

匡海学
刘树民
著

走近中药

北京科学技术出版社

人 参



人 参

匡海学 刘树民 著

80 54

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人参/匡海学, 刘树民著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2002. 1

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-2597-8

I. 人… II. ①匡…②刘… III. 人参-基本知识

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077102 号

人 参

匡海学 刘树民 著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 4.375 印张 88 千字

2002 年 1 月第一版

2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 12.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,

本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

人 参

RENSHEN

◎
序

序

我国的传统中医药正逐步走向世界。国家已制定规划，力争在 21 世纪的前 10 年，将中医药全面推向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药(尤其是所谓补药)的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。

编 者

前 言

人参，是我国传统的大补之药，历史悠久，疗效确切。但也正因为其有着数千年的应用历史，源流纷杂，许多流传于民间的认识不能统一，甚至以讹传讹，或片面夸大了人参的作用，认为人参能起死回生，使服食者得道成仙；或对人参的不良反应深畏如虎……如此种种，均不利于我们正确、合理地使用人参。

有鉴于此，我们编写了这本科普著作，所用的语言尽可能平直浅显，同时也较为系统地介绍了关于人参的基础知识和服用方法，并简要地列举了一些使用人参的常用药方、食疗方。对于人参作用中人们最关心的问题，我们做了较为详细的介绍，希望能够通过本书，使人们真正认识人参，让这棵传说中的“神草”成为今日百姓的常用保健延寿药品，更好地为 21 世纪的人类服务。

本书在编写过程中，学生曲龙给予了大力支持，在此，表示衷心地感谢。

责任编辑 齐立洁
责任校对 黄立辉
封面设计 红黄蓝

人
参

冬 灵 人 枸
虫 夏 芝 参 杞
草

走近中药丛书(第一辑)

ISBN 7-5304-2597-8



9 787530 425978 >

ISBN 7-5304-2597-8/R·597

定价: 12.00 元

北京科学技术出版社

目 录

- 一、人参——神奇的中药 (1)
- 二、老百姓心目中的“大补之药” (3)
- ☐路人皆知的人参，并非人人会用 (4)
- ☐从大自然中走来 (7)
- ☐真伪优劣当明辨 (10)
- ☐神奇的疗效让世人瞩目 (18)
- 三、人参的药用成分及其作用 (20)
- ☐有趣的人参皂甙 (21)
- ☐多种维生素和微量元素 (23)
- ☐多种活性成分 (25)
- ☐人参作用的特点 (26)
- 四、正确服用祛百病 (28)
- ☐历代本草对人参的记述 (29)
- ☐人参的用法 (31)
- ☐古代名方 (38)
- ☐现代治验 (49)
- ☐食疗用方 (57)

五、长生不老话人参	(64)
☐生命能永恒吗	(65)
☐在宫廷中流行的长寿良药	(68)
☐延年益寿的佳品	(70)
六、亚当和夏娃的苹果	(75)
☐原始的欲望	(75)
☐人参对性功能的影响	(77)
七、参与竞争的筹码	(81)
☐文明的疾病——社会心理应激	(83)
☐人参是您在竞争中取得优势的筹码	(86)
八、癌症的克星	(89)
☐癌症是怎么发生的	(89)
☐癌症的治疗——鱼死网破	(95)
☐人参帮助我们战胜癌症	(99)
九、适者生存的法宝	(102)
☐条件与适应	(103)
☐人与自然间“看不见的战争”	(106)
☐人参能提高“非特异性抵抗力”，增强人体 对环境的适应能力	(107)
十、人参的其他作用	(110)
☐对学习和记忆力的影响	(110)
☐对心血管的影响	(112)
☐对血液及造血系统的影响	(113)
☐对肝脏的作用	(114)
十一、人参的培育	(117)

☐人参的生长习性	(118)
☐人参的栽培技术	(118)
☐人参病虫害的防治	(121)
☐人参的良种繁育	(124)
☐人参的收获	(124)
附录	(126)
☐西洋参	(126)
☐党参	(128)

一、人参——神奇的中药

人参，原名葍，早在公元前 36 ~ 前 32 年的西汉时就已经有了文字记载。明代医药学家李时珍在他的传世巨著《本草纲目》中，详细地记录了人参名称由来：“人葍，或省作葍。人葍年深，浸渐长成者，根如人形，有神，故谓之人葍，神草。”

人参入药，在我国已经有数千年的历史，古代的劳动人民和医学工作者为人参的使用积累了许多宝贵经验，历代医家的著作、医案之中，很少有没用到人参的。其所治疗的疾病涉及内、外、妇、儿、五官等各科，功用之广，药效之神，本草之中亦无其他。所以，古人将人参形象地称为“神草”。

现代研究发现，人参中含有三十多种人参皂甙，多种氨基酸、维生素和微量元素，另外还含有多种糖、多糖、

多肽、挥发油、活性酶、甾醇等活性物质。正是这么多的活性成分的协同作用，才使人参的药物作用独特而神奇。人参有明显的防衰抗癌、抵抗有害刺激的作用，还可调节内分泌，提高人体的免疫力，增强性功能。它在许多药物作用中，神奇地显示出其双向良性调节作用，不负其“神草”之名！

我国东北所产的人参，在 1274 年由意大利旅行家马可·波罗最先撰文介绍到欧洲，但当时并未引起人们的重视，直到 1697 年，鲍德伦在法国科学院宣读了 1642 年塞姆德·阿尔沃龙根据商人的讲述而写成的报告，欧洲人才逐渐了解了人参与其作用。时至今日，无论是东方还是西方的药物学家和学者，都已经认识到了中医药中这棵“神草”的医学价值，并通过不同的方法对其进行了大量的科学研究，以期能让这棵“神奇的药草”更好地为全人类服务。

二、老百姓心目中的“大补之药”

人参是我国古代劳动人民在生产生活实践中发现并利用的常用中药之一，在我国第一部药学专著《神农本草经》中就有记载，并被列为“久服轻身延年”的上品。在两千余年的应用历史中，历代医家均对人参的药用价值有过论述。但人参的产量本就不大，又有非常好的补益作用，其价格自然不菲。许多梦想“轻身延年”的达官贵人以及皇族等上层人物经常垄断专取，造成了人参“只入王侯将相家”。人参经历了任何其他药物都不曾有的漫长的神话时代，在老百姓的心目中形成了“大补之药”的深刻印象。

◎

老百姓心目中的『大补之药』

☐路人皆知的人参，并非人人会用

我国是一个有着几千年历史的文明古国。我们的传统文化源远流长。无论是古人朴素的唯物观，还是先贤对人生、天地、纲纪、兵法等的精辟论述，都是我们不可多得的文化遗产。

可能有很多人并不清楚，中国的传统医学是与我们的传统文化息息相关的。它包含了许多古代先贤对自然界的朴素认识，也包含了许多军事、人文、政治、经济、哲学等的思维和观念。所以古语有云：“用药如用兵。”那个时候，有志气的年轻人总是说：“不为良相，便为良医。”因此历代都有不少科举不能及第或体质弱不能参加科考的“文化人”学医。他们中的许多人都成了一方或一代名医。他们的各种著述不仅表现了其高超的医术和对中医学的深透理解，而且大多词语华丽，或四六成骈，或三五押韵，读来朗朗上口，充分显示了他们的文采。在他们的影响下更多的人对中医药有了认识，从而形成了中国传统医药深厚的群众基础和文化底蕴。现在老百姓中广为流传的许多偏方、验方、单方等都曾是他们的治疗经验。

人参就是这样为广大众所熟识的。《本草纲目》引述了《广五行记》中的一个故事：隋文帝的时候，在上党有一户人家，每天晚上都可以听到有人在房子后面呼叫的声音，前去察看，并没有人。后来在离房子大约一里远的

地方，发现了一棵人参，枝叶长得与众不同。在地上掘了5尺深的一个坑，才将这棵人参挖了出来。它的样子就像人一样有四肢和头身。在这之后，就再也听不到房后的喊声了。像这样有关人参的神奇传说，又使人参更加深入人心。

随着近年来人工种植人参(园参)的产量逐渐增多，人参作为补益药越来越多地为广大劳动人民所采用。但沿袭下来的有关服食人参的一些办法也越来越多地被人们“推广”，甚至有了因滥用人参而致病的报告。如在日本，有人报告不适当地长期大量服用人参可以产生失眠、躁动、头痛、体温升高、血压升高甚至流鼻血等不良反应，出现了“滥用人参综合征”。

提起人参，虽然很多人都知道，但真正会正确使用人参的人却并不多。有的地区认为婴儿在出生后一天内服用参汤，小孩会更聪明、更健康。这种服用人参的习惯就曾出现过不良的反应，甚至有造成小儿死亡的报告。这种对人参的“知道”，还不如不知道的好。

在民间，人多数被用来泡酒，称为“人参酒”，可以补五脏，强六腑，除邪气，安精神，对身体虚弱、畏寒怕冷、失眠健忘等病症，有一定疗效，但应注意不可过量饮用。也有人在人参酒中加入鹿茸、枸杞、乌蛇等多种药物，自制成各种药酒，根据所加入药物的不同，可以治疗不同的疾病。在这里，人参可以“力助群药”，发挥更大的作用。不过应当注意的是，如果在人参酒中一味地强调补阳而加入诸如鹿茸、鹿鞭、蛤蚧、淫羊藿等大热兴阳之品，则会在酒的作用下，使阳气升发过猛，而产生饮用后

血压升高、头痛、目赤、失眠等症状，不但浪费了药材，还会对身体造成一定的影响，这是不可取的。

在民间，另一个常见的服食人参的办法就是“炖”服。即取人参适量(3~5克)，放于瓷制的容器中，以文火炖40分钟以上，饮汁吃参。也有的妇女产后用人参炖鸡来补养身体。这种服法，可以较好地发挥人参的补益作用。但应注意的是，人参单方，不能长时间久服，应该有规律地间断服食。如连续服用10天，停药2天；或连续服用7天，停药1天，视具体情况而定。

孩子一向是家长的希望，以前的家长可能没有很优越的物质条件，至多是“做点好吃的”。现在我们生活水平提高了，希望自己的孩子更聪明、更强壮，做一点儿智力投资，买一点儿益智药品，大多数家长是可以做到的。于是有的人就给小孩子服用一定量的人参制剂，如人参精等，希望以后孩子能成为“出类拔萃的成功者”。人参确实有“开心益智”的作用，但科学家在动物实验中发现，人参可引起实验动物的性成熟时间提前，虽然还没有明确的证据证明人参对人类有同样的作用，但我们应该尽可能减少小孩子应用人参的剂量和时间。身体强壮的孩子，我们不建议服用人参。但如果小孩身体虚弱，抵抗力不强，还是可以应用人参制剂的。人参及其制品可以提高脑力劳动者的工作效率和耐久性。因此，对于长时间从事脑力劳动的人，如备考的学生等，可以服用适量的人参制剂。

人参是众所周知的补益药，提起人参，每个人都可能有不同的理解和认识。但是，在使用时我们还是应当向熟

知人参药性的人进行咨询，以避免可能出现的因滥服人参而产生的不良反应。到那时，人参就真的“路人皆知”了。

☐从大自然中走来

我们现在应用的人参，绝大多数都是园参，就是说，是由人工栽培而成的。而在两千年前，古人所用的人参，都是野生的。我国野生人参主要分布在东北、河北及山西等地，其中尤以山西上党所产者为最佳。

有人说，人类社会的进化发展史，就是一部人类对自然界资源的掠夺史。说来也对，几千年前的神州大地，大部分是被森林覆盖的，而在今天，我们已经很难看到(除了少数旅游区和自然保护区)群山和密林相映的自然风光了。许多地方的植被破坏是非常严重的，很多的原生药材都失去了生长环境，这种打击往往是灾难性的！以致于很多的地道药材资源濒临枯竭，山西上党所产的人参就已经绝迹几百年了。而东北、河北等林区亦因过度的不良开采，人参也变得极为稀少难觅了，这实在是文明的悲哀。

“人参，是五加科多年生草本植物人参的根。”这是许多药物学专著中对人参原植物的描述。那么人参长的具体是什么样子呢？让我们走近这棵“神草”，来仔细地看一看吧！

人参，属五加科人参属，多年生草本，全草高30~60厘米(图一)。野生人参的根细长，人工栽培的人参根



图一 人参全草

1. 植物全株；2. 花；3. 种子

短粗，每年生一节。人参的主根为肉质，纺锤形或圆柱形。茎直立，单一，光滑，基部具宿存鳞片。说来有趣，人参叶的形态和数目随生长年限有一定的变化，俗称也各不相同：一年生一枚三出复叶，俗称“三花”；两年生一枚掌状复叶，俗称“巴掌”；三年生两枚掌状复叶，俗称“三甲子”；以后随年龄增加叶数，三复叶俗称“灯台子”；四复叶称“四批叶”，五复叶称“五批叶”，一般到“六批叶”，以后即使年龄增加，叶数通常亦不再增加（图二）。野山参因生长环境中的营养因素，并不一定按年长叶，所以野生的“灯台子”一般也都生长了7~8年。掌状复叶轮生茎顶，总花梗长7~20厘米。中间的三个小叶较大，椭圆形，一般长4~5厘米，宽2~6厘米。最外侧的2个小叶较小，卵形或菱状卵形，前端较尖，靠近叶