。

因为生姜中的姜辣素进入体内后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的对付氧自由基的本领，比维生素e还要强得多。

当然生姜除了这些用处，还可以治疗腹泻、孕吐、小儿吐奶、痛经、治疗关节痛等等；除了食用、泡脚以外，还可以外敷穴位，如外敷神阙穴、内关穴等。

由于姜性质温热，有内热者慎用，即使正常者平时应该适当食用，以免导致肝火旺盛。如果做为养生方法长期食用，建议一是认清自己的体质，二是适当搭配其他滋阴降火的食物，如蜂蜜、菊花、山楂等。