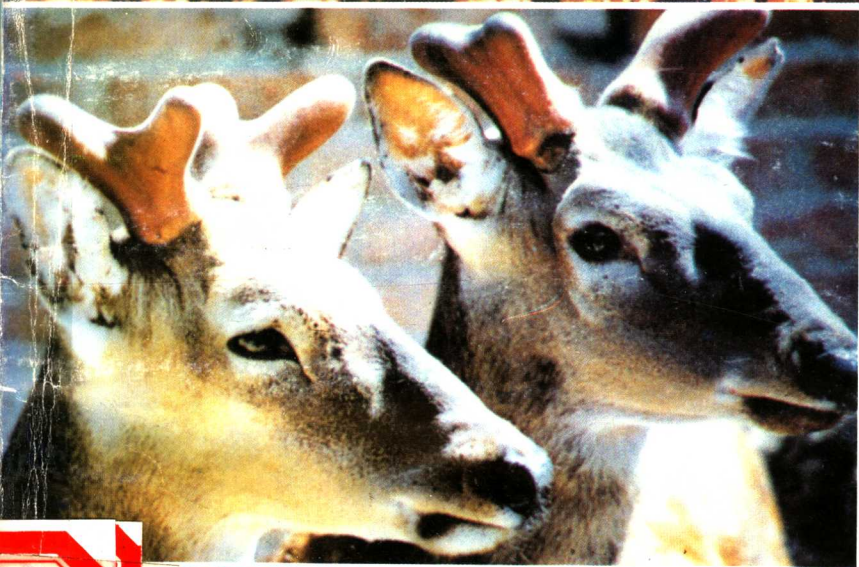


参茸知识及便方

周克振 编著



金盾出版社

参茸知识及便方

周克振 编著

内 容 提 要

本书为普及人参、鹿茸知识,正确开展进补的读物。作者收集、整理了古今中外大量有关参茸的文献资料,对参茸的分类、鉴别、临床应用、服用方法及注意事项,均作了较详细的介绍,并选入若干适合自我进补的参茸验方。全书内容充实,通俗易懂,方剂简便,安全有效,可供广大读者学习选用。

图书在版编目(CIP)数据

参茸知识及便方/周克振编著. —北京:金盾出版社,
1996.8

ISBN 7-5082-0222-8

I. 参… II. 周… III. ①人参-基本知识②人参-验方③鹿茸-基本知识④鹿茸-验方 IV. R282.7

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京化工出版社印刷厂

正文印刷:北京1202工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 字数:78千字

1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

印数:1—11000册 定价:3.20元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

俗话说,“东北三件宝,人参、貂皮、鹿茸角”。产于东北黑龙江、吉林、辽宁地区的人参和鹿茸,是我国著名的珍贵药材,在国内外享有极高的声誉。

几千年来,我国人民一直把人参和鹿茸作为滋补药物的上乘之品。《神农本草经》指出,人参“主补五脏,安精神,止惊悸,除邪气,明目,开心益智,久服轻身延年”;鹿茸“主漏下恶血,寒热惊痫,益气壮志,生齿,不老”。书中把参茸列为上品,备加推崇。所谓上品药材,均具有“主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,轻身益气,不老延年”的作用。

随着历史的发展和科学的进步,人们对参茸的认识和研究逐渐深化。现代药物学研究的大量资料证实,人参具有大补元气,抗老延年的功用,几乎对人体各个系统的功能活动都有良好的调节作用。它能加快神经冲动的传导,使人疲劳顿消,工作效率大大提高;它能提高人体对低温或高温的耐受能力,调节机体胆固醇的代谢,调整血压,刺激造血器官,而使造血功能旺盛;还能延缓细胞的衰老。鹿茸功擅生精补髓,养血益阳,提高机体抵抗力,增强人体各种功能和心脏的活动,消除心肌疲劳,加速伤口愈合等。

随着进补参茸的普及,人们提出了一个问题:一般人群有必要进补参茸吗?对此,医家众说纷纭,各抒己见,多数认为,虽然青春不能永驻,而延缓衰老,则是可以实现的。唐代著名医家孙思邈活了一百多岁,深有体会地说,“中年之后,美药当不离身”,“五十岁以上,四时勿缺补药,如此,乃可延年得养生

之术耳”。明代医家张介宾也强调,虽然人的寿命有限度,但经过精心摄养,可以争得长寿。总之,祖国医学认为,气血津液是人体生命活动和脏腑功能活动的物质基础。人过中年,难免会出现阴阳气血的偏颇,这样,内环境的稳定失衡,病邪就有了可乘之隙。因此,选择参茸类补益药物进补调理,对于维持人体的阴阳平衡,气血协调,加强脏腑功能,无疑是有益的。由此可见,中年以后,适当进补些参茸制剂,是有必要的。至于先天不足,后天失养,久病体弱,病后虚羸,产后亏损,或久病缠身,借助于参茸,燮理阴阳,调补气血,毫无疑问是有益的。

漫长的封建社会,参茸是帝王将相、富商大亨的“专利”,一般劳动者是不敢问津的。今天,随着物质文明和精神文明的不断提高,人们逐渐认识到,身体健康最为重要,因而,既往寻常百姓望而却步的参茸药店,如今顾客盈门,生意兴隆。人参、鹿茸及其各种制剂有供不应求之势,社会上兴起了一股参茸进补的热潮。

本书就是在这种形势下,为满足广大读者对参茸知识及其有效便方的需要而撰写的。可以相信,随着参茸基本知识的逐渐普及,进补的热潮将会遍及全国,参茸也必将为人民的健康事业作出新的贡献。

编著者

1996年3月

目 录

一、人参	(1)
(一)人参的分类	(3)
(二)人参的鉴别	(11)
(三)人参的临床应用	(14)
(四)人参各部分的功效	(21)
(五)红参和白参的功效	(25)
(六)人参的毒副作用	(27)
(七)服用人参的注意事项	(29)
附录:西洋参、党参、沙参、太子参、五加参	(31)
二、鹿茸	(37)
(一)鹿茸的分类	(38)
(二)鹿茸的鉴别	(40)
(三)鹿茸的临床应用	(41)
(四)鹿茸的毒副作用	(45)
(五)服用鹿茸的注意事项	(46)
附录:鹿角、鹿角胶、鹿角霜、鹿肾、鹿胎、鹿血	(47)
三、参茸的选购和贮存	(50)
四、四季进补的原则	(52)
(一)春季进补原则	(53)
(二)夏季进补原则	(53)
(三)秋季进补原则	(54)

(四)冬季进补原则	(54)
五、参茸的家庭简易服用方法	(55)
(一)泡制药茶	(56)
(二)含化嚼食	(56)
(三)煎煮药粥	(57)
(四)煎熬膏滋	(57)
(五)浸泡药酒	(58)
(六)散剂吞服	(59)
(七)蒸饭服用	(59)
(八)药膳调食	(59)
六、家用参茸便方	(60)
(一)药酒	(60)
(二)药粥	(68)
(三)汤茶	(75)
(四)膏滋	(81)
(五)其它	(87)
附录 常用参茸类中成药主治功用	(94)

一、人 参

人参，古人赞誉它“形状如人，功参天地”。人参的拉丁文名为 *Panax ginseng* C. A. Mey.。“Panax”出自希腊文，为“万能药”和“总的医疗”的意思。人参具有大补元气，安神益智，补肺养脾，生津止渴，延年抗老等多方面的功效。两千多年来，几乎所有的本草学专著，无不对其备加推崇，并给以专篇论述。历代医家和广大群众，都把它视为补药中的“魁首”。

参字，古代写作“蔘”、“蔘”，有久浸逐渐长成的意思。后世以“参”字简化代替。人参因其根形态酷似人形，且生长周期甚长，故而得名。人参的别名很多。因为“其草背阳向阴”，故称为鬼盖；由于它“色黄属土而补脾胃，生阴血”，因此，又叫黄参、血参。古人还认为人参“得地之精灵”，故称它为地精、土精。还有人据其形态而直称其为孩儿参。

我国在医疗保健上使用人参，有几千年的历史了。汉元帝时黄门令史游所著的《急就章》一书中，记述有若干药名，其中“参”，即人参，该书成于公元前 33~48 年。西汉前期著作《流沙坠简》中之“治伤寒医方”，也有以人参为首药者。时至东汉，著名医家张仲景的《伤寒论》，113 方中用人参的有 21 方，占 18% 强。

几千年来，有关人参的一些神奇传说，在我国几乎家喻户晓，并且给其功效笼罩上了神秘的色彩。据《广五行记》所载，在隋文帝时，山西上党郡有一户人家，每当夜深人静，主人便

听到屋后有人呼喊，遍寻不见踪影，追出一里余，见一株不寻常的植物，枝叶茂盛，形态喜人，乃挖至五尺深时，只见其根一人如人体，四肢毕备，呼声遂绝。此后，就赋予它人参的名字了。当时，上党人参以质优货真而著称。值得一提的是，东汉许慎所作《说文解字》，指出“人蔘出上党”。南北朝时期宋梁间著名医药学家陶弘景的《本草经集注》也认为“人参生于上党山谷及辽东”。宋代苏颂著《图经本草》谓“新罗人参俱不及上党者佳。春生苗，多于深山中背阳近椴漆下湿润处，初生者小，三四寸许，一桠五叶”。《植物名实图考》则载道：“人参，昔以辽东、新罗所产，皆不及上党，今以辽东、吉林为贵，新罗次之，……



图1 人 参

①根 ②花枝 ③花 ④果实

以苗移植者，秧参；种子者，为子参，力皆薄。”足见古时上党所产者，实为五加科人参，质量颇佳，但随着时代的变迁，明清时东北人参以其质地优良和产量高，取代了历史久远的山西上党人参。

人参是一种多年生的草本植物，属于五加科。植物人参的形态，主根肥大，肉质，黄白色，叶呈掌状复叶，小叶似卵形，花小，为淡黄绿色，果实呈扁圆形（见图

1）。陶弘景的《本草经集注》中，有人参赞一首，诗中说道：“三桠五叶，背阳向阴，欲来求我，椴树相寻。”寥寥数语，对人参的形态及生长环境作了画龙点睛的描述。人参生长在气候寒冷，土地肥沃，雨水丰沛的环境中。我国东北地区的吉林、辽宁、黑龙江及河北北部的深山丛林中，具有生长人参的得天独厚的条件，因此，产量丰富，质量甚佳。

植物人参的全身都是宝,都可以供作药用。中医把植物人参那肥大而肉质的主根叫做人参,人参的根茎叫做人参芦,根茎上的不定根叫做人参条,细支根和须根叫做人参须。植物人参的叶叫做人参叶,花称为人参花,果实谓之人参子。它们都具有一定的药用价值。

据植物学家考证,目前世界上著名的人参共有四种:一为中国人参,又称吉林人参,其主要分布区为我国的长白山、大、小兴安岭一带;另外朝鲜、日本和俄罗斯的远东地区也有分布。朝鲜人参,也就是通常所说的高丽参、别直参,主要分布在朝鲜北部,与我国东北地区的吉林人参是同科同属同种。二为日本参,又称东洋参,主要产于日本的老山会津、新山信州等地。三为西洋参,也叫花旗参,主要产地为美国、加拿大和法国,美国西洋参中的野参,多数分布在美国东部绿峰山脉一带的16个州。四为俄罗斯西伯利亚人参。这四种人参,都是五加科不同属或同属而不同种的多年生宿根性草本植物,药效大同小异。在上述多种人参中,以我国东北的吉林人参质量最佳。

(一)人参的分类

作为商品人参,名目十分繁多,分类颇为详细,各式各样。一般来说,有按栽培方式命名的,如野山参、移山参等;有按产地不同而命名的,如吉林参、辽宁参、石柱参等;有按炮制方法命名的,如红参、白糖参、生晒参等;也有两种情况兼顾的,如高丽红参,吉林野山参等。

以栽培方式和生长环境而言,人参可以分为野山参、移山参和园参三种。野山参又名野山人参、山参。顾名思义,它是

自然生长于山野之中，而非人工栽培的人参。吉林省是人参的故乡。我国的野山参主要生长在吉林省境内的长白山和黑龙江省境内的大、小兴安岭地区，而以长白山林区最多，且又高度集中于抚松县和集安市。吉林长白山的野山参，以其补力宏厚，参味浓郁，质量纯正而著名，在国际上声誉极高。野山参的生长周期甚长，据史料记载，人参的寿命约 400 年左右。其生长速度极为缓慢，一般来说，需要 20~30 年时间才能长到 15~16 克，种子萌发最短也要 20~22 个月。加之自然生长，缺少必要的管理，故物以稀为贵，从而备受人们的青睐，价格极高，有的甚至“价值连城”。素有“人参之乡”美誉的吉林省抚松县，野山参资源丰富，本世纪 50 年代，每年能收购野山参 300 公斤（1 万两）左右。但是，近 30 年来，由于自然环境的变化，土地的开发利用，山林的砍伐破坏，野山参已渐为稀少，现每年只能收购约 30 公斤（1 千两）。由此可见，野生资源的保护势在必行。尽管如此，在一些偏僻的深山老林里，偶尔仍能采到野山参。1981 年 9 月在抚松县原始森林的边缘地带，挖到一株生长期约 150 年，重 258 克的野山参。古人常说“七两为参，八两为宝”（16 两制）。这支参王，堪称宝中之宝。野山参得之不易，因此，采挖时必须小心谨慎，尽量不要使支根及须根受损，以保持原貌完整无缺。这种全须生晒的野山参尤为稀少，更加珍贵，是无价之宝。1989 年 8 月，三名“放山人”在吉林省抚松县露水河的原始森林中挖到一株特大野山参，重达 305 克。经山参鉴别行家初步认定：此参至少生长了 500 年，被视为参中“奇宝”。这株特大山参，参形极佳，舒展可观，吸引了不少求宝者，价格从几万到十几万，争相收购，最后被抚松县药材公司以 35 万元买去。他们又经过精心加工，使参形更完美。特大山参问世的消息不胫而走，海内外求购者甚多，该

公司声称：“欲购参者，凡是出价不足 100 万免开尊口。”最后，竟以 108 万元的价格被一位不愿透露姓名的商人买走，创国内一株山参价逾百万的最高记录。

把幼小的野山参移植于田间，再行人工培育成长，或者将人工种植的幼小园参，移植于山野，让其自然长成，这种人参统称为移山参。

由人工栽植培育而长成的人参，叫做园参，又称秧参。人工栽培的人参需要 6~8 年才能采挖。每年 9~10 月间，采挖生长 6 年以上的家种人参的地下根茎全株，防止折断须根及支根，洗净泥土，除去茎叶，即得“园参水子”。园参水子须得加工炮制方可入药使用。仅仅靠采集自然生长、数量极少的野山参，杯水车薪，远远解决不了社会对人参需要量的增加。因此，进行园参种植，是历史发展的必然。我国人工培植人参的历史悠久，起源较早。但是，作为商品大面积栽培，只是近百年的事。据文献记载，在光绪年间，辽宁省新宾满族自治县，即古兴京城所在地，就有“棒槌营”人参培植基地。当今，由于国内外人参需求量剧增，栽培工艺不断发展，人参的栽培面积也逐年扩大，产量和质量均大有提高。园参已成为商品人参的主要来源，供广大人民医疗保健使用。

自然环境和生长条件的差异，导致人参有野山参、移山参和园参的区别。当然，山参与园参都是名贵的中药材。药效成分只有量的多寡之分，决没有质的差别。据分析，山参的有效成分高于园参的 40~50 倍。由此可见，山参最为珍贵，移山参次之，园参再次之。因园参产量较多，价格也相对便宜，故而最适宜家庭进补时选用。

商品人参通常还以产地来命名。历代医家都非常推崇使用地道药材。所谓“地道药材”，是古代医家无数次临床实践的

经验总结。他们发现某些地区所生长的药材,质量特优,药效特好,远非其它地区的同种药材所能比拟和替代。久而久之,相沿成习,医生在处方用药时,冠以产地而写作吉林参。何以同科同属同种的人参,吉林参却功高一筹呢?现代科学的发展,检测手段的提高,揭示了“地道药材”的某些奥秘。除了产地特定的环境、气候诸多因素以外,土质中微量元素含量的多少,直接影响药材的质量。因为微量元素在地球表面的分布和含量是不均匀的,此一地,彼一地,差距甚大,所以,由于产地不同,药材中含有的微量元素亦相差悬殊,使“地道药材”具有特别的效力。我国是人参的故乡,主产于我国东北地区的人参,也就更加名闻遐迩,独具特色。

我国著名的人参产地有吉林、辽宁两省,故有辽参、吉林参的区别。品种较好的有以下几种:

吉林人参:吉林省是我国人参的主要产区,在世界上也是首屈一指的。年产量占全国人参总产量的 80% 左右,占世界总产量的 50%。1984 年吉林省人参产量为 1000 吨,1989 年跃升到 15535 吨。每年都有成千上万吨的人参从这里销往国内外,满足人们医疗保健的需要。吉林省抚松县是我国产人参最多的县,质量居吉林参之首。抚松人参的年产量约占吉林省的 60%。这里人工栽培人参的历史有 300 年左右。抚松的自然条件对人参的培植十分有利,长白山森林中阴凉、湿润、肥沃的腐殖质土层、散射的阳光,给人参的生长提供了得天独厚的条件。抚松被称为“人参之乡”,而集安则有“人参故里”之美誉。集安市位于吉林省东南隅,鸭绿江的北岸,与朝鲜的满浦市隔江相望,背依长白山老岭,面临鸭绿江水,环境独特,是吉林省高温多雨的地区,适宜人参生长。多年来,集安的人参产量及质量均居全国要位。该县的新开河参,别具一格,药性优

良，质量上乘，素享盛誉。

宽甸柱参：我国的柱参素称“园参之冠”。这种柱参体长、皮老、纹深，有珍珠疙瘩须，形状类似野山人参，药性较强，药用价值如同山参，故行家称之为“赛山参”。柱参的故乡为辽宁省丹东市宽甸县下露河乡石柱村，柱参之名由此而来。柱参不仅药用价值甚高，而且是我国出口换汇的名贵药材。

高丽参：又名朝鲜参，有百济参和新罗参的区别。因其主根笔直单一，少有分叉，故又有别直参之称。高丽参和我国东北人参是同科同属的同一品种，仅为产地不同。高丽参原产于朝鲜北方的深山幽谷中。商品药材可分为人工栽培和野生两大类，同时又有高丽红参和高丽白参的区别。高丽野山参由于产量稀少供不应求，现在多以栽培参代替，市售的高丽参多数为人工栽培的。据考证，朝鲜人工栽培人参的历史达千年之久，但从16世纪开始，才有现今栽培方法的记载。

东洋参：产于日本的人参，习惯上称作东洋参，野生者少，以栽培为主。因加工方法不同，也有东洋红参和东洋白参两种。

在多种多样的商品人参中，以吉林参质量最好，优于高丽参。但传统习惯，一直误认为高丽参优于国产参。经科学鉴定，我国人参所含的人参皂甙、氨基酸、挥发油等主要成分，都高于高丽参，而仅淀粉一项稍低些。由于中国人参淀粉含量偏少，加工后形态显得干瘪，外观质量不如高丽参饱满。因此，不仅给人造成国产参质量低于高丽参的印象，而且在国际市场上也卖不出好价钱。两者价格相差悬殊。但从内在质量上看，国产人参超过高丽参，这是毋庸置疑的。因此，我们若选参进补保健使用时，切勿拘泥成见。

炮制，又称炮炙，是指药材在作为药物应用之前，经过不

同加工处理的过程。炮制的目的是增加药物的疗效,减轻或祛除其毒性,或便于贮存。采集到的新鲜人参,必须经过复杂的加工炮制,然后才能成为各类商品人参和入药使用。我国人参加工技术有着悠久的历史,红参就是我国最早研制出来的。据史书记载,当年清太祖努尔哈赤在兴京称汗,建立清王朝,他的财政来源,很大一部分是人参收入。他在建立后金政权之前,女贞人就经常跑到深山老林中挖取山参,拿到抚顺马市同明朝商人交换商品,为了防止所采集到的山参霉烂变质,努尔哈赤别出心裁,发明了将鲜人参蒸熟再行晒干的方法,以便于保存,这就是今天所说的红参。这种方法一直持续流传至今。《太祖高皇帝实录》卷三中,真实地记录了这一段历史。书中指出:“初,国人恐朽败,急售,鲜所得利,上(指努尔哈赤)教以制法,令熟而干之,可以经久,不急售。”其实,我国人参加工炮制工艺的历史可能远远早于清代,最早可追溯到唐朝。据说,唐代鉴真和尚东渡日本,带去的就是经过某种方法炮制的人参。此后,国外才随之进行仿制加工。

人参质量的优劣,疗效的高低,和加工炮制的方法有着密切的关系。采集到的新鲜人参,不但要保持人参形态的完整无损,还必须用潮湿器皿密封起来,到加工的时候才能取出炮制。如果保存不当,就会变成干瘦无浆,俗称“走浆”。走浆的人参,即使加工技艺再高,也不能使人参变得丰满,这就直接影响了人参的外观质量。

人参的加工炮制方法多种多样,有直接蒸晒的,还有加入副性品的。由此而制出的人参商品,形态各异,色彩纷呈,而且名称也各不相同,其药理功用也相应有所侧重。因此,掌握一些这方面的知识,对于合理选用人参,大有裨益。

因炮制加工方法的不同,人参大致可以分为四大类:即红

参类、糖参类、生晒参类和其它类。

红参类:把新鲜的人参剪去支根及须根,洗刷干净,放入笼屉中蒸制两次,至参根变成黄色,皮呈半透明状。取出以后,烘干或者晒干,即成为红参。干后的红参颜色红润,亦有褐黄色的,气味浓香。常用的商品有红参、边条参等。

糖参类:将新鲜人参洗刷干净,放置于沸水中浸泡 3~7 分钟,捞出以后,再投入凉水中浸 10 分钟左右,取出晒干,干后用硫黄熏制。然后,用特制的针沿参体平行或者垂直的方向扎上无数的小孔,再把它浸泡于浓糖水(100 毫升水中溶 135 克糖)中 24 小时。取出后曝晒一天,再将毛巾打湿,包住晒干的人参,使其软化,进行第二次扎孔,再浸入浓糖水中 24 小时。取出,冲去浮糖,晒干或者烤干,即成为糖参。常用的商品有白人参(为园参水子或移山参水子的加工品)、糖参(为各种鲜参的加工品)等。

生晒参类:把新鲜人参洗刷干净,在日光下晒一天,然后用硫黄熏制晒干即成。常用商品有生晒参、白干参、全须生晒参等。

其它类:这类的加工方法和前三类不相同,常用的商品有:①掐皮参:其加工制作方法和糖参有相似的地方。先将鲜人参用沸水沾 1 次,在参的下部沾的时间稍久一些,从而成为粉红色,去掉粗皮,再把人参的周身拍破,扎成许多孔,放入糖液中浸泡一夜,次日将其捞出,晒到将要干时,去掉表皮上的糖,用手掐成许多小坑,俟晒干后均变成麦粒样小纹即成。还有一种方法,是将从糖浆中捞出的人参,用微火烘烤,使皮与内部分离,再用竹刀轻扎外皮,使其呈点状而成。②大力参:将新鲜人参放在沸水中浸煮片刻,取出后晒干或者烘干(见图 2)。

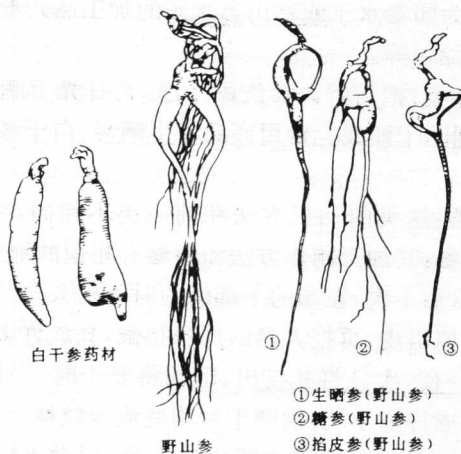
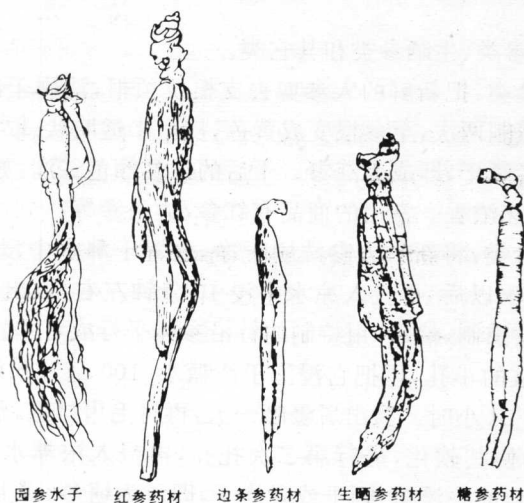


图2 商品人参的各种药材

近年来,随着科学技术的迅猛发展,人参的加工工艺也取