

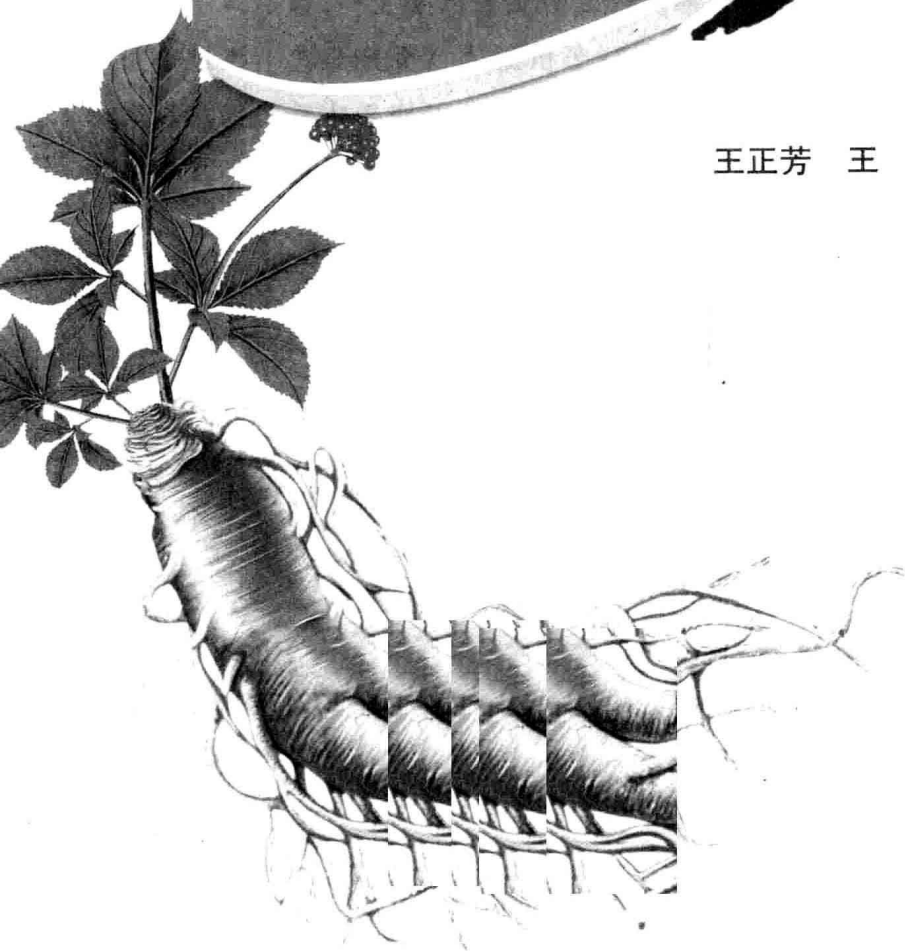
# 人参

王正芳 王 艳 编 著

- 大补元气
- 补脾益肺
- 生津止渴
- 安神增智

# 人参

王正芳 王 艳 编 著



**图书在版编目 (CIP) 数据**

人参/王正芳,王艳编著. —天津:天津科学技术出版社,2005  
(十大名中药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 3780 - 1

I. 人... II. ①王...②王... III. 人参—基本知识 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084581 号

---

责任编辑:王 彤 张 颖

责任印制:王 莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332372(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 10 字数 56 000

2009 年 11 月第 2 版第 1 次印刷

定价:18.80 元

## 前言

自古以来,人参是备受人们推崇的滋补佳品,其大补元气、强身健体、延年益寿、功效卓越;送礼馈赠,视为珍品。当你家中有了人参后,一定会想这是什么种类的人参?家中是否有人适合服用?怎么服食?在服用过程中要注意什么?本书针对家庭服用过程中遇到的各种问题,做一通俗的介绍。

本书根据人参的特性,分为人参的来源与传说、人参的品种与分类、人参的鉴别、人参的现代研究、人参的功效、人参的服用方法等内容,并着重介绍了古今验方、宫廷秘方、药膳配方100余首。本书结构合理、条目清楚、通俗易懂、切合适用,实为家庭保健的顾问和指南。

王正芳

# 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| 异 名 .....        | ( 1 )  |
| 命 名 .....        | ( 2 )  |
| 一、人参的来源与传说 ..... | ( 3 )  |
| 二、人参的品种与贮藏 ..... | ( 6 )  |
| (一) 品种分类 .....   | ( 6 )  |
| (二) 选购方法 .....   | ( 8 )  |
| (三) 家庭贮藏 .....   | ( 9 )  |
| 三、人参的鉴别 .....    | ( 11 ) |
| (一) 性状鉴别 .....   | ( 11 ) |

|                |      |
|----------------|------|
| (二) 显微鉴别 ..... | (12) |
|----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 四、人参的现代研究 ..... | (14) |
|-----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (一) 化学成分 ..... | (14) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (二) 药理作用 ..... | (16) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (三) 临床应用 ..... | (38) |
|----------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 五、人参的功效 ..... | (44) |
|---------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| (一) 性味、归经 ..... | (45) |
|-----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (二) 功效主治 ..... | (45) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (三) 配方应用 ..... | (46) |
|----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 六、人参的服食方法 ..... | (53) |
|-----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (一) 服用方法 ..... | (53) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (二) 禁忌须知 ..... | (55) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 七、常用古今方选 ..... | (56) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (一) 养颜美容 ..... | (57) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (二) 强身健体 ..... | (65) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (三) 健脑益智 ..... | (73) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (四) 补肾壮阳 ..... | (81) |
|----------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| (五) 延年益寿 ..... | (89) |
|----------------|------|

## 八、药膳配方精选 ..... ( 98 )

(一) 常用药汤类 ..... ( 98 )

(二) 常用药粥类 ..... ( 109 )

(三) 常用药酒类 ..... ( 127 )

(四) 常用菜肴类 ..... ( 137 )

## 九、人参的栽培 ..... ( 150 )

(一) 生物学特性 ..... ( 150 )

(二) 栽培方法 ..... ( 150 )

(三) 田间管理 ..... ( 151 )

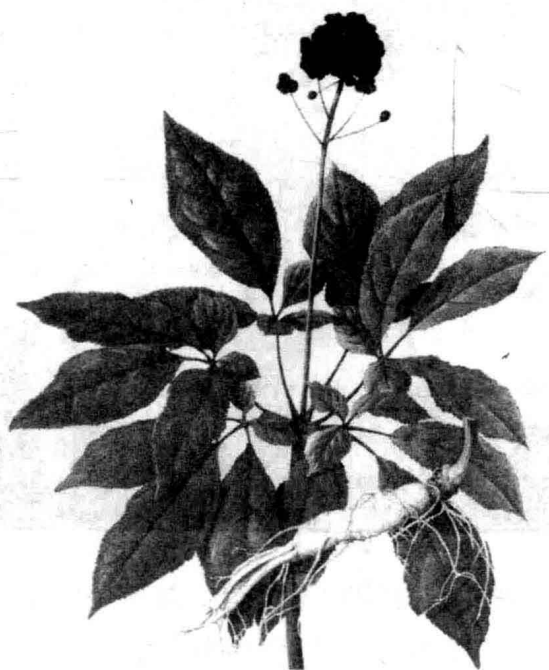
(四) 病虫害 ..... ( 152 )

(五) 采集方法 ..... ( 152 )



## 异 名

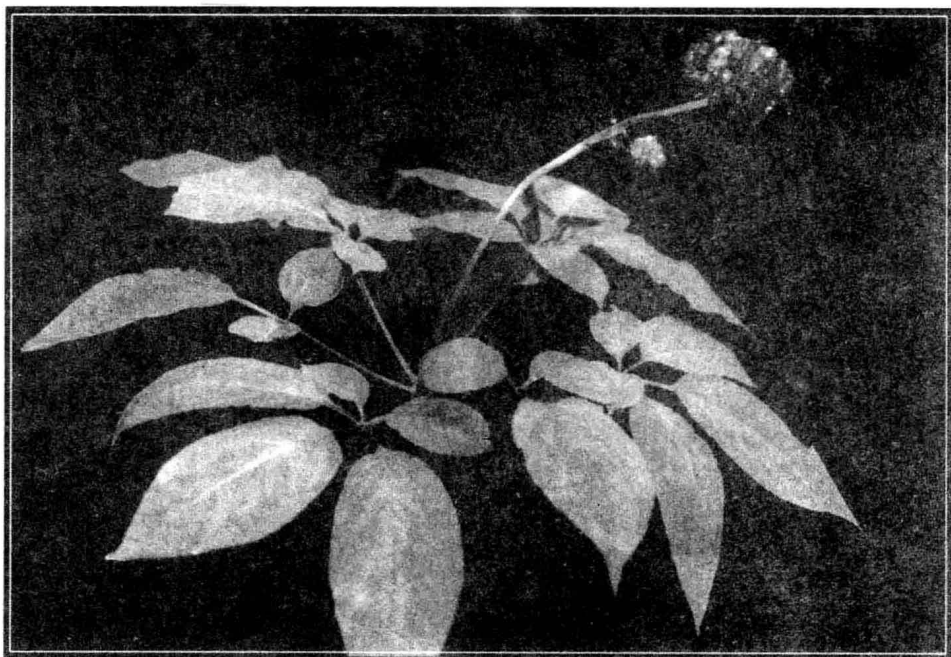
人衔、鬼盖（《本经》）、黄参、玉精、血参、土精（《吴普本草》）、地精（《广雅》）、金井玉阑、孩儿参（《纲目》）、棒槌（《辽宁主要药材》）。





## 命 名

人参《神农本草经》。





## 人参的来源与传说



人参为五加科多年生草本植物人参的根。人参古人曾称为“神草”，因为它功能神奇，能“起死回生”。主产于吉林、辽宁、黑龙江、朝鲜半岛等地，而以吉林抚松县产量最大，质量最好，因而称为吉林参。目前，人参有野生和栽培两种。野生人参以支大、浆足、纹细、芦（根茎）长、碗密，有圆芦及珍珠点者为佳。这种人参功效卓越，但生长时期长，价格也昂贵。1981年8月，我国吉林省深山老林中发现了一棵287.5克重的野山参，这支野山参身形美观，皱纹紧细，长满匀称的金珠疙瘩。据著名参茸技师鉴定，生长期约有百年，实为长白山百余年罕见的“山

参之王”。更为惊叹的是，同年9月在前苏联乌苏里斯克原始森林中发现一株419克的特大人参，据专家们推算，这株人参的生长期已有300多年，堪称稀世之珍了。人工栽培的人参，一般也要6~9年才能采收。1990年吉林省抚松县第一参场采收了一棵重达503克的特大圆参，栽培期为9年，比起野山参来，作用虽较弱，但价格要便宜得多。深受广大群众的喜爱。

人参入药历史悠久，早在西汉元帝时代《急就章》中就有记载；在武威简《治百病方》中已作为常用中药使用。《神农本草经》将人参列为上品，谓“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益智，久服轻身延年”。《名医别录》加以补充，谓其：“疗肠胃中冷，心腹鼓痛，胸胁逆痛，霍乱吐逆，调中，止消渴，通血脉，破坚积，令人不忘。”唐代《药性论》云：“主五脏气不足，五劳七伤虚损萎弱，吐逆不食，止霍乱烦闷，呕逆，补五脏六腑，保中安神，消胸中痰，主肺萎吐脓及痼疾，冷气逆上，伤寒不食下，患人虚而多梦。”《日华子本草》说：“调中治气，消食开胃。”明代陈嘉谋《本草蒙筌》谓：“人参补虚，虚寒可补，虚热可补；气虚亦用，血虚亦宜气。”《本草纲目》言其“治男妇一切虚证，发热自汗，眩晕头痛，反胃吐食，闾疝，滑泻久痢，小便频数淋漓，劳倦内伤，中风中暑，痿痹，吐血嗽血下血，血淋血崩，胎前产后诸病”。并引张元素之说，“治肺胃阳气不足，肺气虚促，短气少气，补中缓中，泻心肺，脾胃中火邪，止渴生津液”。缪希雍在《本草经疏》中说，人参治“真阳衰少，肾气亏绝，阳道不举，完谷不化，下利清水，中风失音，产后慢惊，吐泻不止，痘后气虚，溃疡长肉”等证。清代汪昂《本草备要》言其“大补肺中之气，泻火益土，生金明目”。吴仪洛《本草从新》谓其治“虚咳喘，心腹寒痛，伤寒，瘟疫”，“痘科险证，外科阴毒”。明清以来本草学著作，逐渐总结出人参具有大补元气，补脾益肺，安神益智，生津止

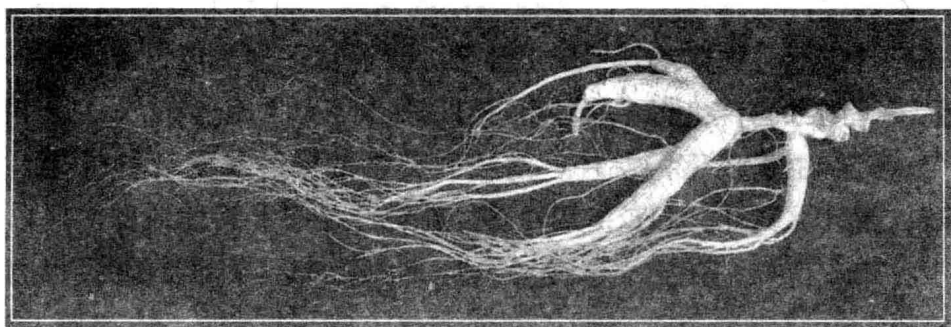
渴，益气生血，益肾助阳，强身延年，扶正以祛邪的功效。

人参为多年生草本植物，高为 30 ~ 70 厘米。主根肥大，肉坚，圆柱形或纺锤形，末端多分歧，外皮淡黄色。叶为掌状复叶，具长柄；轮生叶的数目依生长年限而不同。初生时为一片三出复叶，二年生者为一片五出复叶，三年生者为二片五出复叶，四年生者为三片，以后每年递增一片复叶，最多可达六片复叶。小叶卵形或倒卵形，其柄长 1 ~ 3 厘米。复叶基部的小叶较小，长 2 ~ 3 厘米，宽 1 ~ 1.5 厘米。上部的小叶长 4 ~ 15 厘米，宽 2.2 ~ 4 厘米；先端渐尖，基部楔形，下延，边缘具细锯齿，上面绿色，沿叶脉有稀疏细的直立刚毛，下面无毛。总花梗长 7 ~ 20 厘米，顶生伞形花序，每花序有 10 ~ 80 朵花，集形圆球形。通常在第四年开始开花；花有梗，两性及雄性；花为萼绿色，5 齿裂；花瓣 5，先端尖；雄蕊 5；子房下位，2 室，花柱 2，在两性花中离生，在雄性花中合生成中空的筒状。果实为浆果状核果，肾形，成熟时鲜红色，每室含种子 1 枚。种子乳白色，扁平圆卵形，一侧平截。花期 6 ~ 7 月，果期 7 ~ 9 月。

人参生于茂密的林中，海拔数百米的落叶、阔叶林或是针叶、阔叶混交林。分布在黑龙江、吉林、辽宁和河北北部的深山中。如今吉林、辽宁有大量栽培，而在北京、河北、山西也有栽培。

## 二、人参的品种与贮藏

人参的品种繁多，分类各异，在实际选购中要注意一定的方法。而对于经常服用人参的朋友，更应知晓其贮藏要点，有助于服食。鉴于此，就人参的品种分类、选购方法和贮藏要点三方面做一介绍。



### (一) 品种分类

根据是否栽培可分为野山参、移山参、园参。野山参又名山参，是山野林海中自然生长的人参。其以支大、浆足、纹细、芦长、碗密、有圆芦及珍珠点者为佳。移山参指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生长的人参。其主根下部

较肥大，纹粗而浅常延续至中部，须根的珍珠点却较少。园参即人工种植而成，以身长、支大、芦长者为佳。支瘦小、芦短、糖重者为次。

根据产地可分为吉林参、辽参、高丽参、日本人参等。吉林参，即产于吉林省的人参。吉林是我国人参的主要产区，因其地理环境独特，有阴凉、湿润的气候条件，肥沃的腐殖质土层及散射的阳光。辽参是产于辽宁省的人参，其中产于丹东市的“宽甸柱参”和“石柱参”（分别以地区命名）尤佳。而石柱参的特点是体长、皮老、纹深，有珍珠点，其有效成分要高于园参。朝鲜人参又称为“高丽参”、“别直参”。依加工方法的不同，商品参又有朝鲜红参与朝鲜白参之不同，而以红者为优。日本人参又叫“东洋参”，是用中国东北原产地的人参种子在日本栽培而成的人参。因其加工方法不同，有白参、红参之分。

根据加工方法的不同可分为红参、边条红参、白糖参、生晒参、白干参、掐皮参、大力参等。红参是由园参剪去支根及须根，洗刷干净，蒸2~3小时，至参根呈黄色，皮呈半透明状，再烘干或晒干而成。边条红参也是红参的一种，一般以身长径圆、根茎和支根较长为特点。白糖参也叫糖参，顾名思义即用糖汁浸透的人参。其原料大多以浆不足、体形欠佳的鲜参为主。其加工过程：将鲜参刷净，置沸水中浸泡3~7分钟，捞出，再用凉水浸泡10分钟左右，取出，晒干，用硫磺熏过，然后在参体上扎小孔，浸于浓糖汁中24小时，取出暴晒一天；再用湿毛巾打湿，使其软化，再进行第2次打孔，浸入浓糖汁中24小时，取出，冲去浮糖，晒干或烤干。生晒参即用新鲜人参洗刷干净后晒一天，再用硫磺熏制烘干而成。由于其加工方法不同，有全须生晒参和去须生晒参之异。白干参是用新鲜的人参主根通过洗刷、刮皮的处理后干燥而成的。上端可看见浅纵纹及支根的痕迹。掐皮参指用鲜参的整个根部在沸水中浸煮片刻后，去除粗

皮，在其周围扎上小孔，将其浸泡于糖液中，再捞出晾晒至干，用手在表皮掐出皱纹，再晾晒干燥而成。大力参是鲜参的主根经过洗刷后，置于沸水中浸煮片刻，取出晒干或烘干而成。

### (二) 选购方法

在选购人参时，不少人认为人参越大越好，都以根条粗大饱满为标准，医药市场也以人参的根条大小来定等级。但研究结果证实，根条较小，支根较多的人参，其有效成分的含量反而较高。其原因在于人参根条越多越细，相对的韧皮部的面积就越大，人参皂甙的含量就越高，相应其质量就越好。因此，人参并非越大越好，而以根条较小、支根较多、须根完整者为优。现就读者熟悉的生晒参、红参的选购方法分别介绍如下。

在选购生晒参时，须知由于其加工方法的不同，有全须生晒参和去须生晒参的区别。全须生晒参大多选体形好而大，浆足质实，须芦齐全，不烂，无破疤的鲜参加工而成，保留了全部的根须。而去须生晒参又叫光生晒，大多选用体形短，参根有病疤的鲜参，加工时须去掉须根。识别生晒参时，要看其主根、颜色。生晒参的主根长3~10厘米，直径0.3~2厘米，质脆，体轻，断面平坦，有放射状裂隙。其表面呈灰黄色，有黑棕色横纹及纵纹，端面为白色。用鼻闻的时候，有一股清香气；口尝时有苦味，但久嚼后则有甜味。

在选购红参时，主要是从形状和颜色进行识别。红参的主根多呈纺锤形或圆柱形，长5~20厘米，直径0.7~2厘米；顶端有芦头，长1~4厘米，呈土黄色，上有4~6个碗状茎突痕。质硬而脆，端面平坦，呈角质状。红参的表面为棕红色，半透明，

偶有不透明的暗褐色斑块，有纵皱纹，环纹不明显，有支根的痕迹；顶端芦头呈土黄色，端面棕红色，中有浅色圆心。

### (三) 家庭贮藏

对于经常服用人参的读者来说，要特别注意其贮藏的方法。因人参含有较多的糖类和淀粉，容易受潮，久放生霉变和虫蛀，从而影响其药用价值，给服食者带来诸多的麻烦。因此，科学地贮藏人参十分重要。

家庭贮藏人参的基本要点是与空气隔绝。一般采用密封法，使人参与外界隔绝，从而保证了人参的质量。这里介绍三种贮藏的方法。

#### ❖ 1. 冰箱贮藏

先用吸水性和透气性好的纸将人参包好，再装入塑料袋，扎紧袋口，放置阴凉干燥处。每支人参装一小包，每次服用时，取出一包即可。包装收藏前宜先将人参晾干或烘干。塑料袋中可以放几个小包干燥剂以除湿。应特别注意，不宜将人参直接贮放在冰箱中。因为冰箱内湿度大、温度低，往往容易受潮，使人参变软乃至发霉，白糖参还会泛糖，直接影响人参的质量。塑料袋有一定的渗透性，即使将人参用塑料袋封装后放入冰箱，时间长了也不保险。所以，为了保证人参的质量，还是不存放在冰箱为好。

## 2. 小缸石灰贮藏

取一只小缸或罐等密封性能好的容器，底下铺撒生石灰，再将人参用纸袋包好放入，盖严，置阴凉干燥处。本法适宜于较长时间的贮藏，既能防潮，又能杀灭害虫，防止霉菌生长。但要注意，生石灰的数量要适当，数量不足则达不到吸潮的目的，过多则会使人参过分干燥，出现碎裂，还需注意不可使人参与生石灰直接接触。

## 3. 炒米贮藏

基本方法与小缸石灰贮藏方法相同，惟将其中的生石灰改为新爆的米花代替，也可用干燥的稻糠。收贮时，将人参用纸袋包装后放入爆米花或稻糠中。应经常检查，遇爆米花、稻糠潮湿，即翻晒或烘炒一次。本法有助于防潮，但无防虫蛀的作用。