

YINIAN SIJI ZHONGYAO YANG

石斛 石燕 石榴 石燕
生地 生薑 生軍 仙茅 及巴
正 白英 白朮 白果 白前 白
黃 地椒 地榆 地笋 地龍 杞子
知母 當歸 中藥 中藥



春季宜升补 夏季宜清补 秋季宜润补 冬季宜温补

一年四季 中药养

○○○ 主编 段振离

一年四季中药养

Yi Nian Si Ji Zhong Yao Yang

主 编 段振离

副主编 陶咏梅 段晓颖

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书选择常用的滋补中药,按补气、补血、补阴、补阳分类,分别叙述其性味归经、临床应用、现代研究成果、历史传说、逸闻趣事、药膳制作等等,深入浅出,通俗易懂,具科学性、实用性、趣味性,适合普通大众阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

一年四季中药养/段振离主编. —北京:中国医药科技出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4713 - 4

I. ①一… II. ①段… III. ①中草药 - 养生 (中医) IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 126237 号

美术编辑 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{4}$

字数 218 千字

版次 2010 年 9 月第 1 版

印次 2010 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4713 - 4

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

有史以来，健康长寿一直是人们孜孜追求的目标。

维护健康，即中医说的“养生”。这是一个大课题，包括合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、药物滋补、定期体检、促使亚健康向健康转化等等。其中中药滋补是重要的一环，是几千年来医家和劳动人民实践经验的结晶，是老祖宗留给我们的宝贵遗产。这是一个巨大的宝库，应当努力发掘，充分利用。

人类的疾病种类繁多，千变万化，错综复杂，但基本上都可以用“八纲”加以归纳。“八纲”是阴、阳、表、里、寒、热、虚、实。疾病的类别，可分为阴证和阳证；病位的深浅，可分为表证和里证；疾病的性质，可分为寒证和热证；邪正的盛衰，可分为实证和虚证。

虚证是对人体正气虚弱时各种临床表现的病理概括。虚证的形成，有先天不足，后天失养、疾病耗损等多种原因，在临床上十分常见。中医的治疗大法是“汗、吐、下、和、温、清、消、补”，称为“八法”。其中“补法”是专为虚证而设。中医的一句老话是“实则泻之，虚则补之”，“实证宜攻，虚证宜补”。虚证细分起来，有气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同，而滋补，就需要相应地、有针对性地补气、补血、补阴、补阳。按季节而言，冬季滋补已为大家所熟知，其实，凡是虚证，一年四季都可以滋补，但四季滋补又各有不同，各有侧重。“春夏养阳，秋冬养阴”，是一个基本原则，一般来讲，春季宜升补，夏季宜清补，秋季宜润补，冬季宜温补。

为适应广大读者的需要，我们选择常用的滋补中药，按补气、补血、补阴、补阳分类，分别叙述其性味归经、临床应用、现代研究成果、历史传说、逸闻趣事、药膳制作等等，深入浅出，通俗易懂，作为广大民众养生的参考。

由于作者才疏学浅，错漏之处在所难免，敬请读者和专家批评指正。

主编 段振离

目 录

中药滋补——养生的重要一环 / 1

补 气 药

- | | |
|--------------|--------------|
| 大补元气话人参 / 9 | 平补脾胃话山药 / 42 |
| 补中益气话党参 / 15 | 补阴益气话黄精 / 47 |
| 补肺健脾太子参 / 20 | 红景天是仙赐草 / 53 |
| 凉补佳品西洋参 / 25 | 甘甜纯正话大枣 / 58 |
| 补药之长是黄芪 / 31 | 甘草本是众药王 / 64 |
| 补脾要药话白术 / 37 | 灵芝真菌不是草 / 69 |

补 血 药

- | | |
|--------------|---------------|
| 妇科要药话当归 / 75 | 滋补肝肾何首乌 / 97 |
| 血虚需要熟地补 / 81 | 益寿神品话桂圆 / 103 |
| 补血敛阴话白芍 / 86 | 补血圣药是阿胶 / 108 |
| 益气养血乌骨鸡 / 91 | 桑葚也是补血药 / 113 |

补 阴 药

- | | |
|---------------|---------------|
| 沙参本有南北分 / 117 | 护嗓良药是石斛 / 137 |
| 甘寒之品话麦冬 / 122 | 养阴润燥话玉竹 / 142 |
| 养阴清热话天冬 / 127 | 滋补肝肾话枸杞 / 147 |
| 清心润肺话百合 / 132 | 凌冬青翠女贞子 / 152 |





一年四季中药养

YI NIAN SI JI ZHONG YAO YANG

甲鱼鳖甲皆入药 / 157

滋阴润肺话银耳 / 162

山珍海味话燕窝 / 167

补 阳 药

益精壮阳话鹿茸 / 173

壮阳补品淫羊藿 / 179

温肾壮阳话海马 / 184

沙漠人参肉苁蓉 / 189

固精助阳补骨脂 / 194

明目固精沙苑子 / 200

药食两用说核桃 / 205

补肺益肾话蛤蚧 / 210

冬天是虫夏为草 / 215



中 药 滋 补

——养生的重要一环

养生是一个大课题，包括合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、药物滋补、定期体检、促使亚健康向健康转化等等。其中中药滋补是重要的一环，而滋补是针对虚证而设。

人为什么多虚证

虚证在临床上很常见，有“老年多虚”、“久病多虚”、“产后多虚”之说。具体说起来，有以下4种原因。

一、先天不足，禀赋薄弱

这应该追溯到胎儿时期。有的是因为父母年老体弱，精血不旺；有的是母亲怀孕时失于调摄，或营养欠佳，或疲劳过度，都能使胎儿营养不良。如果生后又未能及时调补，则往往齿发难长，骨软痿弱，形体消瘦，精神疲乏，这都容易罹患虚证。

二、紧张情绪，劳累过度

中医认为：“曲运神机则劳心，尽心谋划则劳肝，意外过思则劳脾，遇事而忧则劳肺，色欲过度则劳肾”。又说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”。总之，过于劳累，包括劳心和劳力，妄作妄为，都能导致虚损。性生活不节制，早婚多育，不养真元，不固根本，以致精血亏虚，真元耗散，自然也会导致虚劳。

三、饮食不节，饥饱不调

饮食不定时定量，饥一顿，饱一顿；多食生冷，吃一些不易消化的东西；或者饮食不讲卫生，都能够损伤脾胃，影响营养物质的消化吸收。营养不足，就不能够生化气血。气血来源不足，内不能和调于五脏六腑，外不能洒陈于

中

药

滋

补





营卫经脉，渐至表里俱虚。

四、大病之后，失于调理

热病日久，耗血伤阴；寒病日久，伤气损阳；瘀血内结，新血不生。或久病不愈，气血消耗；或产后失于调养，加之哺乳之劳累与损耗，都容易导致虚证发生。

虚证所包含的种类

虚证是个笼统的称呼，细分起来，有五脏病所的不同，又有气血阴阳的区别。若以气血阴阳为纲，五脏虚候为目，则可简单地归纳为以下数种。

气虚，包括肺气虚、脾气虚，其次为肾气虚、心气虚，再发展下去就是心肾阳虚。不过，气虚虽为五脏皆有，但以肺脾为主。

血虚，主要包括心血虚与肝血虚。气为血之帅，血为气之母，气虚与血虚常同时并见，则为气血双虚。

阳虚，主要有心阳虚、脾阳虚、肾阳虚。这些阳虚之证，大多由气虚逐渐发展而来，还有脾肾阳虚、心肾阳虚等。

阴虚，主要有肺阴虚、心阴虚、脾阴虚、胃阴虚、肾阴虚、肝阴虚等等。虽然五脏都有，但以肝肾为根本，还有夹杂并见者，如肺肾阴虚、肝肾阴虚等。

补法是专为虚证而设

虚证是对人体正气虚弱各种临床表现的病理概括。虚证的形成，有先天不足、后天失养和疾病耗损等多种原因。《黄帝内经》称：“精气夺则虚”。在《灵枢》中又说：“何谓五夺？岐伯曰：“形肉已夺，是一夺也；大夺血之后，是二夺也；大汗出之后，是三夺也；大泄之后，是四夺也；新产及大血之后，是五夺也。”这些都是常见的致虚原因。

与“虚证”相对应的是“实证”。现代研究指出，虚与实主要表现功能方面。虚证表现为功能减退，实证表现为功能亢进。

虚证的病理变化是由于神经功能低落或处于抑制，副交感神经紧张度异



常上升，使心肌功能低落，心跳减慢，循环血量不足，血压下降，基础代谢率降低。还发现虚证患者的内分泌腺变性或萎缩，网状内皮系统吞噬功能低下，有的神经系统发生退行性变。虚证多见于慢性炎症。

虚证细分起来又有阴、阳、表、里、气、血、精之虚以及脏腑诸虚，专业性很强。本文仅说气虚、血虚、阴虚、阳虚四种基本情况。

“虚则补之”是治疗虚证的大法，平常就叫做滋补。滋补的概念早已深入人心，在我国，可以说是家喻户晓。中医治疗大法有汗、吐、下、和、温、清、消、补，总称“八法”，补法是专为虚证而设，只要是虚证，一般都可以应用补法。严重的虚，有“虚不受补”之说，另当别论。

滋补的概念与原则

滋补是我国传统文化的重要组成部分。早在我国第一部医学经典《黄帝内经》就提出了“食养”概念。医圣张仲景的《伤寒论》中，药食两用的处方达 200 余首。

食物和药物都可滋补，分别叫做“食补”、“药补”。那么，滋补应该掌握什么原则呢？

早在隋唐时代，著名的医药学家孙思邈（公元 581~682 年）就告诉我们：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”他说的非常清楚，那就是首先选用食疗。他将食疗作为整个医学的组成部分之一，在他的书中收集了 154 种具有医疗作用的食物，其中大部分是日常食品，总结介绍了它们的性味、禁忌、功效和主治，为“食疗学”的发展奠定了基础。

虚证不同，补法也不同。虚证有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，食补与药补自然也各有不同。

气虚 主要指肺脾气虚，临床表现为气短声低、懒于言语、倦怠无力、易出虚汗、面色苍白、头晕自汗、语声低微、食欲不振、大便溏薄，或脱肛、子宫脱垂，舌淡苔薄白，脉象软弱等。

食补可选用鱼肉、瘦猪肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品、大枣、山药、莲子、桂圆、百合等。





药补可选用人参、党参、太子参、西洋参、黄芪、白术、黄精、红景天、灵芝、甘草等。

常用的方剂有四君子汤（党参、白术、茯苓、甘草），补中益气汤（黄芪、党参、白术、炙甘草、当归、陈皮、升麻、柴胡），生脉散（人参、麦冬、五味子）。这些方剂都是以补肺健脾的中药为主而组成的。此外还可以选择中成药：补中益气丸、人参养荣丸、人参健脾丸、党参膏、参芪膏、洋参口服液、人参蜂王浆等等。

血虚 主要临床表现有面色萎黄、口唇苍白、指甲色淡、头晕目眩、心悸失眠、月经量少色淡、脉象无力等。

食补可选用动物肝脏、猪血、猪瘦肉、鸡肉、鸡蛋、大枣、桂圆等。

药补可选用当归、阿胶、熟地、何首乌、白芍、枸杞子、鸡血藤、桑葚等。

常用的方剂有四物汤（当归、熟地、白芍、川芎），当归补血汤（黄芪、当归），归脾汤（白术、茯苓、黄芪、龙眼肉、酸枣仁、党参、木香、炙甘草、当归、远志）等。本类方剂除用补血药物之外，常配以补气药如黄芪、党参之类，因为“有形之血不能自生，生于无形之气”。现代医学亦证实，补气药有良好的生血作用。

成药可选用养血安神丸、阿胶补血膏、滋补膏、桂圆膏、当归补血膏、归脾丸等。

气血双虚 临床表现既有气虚，又有血虚，需要气血双补。常用的方剂有八珍汤（四君子汤加四物汤），十全大补汤（八珍汤加黄芪、肉桂），人参养荣汤（当归、党参、白芍、白术、茯苓、熟地、炙甘草、黄芪、肉桂、五味子、远志、陈皮、生姜、大枣）等。

阳虚 表现为四肢失温、形寒肢冷、腰膝酸软，虚喘耳鸣，性功能减退、遗精、阳痿、早泄，大便溏泄，小便清长或频数，舌淡胖嫩等。

食补可选用羊肉、狗肉、鹿肉、鸽肉、雀肉、海参、泥鳅、核桃仁、韭菜等。

药补可选用人参、鹿茸、海马、补骨脂、淫羊藿、沙苑子、肉桂、蛤蚧、杜仲、菟丝子、肉苁蓉、紫河车、冬虫夏草等。



方剂有金匱肾气丸（干地黄、山药、山茱萸、泽泻、茯苓、丹皮、桂枝、炮附子），右归丸（熟地、山药、山茱萸、枸杞子、杜仲、菟丝子、熟附子、肉桂、当归、鹿角胶）等。

成药可选用金匱肾气丸、济生肾气丸、参茸片、归茸丸、参茸补膏、全鹿丸。药膳可用当归生姜羊肉汤等。

阴虚 表现为口干舌燥、手足心热、午后潮热、两颧潮红、虚烦不眠、夜梦遗精、常有盗汗、大便干燥、小便色黄、舌红少苔、脉细数等。

食补选用鹅肉、鸭肉、鳖肉、牡蛎肉、猪肝、猪腰子、芝麻、莲藕、银耳、菠菜、芹菜、百合等。

药补可选用生地、熟地、龟板、鳖甲、沙参、麦冬、天冬、石斛、玉竹、枸杞子、女贞子等。

代表方有六味地黄丸（熟地、山药、山萸肉、茯苓、泽泻、丹皮），大补阴丸（黄柏、知母、熟地、龟板），一贯煎（北沙参、麦冬、当归、生地、枸杞子、川楝子）等。

成药可选用六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、麦味地黄丸、明目地黄丸、天王补心丹、龟龄集、枸杞膏、琼玉膏、八仙长寿丸等等。

四季皆可补，补法不相同

除了根据每个人的体质、病情、年龄选择滋补药物之外，还应该考虑季节气候因素，四时皆可补，补法不相同，选择的药物也不相同。中医养生十分重视顺应四时阴阳消长、转化的客观规律，保持人体阴阳与自然界四时阴阳的相对平衡，即“阴平阳秘，精神乃治”，身体就健康。否则，“阴阳离决，精气乃绝”，就会导致疾病的发生。因此，“因时养生”就成为中医养生的要诀。

一年四季，春夏秋冬。按照《黄帝内经》的说法，是“春生、夏长、秋收、冬藏”。一年四季皆可补，但补的原则和方法却不相同，这是中医特色之一。就季节气候而讲，春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒，这些季节气候的差异，必然影响到人的生理病理，同样是虚证，每个季节的表现有很多不同，因此在滋补的时候，又必须有所区别。





一年四季中药养

春季 中医认为，“春夏养阳，秋冬养阴”。春气通肝，春季补五脏应以养肝为先。现代医学认为，春季是细菌、病毒繁殖滋生的“旺季”，由于肝脏承受了人体解毒、排泄的任务，负担最重，所以春季养肝也尤为重要。

“春日宜省酸增甘，以养脾气”。根据这个原则，滋补宜选辛、甘、温之品，而忌酸涩、生冷。春气通肝，以使肝旺，肝气通于目，肝旺则肝血不足，以使两目干涩，视物昏花。可用猪肝、绿豆、枸杞进行调补。春季万物生长，又适宜于升补，着重补肝，如选首乌肝片。

又适宜于养肝明目，可选猪肝绿豆粥，桑葚粥，决明子粥，枸杞粥等。

夏季 夏季日长夜短，睡眠时间相对减少，再加上天气炎热，出汗多，体力消耗比其他季节大。而消化功能大多有所降低，进食减少，所以，摄入人体的营养物质相对减少，而消耗的物质又增多，入不敷出，于是人就消瘦了。在五行学说中，又多了一个长夏，长夏是在热的基础上，又多了一个“湿”，而且是以湿为主。湿浊内阻，脾被湿困，更会引起食欲不振、体倦无力，在祛湿的同时，也应该滋补亏损的身体。我们合在一起说，夏与长夏，都会出现“无病三分虚”的情况，有“虚为夏病之本”之说。可见，夏季也需要滋补。

在夏季酷暑外蒸之时，人体气血趋向外表，形成阳气在外，阴气内伏的状态，故宜清补。

进补应选用一些益气、生津的补品，如莲藕、莲子、绿豆、麦冬、天冬、芦根、沙参、玉竹、枸杞子、百合、山药、冬瓜、西瓜、西洋参、银花、菊花、决明子、薄荷、乌梅、竹叶、白菊花、五味子、山楂、海带、紫菜、老鸭等。若湿重，则需要淡补，可以应用鲜佩兰、白扁豆、荷叶、砂仁、薏苡仁、莲子心、苦瓜等。在夏季，补充蛋白质也很必要。民谚曰：“头伏火腿二伏鸡，三伏吃个金银蹄”，这些动物蛋白必须补充，因为动物蛋白的生理价值高，那种“纯粹素食”是不可取的。

秋季 秋季是燥气当令，燥易伤津，燥易伤肺，表现为口干舌燥，咽喉干燥，鼻腔干强，口唇皲裂，干咳少痰，大便干结，皮肤干燥，毛发不荣。这一派燥象，是“燥证”的表现。关于治疗，应该是：寒则热之，热则寒之；虚则补之，实则泻之；燥则润之。对于秋燥，无论是药物疗法，还是饮食疗



法，都需要坚持“润”的原则。

秋季宜用润补，重在润肺，如用菠菜、葡萄、枸杞子、沙参、石斛、玉竹、甲鱼、雪梨、桑葚、山药、甘蔗、莲藕、蜂蜜、芦根、芝麻、五味子、杏仁、生梨、百合、银耳、黑木耳、藕粉等。因为辛辣食物易使内火亢盛，以致产生伤阴症状，因而在燥邪伤阴之秋季，应少食辛辣上火之食物，如辣椒、胡椒、八角、芥末、小茴香、桂皮等。而应多食酸味食品，因为酸能生阴润燥，可以缓解秋燥引起的口干舌燥、干咳等症状。

冬季 冬季是闭藏的季节，此时阳气潜藏；万物多静少动，纷纷养精蓄锐。人类也必须顺应自然，藏精纳气，休养生息。此时应服用一些滋补肾和命门的药物，以利于肾的藏精功能，加强命门的元精储备。“肾为先天之本”，特别是先天不足，或者身体虚弱的人，更应该在冬季滋补身体，储备精力，增强机体的免疫功能。这样不仅能够安全渡过严寒的冬天，而且为来年的健康打下基础。民谚的“冬令进补，来年打虎”，就是这个意思。古医籍也说“藏于精者，春不温病”，所以冬季是滋补的大好时机。

一年四季皆可补，然而最需要“补”的是冬季。一般在冬至前后，应该有针对性地服食一些滋补药膏，或者进食一些滋补药膳，以增强病人的抗病能力。这对于御寒防冻，防止旧病复发都有重要意义。

冬季最宜温补，特别是温补肾阳，常用的滋补食物与药物，有羊肉、鹿肉、鸡肉、桂圆、大枣、核桃、栗子、红糖等等。

民间滋补用药膳

药膳是药物与食物相结合，经过烹调加工而成的美味佳肴，具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用。中医认为，“虚则补之，实则泻之。”对于虚证则应补之。滋补有药补与食补之分，而药膳兼具食补与药补的双重效果。

就药膳而言，滋补可分为温补、清补、平补三大类。温补适合于气虚、阳虚者；清补适合于血虚、阴虚者。如果虚证没有偏阴偏阳，则需要平补。

温补系指进食一些性温的食品，如鸡、牛、羊、狗、马、鹿肉，牛奶、羊奶及其制品，虾、带鱼、黄鳝，核桃、桂圆、大枣、栗子，杏、桃、椰子、菠萝、樱桃，红糖、咖啡，以及一些温性药物。这些食物与药物能帮助生火，





改善怕冷的感觉，故适宜于气虚、阳虚的病人，又宜在冬天食用。但阴虚病人则不宜食用，以免内热加重。

进食一些性凉的食物为清补，这些食物一般性味甘凉。如鳖肉、猪肉、鸭肉、螃蟹、蚌肉、海参，甘蔗、生梨、莲藕、荸荠、百合、西瓜、冬瓜、茼蒿、海带、萝卜、绿豆、豌豆、白糖、冰糖以及一些寒凉药物。这些食物和药物能够清热泻火、改善怕热的感觉，故适应于血虚、阴虚的病人，也宜在夏季食用。而阳虚病人则不宜食用，以免外寒加重。

有些体质虚弱者，阴阳气血无明显地偏盛偏衰，这就应选择平补。平补的食物，如各种粮食、豆类、蔬菜、水果，性情平和，既不过温，又不过凉，长期食用也无不良影响。

除温补、清补、平补之外，还有一类温散食物，其性味辛热。如花椒、胡椒、辣椒、桂皮、大茴、小茴、姜、葱、蒜、酒等。这类食物有温阳散寒的作用，能御寒除湿。寒冷和潮湿地区的人们食用大有裨益，但阴虚体质者不宜多食。

如有大便干结、痔疮下血，或患鼻衄、淋浊等症，应禁食燥热食物；吞酸嘈杂、风痰湿热、痈疡等症，须禁食肥甘厚味；哮喘禁吃螃蟹；中风禁食烟酒；水肿病人则需低盐或无盐饮食。诸如此类还有许多，不一一列举。

由此可见，进食药膳很有讲究。药膳不仅有一定的适应症，而且有一定的禁忌症。在进食时，既要考虑服用者的体质和病情，还要考虑季节气候的不同。在选择药膳时，更要考虑药膳的寒热温凉，“热者寒之，寒者热之”，以补偏救弊。同类药膳也有很多品种，还要照顾个人的饮食习惯和喜好。可根据以上诸条妥善地选择药膳的种类，并精心烹调，以达到防病治病、强身健体、延缓衰老的目的。





大补元气话人参

人参是补气第一药

人参又名神草、人衔、地精、土精，是五加科多年生草本植物人参的根。它的种类很多，野生的称“野山参”；栽培的称“园参”；将幼小的野山参移植于田间，或将幼小的园参移植于山野而成长的人参，称为“移山参”。不同地区的人参又有不同的名字：生长于朝鲜的叫朝鲜参，又叫别直参、高丽参；生长于吉林、黑龙江的叫吉林参；产于日本的叫东洋参；产于欧美的叫西洋参。按加工的方法不同可分为红参类，如红参、便条参；糖参类，如白人参、糖参等；生晒参如白干参；其他还有大力参、掐皮参等等。

古人认为，人参“形态如人，功参天地”，所以叫做人参。生长年久的人参，其根形如人体，四肢皆备，形神兼备，故又有“神草”的称号。它主产于我国东北地区，是东北“三宝”之首。民谚曰：“东北有三宝，人参貂皮乌拉草”，第一就是人参。

中医认为，人参性味甘、微苦、微温，归脾、肺、肾三经，能大补元气，益肺健脾，生津止渴，宁神益智；生用气凉，熟用气温；味甘补阳，微苦补阴；能回阳气于垂绝，却虚邪于俄顷。既能单用，也常与其他药物配伍。

单用如独参汤，常能起死回生，若气脱于一时，血失于顷刻，精走于须臾，阳绝于旦夕，它药多不济事，必须用大剂量人参煎剂，内服以救之。否则，阳气骤散则死矣。

据传说，明朝的蓟辽总督洪承畴，在1642年春大战清军失败，被清兵活捉了。他绝食数日，气息奄奄，只因饮了皇太极妃博尔济吉特氏的一小碗人参汤，顿时便精神大振。





近代亦屡有报道，一些心源性休克病人，血压极低，脉搏微细，四肢冰凉，危在旦夕，只因灌服一剂独参汤，或者注射了1支人参注射液，便从死亡线上被挽救回来，转危为安。

若非此种情况，则人参常与其他药物配伍使用。如提气，需加柴胡、升麻；如和中，应加陈皮、甘草；若健脾，必加茯苓、白术；如定怔忡，要加远志、枣仁；若止咳，需配薄荷、苏叶；如消痰，则加半夏、白芥子；降胃火要加石膏、知母；清阴寒应加附子、干姜；败毒配黄芩、黄连、栀子；下食则佐大黄、枳实。用之补则补，用之攻则攻，在临床上有非常广泛的用途。

朱丹溪推崇人参

在金元时期，我国有一位著名医学家朱丹溪，十分推崇用人参养老补益。他认为，人到六七十岁以后，往往头发晕，目多眵，鼻流涕，口涎多，耳不聪，牙脱落，小便勤，大便干，遇事爱忘，睡眠减少，头发脱落，肌肤瘙痒，笑时流泪，久坐即打瞌睡，受风就会感冒……，这一切老年表现都源于精血亏虚，而服用人参就是最有效的防治方法。

朱丹溪曾经遇到一位70多岁的老人，只要感觉身体稍微有点不舒服，就赶紧停掉其他饮食，只取人参一味煎汤，喝了几次以后身体就很快得到恢复。老人采用此法养生，结果活到了90多岁。朱丹溪的母亲70多岁时，口吐黏痰，大便干燥，肋间生疮，疼痛难忍。朱丹溪苦思冥想，开了一张方子，结果母亲服后不仅病痛消除，而且面色光洁润泽，方中的主要药物就是人参。

人参的现代研究

现代科学对人参有较多的研究，发表的论文比比皆是。据药物化学分析，人参根含人参皂苷、挥发油、人参醇、人参酸、植物甾醇、胆碱、各种氨基酸和肽类、葡萄糖、果糖、麦芽糖、蔗糖、人参三醇、果胶、维生素B₁、维生素B₂、烟酸和泛酸等等。正是这些成分，使人参有多种药理作用。

人参能加强大脑皮质的兴奋过程，同时也加强抑制过程，改善神经活动过程的灵活性，提高脑力劳动的效率。瑞典学者进行实验，让一批学生考试



补

气

药

前吃一定时间的人参，结果成绩优异。前苏联学者让上夜班的人员服人参，结果比不吃者大大减少了差错。这种抗疲劳和提高智力活动的功效，还被应用于宇航事业。据报道，宇航员坐在太空舱里，嘴里也含着人参。人参能改善人的情绪，大剂量还有镇静作用。

人参有“适应原样”作用，即能够增强机体对各种有害刺激的防御能力。狗在大量失血或窒息而处于垂危状态时，立即注射人参制剂，可使降得很低的血压稳固回升，延长存活时间，并促进恢复健康。人参还能减轻某些毒物对机体的有害作用，促进实验性损伤的愈合。

人参有促性腺激素样作用，能够促进男女性腺的功能。对代谢也有影响，能够降低血糖，并与胰岛素有协同作用。又能调节胆固醇代谢，抑制“高胆固醇血症”的发生。能改善消化吸收功能，增进食欲，促进蛋白质的合成。人参能减弱由于血清引起的过敏性休克；对过敏性水肿也有显著抑制作用，其原理可能与抗组织胺作用有关。人参能刺激造血器官，使造血功能旺盛。人参还有提高视力及增强视觉暗适应的作用。

若有心源性休克或其他极端垂危的病人，可立即取 9~30 克人参煎服，或以人参注射液 2~4 毫升肌注或静脉注射。若属亡阳虚脱，可佐以附子，即用参附汤解救。更使人感兴趣的是，人参具有双向调节作用，即小剂量能升高血压，而大剂量又能降低血压；对于高血压的动物，能使其血压降低；而对于休克状态的低血压，却又能使血压升高。这种双向调节作用是中药的特色之一。

人参还能治疗皮肤病。长白山区的人们常年在参场野外作业，经受严寒侵袭和冷水浸泡，但是两手从来不皴不裂，而且也不生疮疖脓疱，不长斑疹癣痣。经过科学家研究，发现人参的一些成分不仅能保护皮肤，而且对皮肤疾病有较好疗效，可以治疗白皮癣、蝴蝶斑、青年痤疮和脓疱疹等。近来，从人参中提炼出人参露，并配以其他原料制成人参雪花膏，既是护面化妆品，又是治疗皮肤病的药物，因此畅销国内外。

哮喘病人的缓解期，用人参、蛤蚧等量研末，每次 6 克冲服，每日 1 次，能预防发作。治疗糖尿病，用人参研末，每次 3 克，调入一个鸡蛋清（将鸡蛋黄去掉），冲服，每日 3 次，能解除消渴，促使病情好转。久病体虚者，用

