

人参的药用与食用

● 陈治烈



● 广东科技出版社

人参的药用与食用

陈治烈

广东科技出版社

人参的药用与食用

陈浩烈

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.875印张 100,000字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数1—20,200册

ISBN 7-5359-0565-X/R·113

定价1.90元

内 容 简 介

本书引日常生活、临床医疗、科学实验中的具体事例，博采中西医研究的成果，阐述了人参的功效，合理使用人参对健身益寿、育智的好处，滥用、误用对人体的危害；家庭用参、备参及人参菜制作等方面的知识。此外，对人参的药理作用、人参代用品及其他参类药物的功效，以及各种冒充人参之伪品的识别方法，也作了较详细的介绍。书末还附有含人参的一些常用方剂，读者可根据需要选用。

本书以连贯性的手法，将人参药用的科学性、知识性融于趣味性和实用性之中，读起来不会有枯涩之感。本书既可作为初学中医者的入门读物，也可作为乡村医生及农村基层卫生人员的业务参考资料，更可作为一般群众（特别是中老年人）必备的家庭顾问。

代 序

普及中医药知识是振兴中医药事业中不可忽略的重要部分，而振兴中医药又是振兴中华之伟业中的一个组成部分。

通过科普工作去宣传中医药，让广大群众掌握中医药知识，这对于防病治病，保护人民群众身体健康将起到很大的作用。广东省英德县中医研究会秘书长陈治烈同志对此项工作很重视，曾先后在省内和全国报刊上发表过许多医药卫生科普文章，编过小报，刊印过小册子，如今又编撰此书，可喜可贺！

中国是世界上最早使用人参的国家。由中华大地输往国际市场的人参，几乎占了全球总产量之半，而在我国的人民群众中，有许多人却只知人参之名而不知人参之用。近十年来，我国的人参种植面积正在不断扩大，群众的经济收入也正在日益提高，为健身益寿而食用人参的人数与日俱增。在这种“藏参的家庭相当普遍，用参的知识极为贫乏”的状况下，群众很需要有一本能指导使用人参的科普书籍。作者对人参颇有研究，近几年来就此而发表了不少很有见解的文章，现在经充实整理，汇编成书，是恰合时宜的。

人参毕竟是一种药，只要使用得当，就会有益。这本书把人参的药用和食用，都深入浅出地引用具体事例来进行分析和解说，融知识性、科学性、实用性和趣味性于一体，是一本值得推荐的科普读本。

李 委

注：李委同志系中国中西医结合研究会广东分会副理事长

前 言

凡是在基层做过门诊工作的医生，大概都会有一个共同的体会：病人希望医生告诉他们，是否应该吃点人参或其他补品？有些病人还问得很细，医生若是详细地解答，往往就会耽搁其他病人的诊治时间；若不详细解答，病人又会扫兴，因此，大家都感到为难。

为了使群众能够很好地掌握人参的使用知识，英德县老干部局在科协和有关部门的支持与配合下，于1986年秋邀笔者作了这一专题的科普讲座，听众余兴未尽地要求另增时间进行提问和解答并要求打印成文。当时适逢广东科技出版社《实用知识》编辑部的同志来访，将讲稿取去刊出后，不少读者竟为此文而纷纷购买了该期杂志，有的单位还以数百册之数量向邮购部门函购。由此可见，广大人民群众对人参使用知识的渴求，是相当迫切的。为了满足广大群众的这一需求，笔者将多年积累的实践经验，博采古今中西医研究的成果，汇编成书。

本书在编写过程中，蒙广东省卫生厅中医处、英德县人大与科委、科协及县中医院党组织等方面主要领导同志的大力支持，方能在短期内成稿。在撰编中尚蒙英德县防疫站主管化验师曾苏眉与检验师陈韶雄等同志，为了提供若干科学实验资料而作了艰苦的工作；本书初成稿时，更蒙中国中西医结合研究会广东分会副理事长李委同志写了代序、广州中医学院谭祖辉副教授对重点内容作了审阅；在出版过程中又蒙广州通达贸易商行协助，使本书得以迅速地与读者见面。在此一并

表示衷心感谢。

邹韬奋烈士于1929年3月31日就曾经建议中西医结合。解放战争期间,周恩来同志更是极力倡导中西医结合。1985年全国中西医结合工作会议上,卫生部再次强调了这一方针。笔者意欲在科普活动中,做些有益于沟通这方面的工作,以促中西医结合的早日实现,因而未顾及自身水平之低浅,亦贸然为抛砖引玉而作这一尝试。因此,书中谬误之处在所难免,敬请读者批评指正。

嘉应 陈治烈

1989年5月于英德

目 录

代序

前言

第一章 名贵的人参	(1)
一、识宝方为宝	(1)
二、从名中知贵	(2)
三、采参者之苦	(4)
四、种参之难	(5)
五、要珍惜宝	(7)
第二章 人参补什么？	(9)
一、何谓“补”？	(9)
二、从三个小故事中看人参的功效	(10)
三、人参能大补元气	(11)
四、人参能扶正祛邪	(12)
五、几个有趣的科学试验	(14)
六、人参神奇的双向调节作用	(16)
七、服人参能使人聪明	(18)
八、人参对性功能与胎儿性别的影响	(19)
第三章 人参能抗衰老与抗癌	(22)
一、人参能抗衰老	(22)
二、人参的抗癌机制	(26)
三、人参的抗癌物质	(28)

第四章 人参的药用	(31)
一、人参的广阔用途	(31)
二、“医生笔下无人参”	(33)
三、人参的炮制方法与药性	(35)
四、误补益疾的教训	(38)
五、人参的使用原则	(41)
六、用人参的禁忌症与适应症	(43)
七、人参的用法和用量	(46)
第五章 家庭用参知识	(51)
一、家庭备参之目的	(51)
二、家庭备参选哪个品种好？	(53)
三、人参品种的识别方法	(55)
四、怎样挑选人参？	(56)
五、怎样保藏人参？	(58)
六、切参片应讲究方法	(59)
七、怎样炖的参汤才好？	(61)
八、用参配药的煎法	(62)
九、趣味的人参菜	(64)
十、夏天能吃人参菜吗？	(70)
十一、食参汤应选哪个时辰？	(73)
十二、对某次用参方法的分析	(76)
第六章 人参的代用品及其他的参	(80)
一、人参的同科植物	(80)
二、人参的“亲兄弟”	(81)
三、由五加参引起的一场官司	(85)
四、党参	(86)
五、代用品的代用品	(90)

六、是否“诸参皆补”？	(92)
七、有名无实的参	(96)
八、有毒的“参类”药	(98)
第七章 安全用参的知识	(100)
一、滥用人参无益	(100)
二、新生儿忌食人参	(101)
三、切莫长期持续服食人参	(103)
四、怎样才不会滥用人参？	(104)
五、在哪些情况下不宜食参？	(105)
六、万一误服了怎么办？	(107)
七、严防假参中毒	(109)
第八章 人参的生产和应用上的开发	(114)
一、人参是我国人民引以自豪的药物	(114)
二、在攻关中提高国产人参的质量	(115)
三、我国种参面积的迅猛扩展	(116)
四、种植技术上的革新	(117)
五、对人参茎叶的新认识	(119)
六、人参茎叶值得推广使用	(121)
附录 含人参的常用方剂	(123)
一、补益之剂	(123)
二、理气之剂	(130)
三、理血之剂	(131)
四、祛寒之剂	(132)
五、祛痰之剂	(133)
六、祛湿之剂	(134)
七、祛暑之剂	(135)
八、治风之剂	(135)

九、润燥之剂	(136)
十、攻下之剂	(137)
十一、消导之剂	(138)
十二、清热之剂	(138)
十三、和解之剂	(140)
十四、解表之剂	(141)
十五、其他方剂	(142)

第一章 名贵的人参

人参是名贵的补品，更是重要的药材。

正当人参迈步跨出“荣华富贵”的大户，进入一般农村的篱门，成了普通人家也能收藏之品的今天，许多人都是因为羡慕人参之名贵，才收藏了它。但其中有不少的人由于缺乏应有的知识而造成了损失：有人上当受骗买了伪品；有人因保管不当，让好参生虫发霉而浪费掉；有人则在该用时不懂得发挥其作用；有人则因为滥用而惹了麻烦。可见，人参虽然是宝而知识则更是宝。

一、识宝方为宝

懂得正确使用人参，才能充分发挥其神奇的功效：有许多老弱羸残而久治不愈的病人，医生看准之后，在原先所用的处方中只加入人参一味，病情就马上好转；许多临危欲绝的病人，一杯参汤灌下去，便可能从“黄泉道上”被挽救回来。因而，古人说它有扶危救脱之功和起死回生之效，并给它授以“地精”、“神草”、“长命草”等美名。

然而，有一本扬名天下、享誉全球的某国“百科全书”却说：“人参是一种植物的宿根，含有少量的糖类和维生素，没有药用价值。人们对人参之功效的传说，只是虚构的故事或是心理作用的结果”。这种谬论，至今还有人信，如以色列和个别落后的国家，直到现在还禁止拿人参及其制品

来作药用。在这些人的心目中，的确是“人参不如红薯根”了。

近十多年以来，人们对人参的认识不断深入，它在防病治病中的特殊作用不断地被各种科学实验所证实，人参的实际功效才不断地被世界各国学者所承认。从此以后，这一种出自于山林的宿根草本植物，才从被蔑视或被否定的地位中解脱出来，登上了它应当占据的位置：在宇航员乘飞船遨游太空之前，国际上的营养学家们提出，要把人参列入宇航食品中去；当宇宙飞船升入“天宫”之时，人参便被制成特殊食品，带到“天上”去了。

自古道：“人怕出名，猪怕胖”。

自从人参“上天”之后，它的名气就在整个地球上铺天盖地似地响了起来。于是，人参精、人参露、人参酒、人参茶、人参糖果、人参糕等，便大量推进了市场，甚至一些只能暂时存留于人体表面的含参美容膏、含参护肤液、含参护发油、含参口红等化妆品，也进入了千家万户。

透过上述事例，我们可以看出，人们对于人参的看法，会由于无知而忽冷忽热。因此，要真正认识人参之名贵，不能单凭名气来判断，也就是说，不能以它“上了天”才言其贵，而应当从它独特的本能上去看，这样才能算是“识宝”。

二、从名中知贵

“人参是一种植物的宿根”。这句话可算没有错，因为人参在每年入冬之际，其枝叶都会凋萎脱落，连茎也会枯死，而大部分的养料则贮存于根部，待次年开春时，又从这个根上面再生枝叶，所以它属于宿根植物。

宿根植物只见于草本。人参也属于草本植物。可是，一般草本植物的特点是生长快，生存期短，往往只能生存一年、两年或若干年，而人参却恰恰相反。这里我们先引几个例子来看看其生命的绵长程度：

据1981年4月30日某报转载的一则消息说：有一名苏联护林员，在中苏边境的某深林里挖得了一株重达419克的人参。据专家们鉴定，这株人参已经生长了2~3个世纪，大约在清朝康熙皇帝即位的年头里就开始生长了。

在我国人民大会堂吉林厅里，陈列着许多大支的人参，其中有一株重达285克的，据专家们鉴定，这株人参也生长了近200年。

1985年黑龙江省阿城县有一位农民也挖到一株225克重的大参，据鉴定，这株人参的生长期也超过了150年。

这三株人参的生长时间已经可以说明人参的确堪称“长命草”，即其命之长是任何草本植物都不能与之相比的。

再从其生长速度上来看，这三株人参在生长期间，每年平均增加的重量才只有1.5克（相当于50粒大米的重量）。像这样缓慢生长的植物，在草本中，也是独一无二的。

古时候的人，把缓慢和渐进都称之为“浸”，而这种生长速度缓慢得无与伦比的草本植物，便被称之为“蔓”，当“蔓”生长成熟之后，它的宿根便分枝如人形，所以就称它为“人蔓”。但是，由于这个“蔓”字缺乏“形象感”，而“参”字与它的读音较近，且旧体“参”字的上部有三个如同人参茎基的“芦碗”^{*}，中间的大字则如同人参的“手足分枝”，最底下的三撇，犹如人参的须根一般，所以习惯于使

* 在中药书籍中，通常把人参根顶的茎基称为芦头，芦头部每冬茎梗凋萎而脱落后遗留的窝状残痕则称为芦碗。

用象形文字的我国人民，便又给它改成“人蓼”这个名了，后来汉字简化，才写成“人参”。可见，人参这个名称是因为其生长的速度慢得出奇而得来的。

人参生长缓慢，在山上野生会受到病虫害和禽兽的摧残，所以稀罕得很。常言道：物以稀为贵。这是人参价格昂贵的一个原因。当然，人参名贵的最主要原因却不在此，而是因为它在药用上有神奇的功效。这一点，将在后面的几章里一一详述。

三、采参者之苦

过去，人们称上山采参为“放山”。放山的人全是因贫困所迫，别无门路这才三五成群地联合起来编成队，冒险进入大山林去的。放山队通常在立秋前后开始上山，立冬前后出林，时间约为三个月。因为在这三个月里，雨水少，不会受山洪威胁，气候也较适宜。在这时候参茎顶梢上的种子已经开始成熟转为红色，比较容易看见，同时参株体内的养分也已大量输入于宿根，供越冬后再生长之用，所以这时人参的有效成分含量最高，水分也较少，参条结实，等级较高，价格较好。

放山是十分艰苦和危险的。队员们在出发前，为了表达相互之间团结合作的诚意，就得选定日期在父老乡亲面前焚香盟誓；入林时，为了表示他们壮志不移，不畏险阻的决心，就在拜山神时摔饭碗，随即在肩上搭着干粮出发。他们日行百里，跨山涉水，到夜里只能就地打盹，不敢安心入睡，这样日复一日地苦挨着。当他们幸运地发现了人参时，便立即掏出红头绳来，在人参的茎基部缚住，好像怕它

会逃跑那样，待念完了一段能使自己镇定的词谱并看准无误时，才能用代号呼唤同伴们前来采挖。采挖时的规矩也很严：不准急躁，不得出闲言，不准用金属工具(要用竹签)。动手时要在离人参30多厘米的外圈开始挖起，最少要花半天工夫才能挖得出来。所以在午后发现的人参就只能缚到明天才动手。在旧社会，即使是挖到了人参也未必是幸运，因为遭劫和遭敲榨勒索的厄运，总难免会随后而来。

放山队员最常见的灾难是迷路。他们爬山越岭，体力消耗很大，而吃的却只是山泉水伴干粮；白天耗尽体力之后，晚上又得不到安定的休息，而且随着日子消逝得越多，焦虑和苦恼的心情也就越重，于是，就很容易造成体力衰弱，智力下降，意识紊乱等等病态，常常会由此而产生种种幻觉，从而会“见神遇鬼”地被引到相反的方位而迷了路，乱了行程。在深山野林里迷了路，就会越走越远，由此而被饿死、病死和受虫兽害而死的，屡见不鲜。这就叫“脚踏青林放山去，肩负白骨含泪归。”

野生的人参生长不易，采挖又困难，所以价格十分昂贵。然而人参在医疗上却是不可缺少的一种重要药材，这就不能不积极设法用人工种植的方法来解决。我国从晋朝开始正式由官方推行种植人参，迄今已有1700多年的历史了。家种的人参生长速度比野山参稍快一点，但是，管理起来也并不容易。

四、种参之难

民间有句俗话说：低贱的孩子容易长大，高贵的娃娃难抚养。在自然界的生物中也是这样，可是，仔细地看一看，

则恰恰是因果倒置：容易生长的才低贱，难栽培的才昂贵。参农们正因为服侍人参比服侍孩子还难，所以都把参苗当作娃娃来侍候，把它称作“人参娃娃”。其栽培难度之大，由此可想而知了。

人参在生长过程中既怕冷，也怕热，所以在自然状况下，它只生长于地球北纬40°左右的地方。往北则嫌太冷，往南则又嫌太热，都不适宜于其自然生长。可是，就在这一圈圈范围内的分布面积也并不广泛，只局限于北太平洋两岸：在西岸只有中国、朝鲜、日本和苏联；东岸则只有美国和加拿大。在这几个国家里也只是部分地区才有人参生长。至于其他地方为什么不会生长，则至今仍是未解之谜。当然，采用现代的科学措施，扩大其生长地域的设想，在我国已成为现实。只是其培植技术要求很高，现一时尚难普及。

人参对场地的要求很严：须选用背阳向阴的半山坡，而且在上8～9点钟时必须能受到阳光照射，但又不能大面积暴晒，所以在场地选择上就得十分讲究。现在的参场大多数是根据它的条件，采用人工的方法来满足其光照要求的。

种参用的土壤也很讲究。通常，参场要有三套园地：一是专用于育芽的场所，叫做“育芽床”；二是专用于培育幼苗的“苗园”；三是真正养参的种植场，也就是通常说的参场。育芽床用的土壤，要取原始森林里的深层腐熟土，其余场地也要有这一类的土壤，同时土中不能掺杂有人类生活中的污物，尤其是食物残渣和粪尿等。据说，土壤被污染了之后，参株就会象发生了瘟疫似的成片地溃烂下去。因此，过去是不让外人参观参园的，甚至连参园里干活的人需要解手时，也得远离到闻不着粪臭的地方去，而且事后还得要洗净