

# 秋冬進補之參類藥材：人參

區靖彤 博士  
香港高等教育科技學院(THEi),  
中藥藥劑學(榮譽)理學士課程主任

# 參類藥材

- 沙參 (北沙參)
- 太子參
- 西洋參 (薑製西洋參)
- 人參
- 黨參

# 人參

五加科植物人參的根

【產地】吉林、遼寧、黑龍江。

【性味歸經】甘，微苦，微溫。歸脾，肺，心，腎經。

【功能主治】大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津養血，安神益智。用於體虛欲脫，肢冷脈微，脾虛食少，肺虛喘咳，津傷口渴，內熱消渴，氣血虧虛，久病虛羸，驚悸失眠，陽痿宮冷。

【用法用量】3~9g，另煎兌服；也可研粉吞服，一次2g，一日2次。

《神農本草經》：「補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，明目，開心益智。久服輕身延年。」

# 琳琅滿目的商品 藥性不同

- 鮮人參
- 生晒參
- 園參
- 林下參
- 山參/野山參
- 紅參
- 高麗參



**【主要成分】** 主要含人參皂苷、揮發油、多種糖類及維生素等。

**【現代藥理】**

- 能增強神經活動過程的靈活性，提高腦力勞動功能
- 能興奮垂體腎上腺皮質系統，提高應激反應能力
- 抗休克，抗疲勞，調節膽固醇代謝
- 促進造血系統功能
- 能增強免疫功能
- 抗癌作用等

人參的藥理活性常因機體機能狀態不同呈雙向作用

# 人參食療

## 1. 二參茶

材料：人參，西洋參 共10克，沖水

功效：益氣提神

## 2. 人參三七茶

材料：人參，三七粉共10克，沖水

功效：益氣提神，活血化瘀

3. 人參雞：鮮人參/山晒參 半條 (~15g)，紅棗5粒、栗子10粒、糯米30克。具有補脾益肺、生津止渴、安神定志、補氣生血等功效。

## 注意事項：

- 吃人參避免食蘿蔔和喝茶。
- 食用人參之前應該分析清楚病情之後再用藥，如果食用不當，會引致上火、心跳加快、口乾、便秘、皮疹等症狀。
- 如有需要，請向中醫師或中藥師查詢。