

陈保华·顾问 沈丕安·著 上海文化出版社

家庭常用

人参事典

·家庭中医师系列·

上编

人参的产地和品种

人参的等级和规格

人参的质量

人参的挑选

人参的贮藏和煎煮

人参的剂量和服法

人参药膳

人参的配伍和配伍禁忌

人参的不良反应和禁忌

人参服用与保健

人参服用与治疗

下编

人参与中药参

西洋参 益气养阴的人参

党参 人参的替代

太子参 孩子的补气药

玄参 补养咽喉的参

南沙参 补肺的参

北沙参 补肺养胃的参

明党参 益气养阴的党参

珠儿参 治疗关节炎的参

丹参 活血化瘀的参

图书在版编目(CIP)数据

家庭常用人参事典/沈丕安著. - 上海:上海文化出版社,2006
(家庭中医丛书)

ISBN 7-80740-000-5

I. 家… II. 沈… III. ①人参-食物疗法②人参-食物养生
IV. ①R282.71②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051330 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 汤 靖

书 名 家庭常用人参事典

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 8

插 页 4

图 文 264 面

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 7-80740-000-5/R·58

定 价 19.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459



作者简历

沈丕安 主任医师，上海中医药大学教授。曾担任肿瘤科主任，内科主任，风湿科主任。现任风湿病研究室主任。兼任中华中医药学会风湿病分会副主任委员，上海市中医药学会风湿病专业委员会主任委员，上海药膳协会副会长，上海市红斑狼疮专科中医重点特色学科主任。

作者在研究红斑狼疮、高脂血症、脂肪肝等中医治疗方面，曾完成养阴清热法治疗红斑狼疮、红斑汤（痹病一号合剂）、降脂剂、舒肝祛脂胶囊等局级、市级、部级课题多项，曾获部级成果一等奖一项，三等奖一项。1980年代与江西省合作所研制的宁红保健茶为我国第一例减肥茶，曾获国家科委成果金奖。

作者从事中医内科医教研工作达四十多年。发表中医各类论文等六十多篇。

任主编、副主编的著作有《红斑狼疮中医临床研究》、《实用中医风湿病学》、《虚弱的药补与食补》、《现代中医免疫病学》；参编的著作有《临床胃肠病学》、《痹病论治学》、《临床中医内科学》、《实用抗癌药物手册》、《中国食疗学》等10多部。

荣获国务院特殊津贴；上海市名中医。上海市名老中医研究工作室导师。1999年访美会诊讲学，荣获旧金山市政府颁发的由市长威利·布朗签署的荣誉市民奖状。

序

我国古医书上曾经记载过这样一个故事：有两个年龄、体力相当的人进行竞走比赛，其中一人口含人参，另一人则不含人参。双方奔走了一段时间以后，口含人参者遥遥领先，面不改色，气息自如；而不含人参者则早已气喘吁吁，被远远地落在后面。这个故事告诉我们，人参能够增强人的耐力，使人不易疲劳。

的确，人参历来被看做是滋补祛病、延年益寿的珍稀药草。据说，乾隆、慈禧晚年都曾长期地小剂量地服用过人参，这也被看成是他们能够长寿的原因之一。在我国传统的抗衰老方剂中，许多方剂都配用了人参。一些药物学著作在介绍人参祛病强身功效的同时，往往强调其“久服轻身延年”，说明人们早已认识到人参能广泛调节人体生命活动，具有强健体魄、延缓衰老的功效。

由于人参具有良好的滋补祛病功效，因此被广泛用于各种老年性疾病的预防和治疗。有资料表明，在老年痴呆、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、耳鸣、耳聋、嗜睡、健忘、震颤麻痹、更年期综合征、前列腺炎、前列腺肥

序

大、夜尿频多、颈椎病以及肩周炎等疾病的治疗过程中,人参均被广泛应用,并且均能取得较好的效果。

始于康熙年间的以雷氏品牌为代表的上海雷允上药业有限公司,以“至诚至信,关爱生命”为经营理念,秉承“绿色安全,名医名药,服务健康”的品牌内涵,提供各种以地道药材为原料的中成药、中药饮片和保健品。坚持探索中药现代化、国际化道路,立足社区,致力于传播中医药健康知识,服务大众。

人参逐渐被老百姓所认识,人们希望能够更深入地了解人参知识,至此,上海名中医沈丕安老先生撰著的《家庭常用人参事典》与读者见面了,我们热烈祝贺这本知识性、实用性并重的科普读物的出版,让全国的老百姓能够从中受益。

本书凝聚了作者的智慧,密切关注现代人的健康需求,探索科学服用人参在预防疾病、增强健康方面起的积极意义,满足了读者们对人参的知识需求。我相信本书的出版发行,将对在全社会普及人参的科学知识、提高人们对中药的认知水平起到很好的作用。

上海医药(集团)有限公司 副 总 裁
上海雷允上药业有限公司 董事长 总经理





前言

中国人有冬令进补的习俗。冬天服用的人参每年以吨数递增。

有参名的中药很多,名声最大的为人参、西洋参,其次为党参、太子参。这些都是以补气为主的补药。有补益功效的尚有玄参、南沙参、北沙参、明党参(粉沙参)、珠儿参(大叶三七)、五叶参(绞股蓝)。这些都是以补阴为主的补药。取名参的尚有活血化瘀药丹参、紫参(石见穿),补气化瘀止血药参三七,清热解毒药苦参、拳参(草河车)、四叶参(山海螺)。

民间有将有毒的中药商陆的幼苗,托名野人参服用,中毒症状有严重的呕吐、腹痛、腹泻。华山参,为一地方性的剧毒中药,误服能使人精神错乱。

这些具有参名的中草药,它们分属于不同科属的植物。其中人参、西洋参、参三七、珠儿参属五加科。五加科具有类似人参补气的中药尚有刺五加和五加皮。党参、南沙参、四叶参属桔梗科。太子参属石竹科。北沙参、明党参属伞形科。绞股蓝



前言

属葫芦科。玄参属玄参科。丹参、紫参属唇形科。苦参属豆科。拳参属蓼科。商陆属商陆科。华山参属茄科。各种参由于科属不同,所含有化学成分不同,它们的药理作用和毒性反应就具有很大的差别。

本书编写以人参为主。对于西洋参、党参、太子参、参三七、玄参、南沙参、北沙参、丹参、苦参9味常用中药,介绍比较完整。而对于明党参、珠儿参、四叶参、五叶参、紫参、拳参6味非常用中药,介绍则比较简略。对于毒药商陆、华山参,中医临床极少使用。为了让人们认清其面貌,也作适当介绍。

此外,带“参”字的中草药还有一些,如岩人参、雪人参等,都是民间中草药,与五加科的人参无关。全国绝大多数的中药店无售,只有大型的中药书上有简略的记载。

沈丕安

目
录

C O N T E N T S

壹

上编 人参

常识篇

人参的产地和品种	005
人参的等级和规格	015
人参的质量	021
人参的挑选	025
人参的贮藏和煎煮	030
人参的剂量和服用方法	035
人参药膳	043
人参的配伍和配伍禁忌	046
人参的传统知识	051
人参的现代研究	057
人参的临床应用	063
人参的不良反应和禁忌证	078

保健篇

补益调养类	089
延缓衰老类	093

貳

治疗篇

感染类疾病系统	097
心血管系统	102
呼吸系统	107
消化系统	112
泌尿生殖系统	125
神经精神系统	127
内分泌系统	132
风湿病系统	134
妇科系统	137
肿瘤系统	140
其他	142
小结	144
附录	148
附一 人参芦 人参条 人参须 人参叶 人参花 人参子	148
附二 人参果	151

参

下编 中药参

西洋参——益气养阴的人参	155
党参——人参的替代	165
太子参——孩子的补气药	177
明党参——益气养阴的参	179
参三七——止血化瘀补益强壮的参	181
珠儿参——治疗关节炎的参	189
玄参——补养咽喉的参	191
北沙参——补肺养胃的参	196
南沙参——补肺的参	201
丹参——活血化瘀的参	205
四叶参——清热养肺的参	217
五叶参——不上火的人参	220
苦参——抑制免疫的参	223
拳参——清热解毒的参	228
紫参——治疗肝炎的参	230
商陆——有大毒，这不是参	232
华山参——有毒，也不是参	237

人參



家庭常用

人參事典

常識篇



参

人参的产地和品种



的科属与别名

人参为五加科植物人参的根。植物拉丁名为 *Panax ginseng* C. A. Mey.

人参古代原写作“人蔘”，因它的根像人的形状，因此取名“人”字。蔘字音“参”(shēn)，是渐渐生长的意思。表示人参在土中生长得非常缓慢。人们为了写字方便，后用天上星斗参商的“参字”取代了，一直沿用至今。在古籍中，有时也写作“人蔘”。

人参古代认为得土地之精气而生长，因此又名地精、土精。中国主要生长在东北山区树阴之下，“三桠五叶，背阳向阴，欲来求我，椴树相寻。”

人参药材因其形状像棒槌，东北地区的药店又名“棒槌”。

人参处方名：生晒参，红参，野山人参、野山参粉，别直参，高丽红参、高丽白参。

人参传说是神农尝百草时所发现的，至今已有五千年左右的历史。中国第一部中药著作首次将人参当成药物收入的是汉代

的《神农本草经》，至今已有 2000 多年历史。此书托名“神农”，成书时间大约在东汉中期（公元 100 年左右），在唐朝时候已失传，现存版本是后人从其他著作的转载中收集起来的所谓辑佚本。在《神农本草经》中，人参被列为“主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年”的上品“君”药之一，其药理则是“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智。”《神农本草经》并没有具体说明如何服用人参。东汉末年张仲景著《伤寒论》记载了 113 个药方，其中有 21 个用到人参。这是首次对人参药用的记载。其著名方剂如白虎加人参汤、桂枝人参汤、人参汤、人参鳖甲煎丸等，以治疗发热后体虚出汗口干，以及心脏病和肿瘤一类等的病症。人参的功效在两千多年中医临床实践中不断有新的发现和补充，应用广泛。

现代对人参的化学成分、药理作用和毒副反应都已作了深入的研究。

人 参 植株的形态

人参为多年生草本，高约 60 厘米。人参的药物名称是指它的主根和须根。

根：主根肥大，肉质，圆柱状，常分歧，由根上部分成二歧，习称灵体、横体，不分歧或下部分歧者，习称笨体、顺体。须根长，有多个小疣状物，俗称疙瘩体。

皮：是人参主根的外表皮，称参皮。

条：根茎上有的生数条不定根，称参条。

茎：直立，绿色，细圆柱形，光滑无毛。

叶：叶轮生于茎端，叶数按生长的年数而不同，初生为一枚 3 出复叶，两年生者为一枚 5 出掌状复叶，三年生者为两枚 5 出掌

状复叶,四年生者为三枚5出掌状复叶,以后逐年增多,最多增至六枚5出掌状复叶。如果有六枚复叶的人参至少已生长了七八年。因此从前的人参都是种植到第八年才挖掘的。

花:一般在第四年开始开花。有一花梗,总花梗由茎端叶柄中央抽出,长约7~20厘米,顶生伞形花序,有10朵或数十朵小花,淡黄绿色,花两性和雄性。花瓣5,先端尖。花萼绿色,5裂。

果:浆果状核果,肾形,成熟时鲜红色,每室含种子一枚。种子白色,扁平卵圆形。

花期在6~7月,果期在7~9月。这是采挖人参的最佳时间。

民间对采挖人参非常神秘。流传一些有趣的故事。人参会逃逸。寻找野生人参的药农,名放山人。放山人寻到一枝人参,嫌过于细小,做了记号,待来年按记号寻找时,再也找不到了。而且并没有别人采挖过的痕迹。人参那里去了?像动物一样逃走了。

人参真的逃走了吗?不是的。这是因为人参有休眠期。人参在漫长的生命过程中,不一定每年都发芽生长。遇到气候异常,不适宜生长,或者是由于野兽的踩踏,昆虫鸟类的损害,山石的挤压,地上部分受到破坏,地下的根茎部分就休眠。停止发芽生长一年到数年,地上部分就找不到了。这就是人参的逃逸现象。

人 参 的产地和品种

人参的产地和环境

人参的自然生长主要在我国长白山区和小兴安岭的东南部