



人參

永保青春和活力

亞洲草根的祕密

- 增強心肌功能、促進血液循環、增強抵抗力
- 抗拒緊張、克服注意力分散
- 質量特徵、效果和用量



小藥房
書房

家庭百科

人參：永保青春和活力／恩斯特·D·普林曾伯格著，一初版，

—臺北市：小薰書房，1999〔民88〕

面：公分，—（家庭百科；1）

含索引

ISBN 957-754-591-2（平裝）

1. 人參

414.57

88011794

家庭百科¹ 人參——永保青春和活力

NT\$200

恩斯特·D·普林曾伯格／著

1999年10月／初版

《總經銷》

大河圖書物流事業有限公司

台北縣中和市員山路502號4F之3

訂書專線(02)2226-9629 * 傳真(02)2221-0403

郵撥17657771 戶名：大河文化出版社

《出版者》

小薰書房有限公司

發行人：陳翠霞 新聞局局版北市業字第1783號

台北市木柵路三段85巷23弄26號2F

電話(02)2230-9406 * 傳真(02)2230-6118

法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-591-2

Published originally under the title GINSENG-JUNG UND VITAL EIN

LEBEN LANG (Ginseng) by Dr. Ernst D. Prinzenberg

Copyright © 1997 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

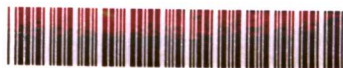
Chinese translation copyright © 1999 by International Juvenile & Children
Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH

through Bardou-Chinese Media Agency

All rights reserved

1200318927



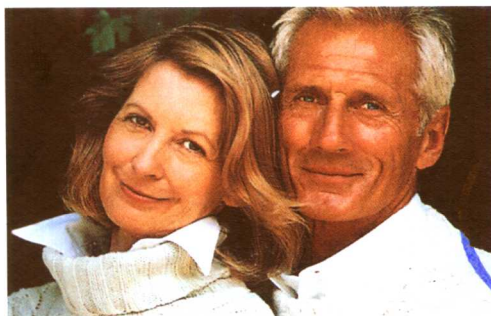
1200318927

恩斯特·D·普林曾伯格博士



人參

永保青春和活力



亞洲草根的秘密

- 增強心肌功能、促進血液循環、增強抵抗力
- 抗拒緊張、克服注意力分散
- 質量特徵、效果和用量

合作者：芭芭拉·施魏克霍夫博士(Barbara Schweighofer)

路得維希·里普(Ludwig Riepl)



有關這本書

說起人參，有誰不知道這是一種能確保愛情和生命力長盛不衰的「神藥」呢？然而，人參的妙用遠不止此。早在幾千年前，亞洲人就利用人參廣泛的治癒能力去治療為數眾多的疾病。近幾十年來，西方醫學的大量研究成果表明，人參確實能對許多疾病的治療過程起到良性的輔助作用。

從這本書中，

- 您將了解到，如何在年輕時就用人參來調節、補養身體並提高機能的抵抗力。
- 人參可以幫助您建立機體內的平衡，它所含的特殊生物活性物質——人參皂甙能均衡地調解您身體的各項機能，並根據各項機能的特殊需求發揮相應的效用。
- 人參還能幫助您克服日常生活中的一些小毛病，比如效率低下、注意力分散、疲憊乏力或緊張；它可以使您精神煥發，精力充沛。
- 人參能強健整個機體，並增強機體承受負荷的能力。它能輔助治療心血管循環疾病、動脈硬化、更年期綜合症及老年疾病。人們在對糖尿病或癌症等重症患者實施藥物治療的同時使用人參。
- 今天人們已在世界範圍內種植人參。種植的生物條件直接影響人參的質量和活性物質的含量。
- 您將從各類人參製品中找到一款適合您的。書中的建議會幫助您決定用量和進行選購。

作者

藥劑師恩斯特·D·普林森伯格博士(Ernst D. Prinzenberg)，生於1939年，曾在沃爾茨堡(Würzburg)學習藥劑學。他對天然物質化學與民間治療術的結合尤其感興趣。多年來，他致力於研究人參，積累了大量科學資料和臨床報告。

目 錄

前 言	7
-----	---

長著白根的綠色金子 8

人參的歷史	8
人形草根的神奇效力	8
發源地	9
人參在歐洲	11
人參在新大陸	12



野皇和紅王 13

虛懷若谷，深藏不露	
：人參	13
人參的故鄉	14
人參和人參不盡相同	16

種植園中的種植人參 18

人參喜蔭喜濕	18
好事多磨	19
人參作為經濟要素	21
紅參—白參	22

人參——效用和用量 25

身心和諧 26

中 醫	26
-----	----

陰與陽：既對立又統一	28
------------	----

人 參	
——創造和諧的使者	30

人參如此發揮功效 31

保護和調節	31
支支人參——個個富含	
活性物質	33

人參中的活性物質 34

一般成分	34
人參皂甙	34

人 參 ——滋補品和藥品 38

各種參製品	38
保鮮參和乾參	39
參粉和膠囊	40
參膏和參精	41
藥片和糖衣藥丸	42
速溶參茶	42
液體補藥	43



您這樣服用人參 44

用量適宜 44

有副作用嗎？ 46

短期療程和長期療程 47

購買人參 ——的祕訣 49

高級參製品 49

活性物質含量和日用量 50

人參劑型 51

實踐

防病治病・強身健體 55

重建平衡 56

人參這樣幫助您 56

人參對誰有益 57

日常生活得心應手 59

注意力分散 59

緊張 61

筋疲力竭・無精打采 64

提高效率 66

性功能障礙 67

環境污染 69

疾病——轉化的地方 71

人參這樣幫助您 71

抵抗力下降 72

頭痛和偏頭痛 73

糖尿病 76

癌 症 77



康復期 80

動脈硬化 82

心血管疾病 84

其他疾病 85

成熟的歲月 ——變形的地方 87

更年期 87

衰老 89

術語索引 94



重要說明

幾千年來，亞洲人視人參為一種天然藥物，臨床使用，效果不凡。近些年來，西方世界對人參也寵愛有加，並熱衷於對人參進行各項科學研究。人參能增強免疫系統的免疫功能並調節多項身體機能。但它不能作為治療糖尿病或癌症等重症疾病的唯一藥物。

這本健康指南將講述人參的各種藥用方法，並提出用量建議。讀者可自行決定哪種人參製品最適合自己以及哪種服用方式最恰當。人參治療的時間長短也是因人而異的。如果您正在接受某種治療，請告訴您的醫生或理療師：您自己希望能使用人參進行輔助治療。

前言

在古代中國，人參被視為能持續幫助人類的「萬藥之王」，它可以有效地使那些因疾病或勞累而身體虛弱的人重新煥發活力，幫助他們恢復體內平衡，而又沒有任何副作用。享用人參能延年益壽，增強性慾。

人參在亞洲是使用最廣泛的草藥，可這一古老的植物在前些年才得到西方人的認可。現在，人參已被公認為是一種集多種效用為一體，可以增強免疫功能、振奮精神的非興奮劑類藥物。它可以保健身體並幫助機體更有效地化解侵入體內的環境毒素；它還能有效改善低下的工作效率；同時，它在重要的商務談判或體育運動中能在短時間內提高效率的功用也得到了證明；此外，人參還是治療糖尿病和心血管疾病的好幫手。而它在幫助癌症患者抵抗化學和放射性治療的副作用方面更是功不可沒。

人參的多項功用確實令人振奮。不僅如此，這種植物的作用還因景而異。根據問題或疾病的不同，人參中不同的活性物質會發揮相應的作用，彷彿這種藥物能夠自行思考，自己診斷似的。

這本指南將帶領您徜徉於人參的千年歷史長河中。它還將告訴您，如今人們是如何種植人參的。因為種植和加工對人參的質量和活性物質的含量至關重要。從本書中，您將獲得許多啟發，知道如何使用人參以及選用哪種參製品才最適合您。無論男女老幼，每個人都能從人參調節和強健身體的功能中受益。

恩斯特·D·普林森伯格博士



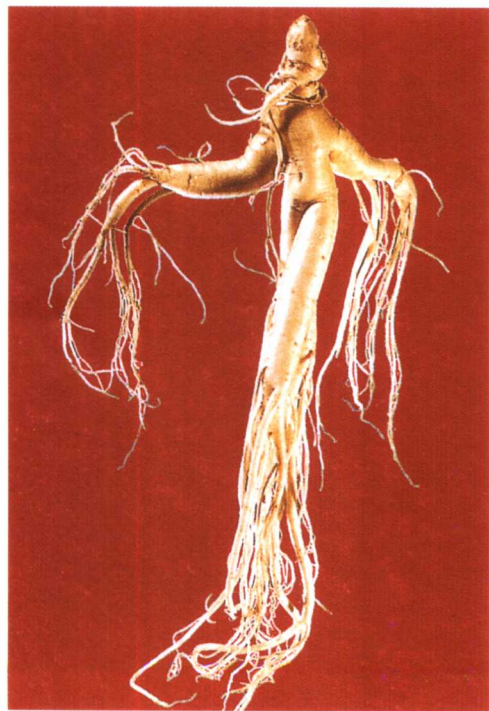
長著 白根的 綠金子

早在 5000 年前，中醫就將人參這種植物的根入藥。它的神奇治癒力使它倍受寵愛，有時甚至貴如黃金。在古代中國，只有皇帝才能享用人參。而今天，您也能享用人參的多種功能。各種人參的質量千差萬別，其中，它的種植、生長期和成熟期以及加工方法都會直接影響它的藥效。繼續讀下去，您將認識各種人參，並了解到紅參和白參之間的分別。

人參的歷史

在中國和韓國的醫學中，人參久負盛名。它幾乎是一種看不見的植物，莖還不足一米高，頂端的葉子呈六指狀，像一隻張開的手（見第16頁）。人參主要生長在中國和朝鮮的山林中，它長長的根被認為具有神力。它狀如人形，各個分杈猶如人的頭、胳膊、軀幹、腿或穿的長袍。這一形狀似乎就暗示了它肯定具有控制整個人的力量。因此，自古以來，人參就賦予了東亞民族無數的聯想；民間流傳著不少有關人參的童話、傳說和故事也就不足為奇了。

人參——「人形根」，因其形狀而得名



人形草根的神奇效力

中國人將這種植物命名為「人參」，意思是「人形的根」。這個名字是由「參」——神和「人」——人形兩個字複合而成的。人參，在中國的別名是「神草」（shen t'sao）。韓國人則把它稱為「高麗鳳」神草或鳳凰（poughwan）。

人參能延年益壽

據傳說，是中國史前那位具有傳奇色彩的皇帝神農（Shen Nung）發現了這種神奇的草。神農被譽為是農業

與今日相距將近
5000年了

生產和中藥治療之父，生活在公元前約2700年。據說，他撰寫了第一本醫書——《本草》(Pen-t'sao)。《本草》收錄了當時所有的著名治療術。還有其它一些中國古代藥書也證實了人參的神力和它所受到的尊崇：

「它寧心安神，消除恐慌，驅除邪氣。它明目、開竅、益智。久服強身健體，延年益壽。」

發源地

中國人和韓國人喜歡到人跡罕至的山脈深處採集人參。這些山脈從中國東北遼東半島的吉林、黑龍江兩省穿越中國東北地區和韓國，一直延伸到太平洋沿岸。

傳 說

一種充滿神奇色彩的藥物

據傳說，採參者為尋找人參，來到道路崎嶇的山林中。這些山林全部由一個叫「薩姆」(Sam)的力大無比的山神控制著。「薩姆」(或者叫「薩姆森」Samson)是《聖經》中的著名神靈，留著鬚髮、蓄著鬍鬚，帶著他兇猛的獅子守護著通向人參的道路。人們認為，只有那些如童話中所說的心靈純潔之人方可尋找到人參；其他人則一無所獲，甚至成為猛獸的腹中之物。

就連人參本身也被神話染上了傳奇的色彩：它會在黑暗中發光，為真正的有緣人照亮來路；可是，如果它從腳步聲中聽出來者不善，就會隱匿於地下。因此，狡黠的挖參人總是先射一箭，以試探人參藏於何處。

力量和長生不老

人參曾經深受歡迎，並且價值連城。擁有人參，享用人



傳統的人參產地直到今天，這裡仍是人參的最佳種植地。



許多故事講述人參的神力

參的

人參享有至高無上的地位

國的遼寧和吉林兩省人民所採納。

根據年齡和性質，人參可被劃分成不同的效用等級（見第37頁）。以前質量最好的人參被皇帝霸佔。老百姓食用上等人參在某些年代被嚴格禁止，違者甚至被判處死刑。

一七一一年，法國耶穌會教士皮埃爾·雅托克斯(Pierre Jartoux)詳細地向教會彙報了他在中國之旅中對人參的所見所聞：「因為它（人參）對窮苦百姓來說實在太貴了，人們視它為能治癒由肉體或精神極度勞累導致的虛弱的百藥之王。它能化痰、治療肺病和支氣管炎、止吐、強胃、增強食慾，並能降低進入腦部的血壓，製造血液中的淋巴，消除一般的不適，延長老人的壽命。要是人參不具有這些功用，中國人和韃靼人就不會對這些老根如此頂禮膜拜。就連健康人都食用人參以強身健體。在下認為，一旦人參到了熟諳醫學的歐洲人之手，它的各種功用會得到研究，它可能成為一種絕妙的藥物。」

可直到今天，歐洲人才有幸開展這類工作，並將這一宮廷草藥推廣到人人皆可使用。

人參在歐洲

九世紀中葉，人參經由阿拉伯人之手傳入歐洲。據說，第一批西傳的人參是由著名的阿拉伯航海家伊本·科爾多巴

參，意味著由這種成熟的老根所帶來的力量和長生不老。在韓國，人參曾與金銀一起被當作一種付款方式。從公元五世紀開始，朝鮮帝國的貨款就被要求使用人參支付。之後一個世紀，這一方式也為屬於今日之中華人民共和

它深藏於幽山老林中

一個到過中國的旅遊者的報告

(Ibn Cordoba)帶到他的故鄉——信仰伊斯蘭教的西班牙。之後，阿拉伯學者便熟諳了人參的療效。可是，一二三六年，聖者斐迪南三世^❶(Ferdinand III)重新佔領科爾多巴，對人參的認識也隨之失傳。國王視這些掠奪而來的人參草根為「巫物」，命人悉數焚毀。當時的東方和遠東的醫藥技術也同人參一起，被貶為「魔鬼的權術」。

馬可·波羅將人參從亞洲帶往歐洲

喚起性慾

直到十八世紀初的啓蒙時期，歐洲人才重新注意起人參來。但他們對人參的效用知之甚少。他們感興趣的不是人參的整體治療作用，而是它在提高性能力，增強性慾方面的神力。那些航海家明白，應該讓歐洲人知道這一點，因為在東方國家，人參對提高性能力的作用已是人所共知。

人參在新大陸

一位讀過雅托克斯有關人參之報導（見第12頁）的耶穌會教士在加拿大發現了一種類似的植物。當地的印第安人早就利用這些植物治療身染的疾病。梅諾米尼人^❷將其稱為「Matcetas」，意即「小印第安人」。居住在哈得遜灣(Hudson-Bay)和蘇必利爾湖(Superior)間的奧吉布瓦人^❸則叫它「男人根」(Shte-na-bi-o-dzhi-bik)。

「人參風潮」

加拿大也有人參寶藏的消息公之於眾後，人們開始瘋狂地找尋這些老根。這能為他們帶來豐厚的利潤。因為不僅在亞洲市場，就連歐洲市場，對這一宮廷草藥的需求量也直線

❶ 斐迪南三世(1608~1657)，西班牙國王，在位期間(1625~1657)為神聖羅馬帝國皇帝。

❷ 一種說阿爾岡昆語的北美印第安人。

❸ 又稱奇佩瓦人，為說阿爾岡昆語的印第安人。

野生人參幾乎完全滅絕

野生人參和它的根

上升，市場的供應遠遠不能滿足需求。於是掀起了一場真正的尋「根」熱潮。不到幾個月時間，所有的人參幾乎被一掃而光，人參苗也幾乎瀕臨滅絕，因為沒有人將種子留下或只在特定的季節去採集人參。



不久，人參在美國也成了重要的貿易商品。大型貿易公司將人參出口到歐洲，然後再到亞洲。

1862年，美國的人參出口額達62公斤；而且，每公斤人參的價格至少為300金馬克^④。

今天的人參

最近幾十年，我們這裡對人參的興趣也普遍提高。作為一種整體治療的藥物，人參起著重要的作用（見第28頁）。

然而，隨著對人參的需求不斷增長，某些人乘機對人參的產地和參齡弄虛作假。因此，歐洲人也有必要加強對人參及市場上銷售的參製品的了解。

據報導，1749年，在蒙特利爾(Montreal)一帶幾乎找不到幫手收割莊稼——所有的人都捲入了尋「根」狂潮。

④ 第一次世界大戰前在德國使用的貨幣。

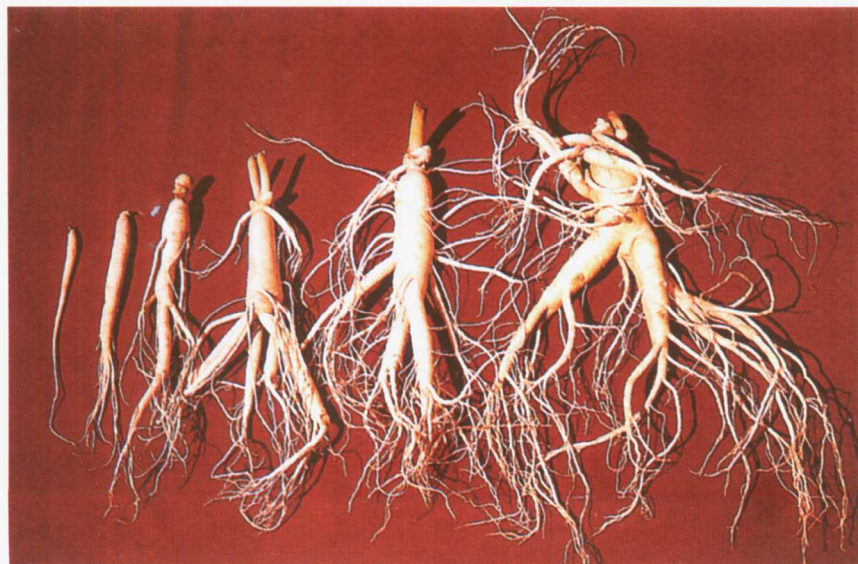
野皇和紅王

今天，生長在中朝（北韓）邊境人跡罕至的深山老林中的野生人參已極其罕見了，人們可以享用的只是它們的變種——種植園中的園參或野外栽培參。

虛懷若谷，深藏不露：人參

新鮮人參聞起來
像辣根和甘草：
味道既辣又甜，
還有點苦。

人參，學名人參科(Panaceae)，屬五加科(Araliaceae)，與常春藤(Hedera)有親緣關係。其重要的藥用部分為根。它的根長並且有許多細小分枝，肉堅實，呈白色。側根及鬚根上又長出許多小的根毛。根最長可達50厘米。



人參的根大多長至20～30厘米時被採摘。

圖中從左至右：
1～6年參齡的人參