

施仁潮等

编著

人参

RENSHEN

健身百宝箱



JIANSHE BAIBAOXIANG



农村读物出版社

人参是继芦荟之后开发出的
又一个家庭小药箱

养颜美容 补虚健身
健脑益智 祛病抗衰

可做羹 可煲汤
可做羹 可熬粥



人

参

健身

百宝箱

施仁潮等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人参健身百宝箱 / 施仁潮等编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.9

ISBN 7-5048-3964-7

I. 人... II. 施... III. 人参—中药疗法
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065163 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华 张鸿燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	8.25
插 页	1
字 数	202 千
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



人參全株



生长状态的人参



野山參



紅參



生晒參



人参果



西洋参



红参须



part

1. 人参的效用

- 帮助消除疲劳 1
 - 口含人参气不喘 1
 - 减轻和消除疲劳 2
 - 明亮眼目 2
- 使人聪明 3
 - 人参的益智功能 3
 - 调节大脑皮层功能 3
- 使机体强健 4
 - 大补元气 4
 - 提高免疫功能 4
 - 抗御有害刺激 5
 - 消除多余脂肪 6
- 助小儿发育 6
- 助老年延寿 7
 - 延寿妙品 7
 - 养老服人参 8
 - 抗衰老例证 8
- 增强性功能 9
- 激发性活力 9
- 防治性功能障碍 10
- 抗肿瘤 11
 - 防治癌症多用人参 11
 - 杀灭癌细胞 11
- 强心救急 12
 - 救急独参汤 12
 - 人参助强心 13
- 防治疾病 13
 - 调治胃肠病 13
 - 助肝病康复 14
 - 巧治百病 15

part

2. 怎样买到好人参

- 识别野山参 17
- 识别红参 18
- 识别生晒参 18
- 识别西洋参 18
- 人参并非越大越好 19
- 买生人参还是熟人参 19



Part

3. 藏好家中的人参

- 贮藏的基本条件 21
- 贮藏方法三种 21
 - 冰箱贮藏 21
 - 小缸石灰贮藏 22
 - 炒米贮藏 22

Part

4. 人参的服用方法

- 怎样切人参片 23
- 含服人参片注意事项 23
- 人参研粉用法多 24
- 人参做馅吃 25
- 用人参做羹 25
- 巧煮人参粥 25
- 人参泡茶小窍门 26
- 煎好人参汤 26
- 人参浸酒须知 27
- 人参熬膏方法 27
- 巧烹人参菜肴 28

Part

5. 服用人参须知

- 根据不同情况来选用 29
- 选择好服用的时机 30
 - 虚时服用最有益 30
 - 冬吃红参夏用洋参 30

空腹服用 31

- 掌握好用量和服用周期 31
 - 服用量的多少 31
 - 服用时间的长短 32
- 切勿滥用人参 32
 - 人参滥用综合征 32
 - 小儿慎用人参 33
- 不要丢弃人参芦头

和人参叶 33

人参芦头亦补益 33

人参叶清补生津 34

● 人参与萝卜可以同吃 34

● 当出现不良反应时 35

Part

6. 人参美容用法

- 补气生血面红润 37
- 美容方中用人参 38
- 人参外敷助美容 39
- 搽擦美容法 39
- 外洗美容法 40



part

7. 人参健身用法

● 强身健体	41
人参炖鸡	41
拯阳理劳汤	42
补骨脂汤	43
● 健脑益智	43
补脑饮	43
人参鱼头	44
桂圆参蜜膏	45
● 眼保健	46
参杞饮	46
人参枸杞酒	46
首乌鲜参肝片	47
● 壮阳健身	48
雀儿药粥	48
温补肾阳汤	49
肾春丸	49
● 助生长发育	50
人参茯苓粥	50
三仙糕	51
调元散	51
● 延年益寿	52
长寿粉	52
服牛乳方	53
大补黄庭丸	54
● 清热消暑	54
西洋参茶	54

五圣汤	55
人参汽水	56
● 暖身祛寒	56
参杞炖羊肉	56
苡蓉汤	57
地黄煎	58
● 抗辐射损伤	58
洋参茶	58
人参燕窝羹	59
参麦甲鱼	60
● 抗癌肿	61
人参炖龟	61
参枣丸	61
生姜煎	62

part

8. 人参祛病用法

● 消化不良	63
参苓造化糕	63
六一汤	64
启脾散	64
● 小儿腹泻	65
参苓粉粥	65
人参煎	66
七味白术散	67
● 小儿遗尿	67
参药猪脾汤	67
参蛸山药汤	68
参芪汤	69



● 小儿夜啼	69	通乳丹	79
六神汤	69	加味生脉汤	80
石膏饮	70	圣愈汤	81
川芎散	71	● 产后体虚	81
● 月经不定期	71	参芪焖鸭	81
固阴煎	71	大补元煎	82
益气养血汤	72	白薇汤	83
温经汤	73	● 内伤发热	84
● 崩漏	73	五蒸汤	84
固本止崩汤	73	地黄饮子	85
资成汤	74	人参麦门冬汤	85
举元煎	75	● 中暑	86
● 痛经	75	清暑益气汤	86
当归羊肉羹	75	消暑散	87
大补十全散	76	调元生脉汤	87
三七肉饼	77	● 慢性胃炎	88
● 白带量多	77	山慈姑百合煨瘦肉	88
参苓粥	77	半夏泻心汤	89
加味四君子汤	78	芦根饮子	89
参苓白术丸	79	● 消化性溃疡	90
● 产后缺乳	79	人参苓冬粥	90
		茯苓汤	91
		比和散	91
		● 胃下垂	92
		参苓鸡	92
		兔肉补虚汤	93
		人参黄芪汤	93
		● 吐血	94
		必胜散	94



团参散.....	95	人参散.....	109
蒲黄散.....	95	☞ 支气管哮喘	110
☞ 便血.....	96	人参核桃肉汤	110
竹茹汤.....	96	人参交龙汤	111
加味归脾汤	97	九仙散	111
补阴升提汤	97	☞ 肺气肿	112
☞ 慢性腹泻	98	团参散	112
枣肉豆蔻丸	98	麦门冬汤	113
龙骨汤.....	99	七宝散	113
诃子散.....	99	☞ 肺结核	114
☞ 便秘.....	100	门冬清肺饮	114
人参利膈丸	100	保肺饮	115
参仁丸.....	101	玉华散	115
茯苓丸.....	101	☞ 肺源性心脏病.....	116
☞ 慢性肝炎	102	鲤鱼汤	116
爆人参肝片	102	人参紫菀汤	117
柴胡散.....	103	独圣饼子	118
参枣饮.....	104	☞ 冠心病	118
☞ 肝硬化.....	104	人参葡萄酒.....	118
流气饮.....	104	益气养阴汤.....	119
调中健脾丸	105	通梗开塞饮.....	119
鳖甲煎丸	105	☞ 病态窦房结综合征	120
☞ 慢性咽喉炎	106	黄芪汤	120
参梅饮.....	106	参赭镇气汤	121
参叶百果茶	107	调心汤	121
人参甘草汤	107	☞ 低血压	122
☞ 慢性支气管炎	108	参归鳝鱼羹	122
青龙散.....	108	参杞鸡棒	123
神秘汤.....	109	参珠汤	124



再生障碍性贫血·····	124	人参汤·····	139
龟鹿二仙胶·····	124	久服长生耐老方·····	140
气血双补汤·····	125	寿星丸·····	140
鹿茸大补丸·····	126	忧郁症·····	141
失眠·····	126	茯苓补心汤·····	141
人参桂莲红枣汤·····	126	定志丸·····	142
高枕无忧散·····	127	启阳娱心丹·····	142
熟寐丸·····	128	癫痫·····	143
嗜睡·····	129	猪脊汤·····	143
人参益气汤·····	129	育神散·····	144
壮阳益智汤·····	129	河车丸·····	145
远志散·····	130	更年期综合征·····	145
健忘·····	131	参杞甲鱼羹·····	145
参髓羹·····	131	远志汤·····	146
令人不忘散·····	131	酸枣仁汤·····	147
健忘丹·····	132	自汗·····	147
梅尼埃病·····	133	母鸡汤·····	147
人参姜汁粥·····	133	摄阳汤·····	148
软炸双参虾糕·····	133	黄芪解肌散·····	149
上清汤·····	134	盗汗·····	149
脑动脉硬化·····	135	人参当归炖猪心·····	149
益气聪明汤·····	135	止汗散·····	150
灵芝酒·····	135	麻黄根散·····	151
益脑丸·····	136	性欲低下·····	151
老年痴呆·····	137	泥鳅煮韭菜籽·····	151
补肾健脑汤·····	137	参杞壮阳汤·····	152
洗心汤·····	138	羊肾酒·····	153
补心治遗忘散·····	138	阳痿·····	154
帕金森病·····	139	人参鹿肉汤·····	154

参蝶丸	155	天池膏	170
全鹿丸	156	肥胖病	171
遗精	156	琥珀汤	171
神芎汤	156	轻身散	172
参苓丸	157	人参利膈丸	173
固本丸	157	前列腺炎	173
早泄	158	人参车前汤	173
固精煎	158	清热解毒汤	174
人参莲肉汤	159	桑螺蛸散	175
鲁藩泰兴王验方	159	前列腺肥大	175
不育症	160	春泽汤	175
参枣煨牛鞭	160	参苓琥珀汤	176
十全育真汤	161	宣阳汤	177
男化育丹	162	老年尿频	177
不孕症	163	参药猪肚羹	177
化水种子汤	163	参芪汤	178
秘方种子丸	163	枸杞子丸	179
毓麟珠	164	颈椎病	179
慢性肾炎	165	狗脊归参酒	179
参芪烧鲤鱼	165	颈痛灵	180
健脾利水汤	166	换骨丹	181
麦门冬煎	166		
泌尿系结石	167		
人参木香散	167		
人参散	168		
天一丸	168		
糖尿病	169		
醴泉饮	169		
二冬汤	170		





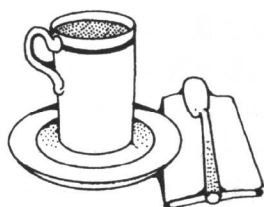
肩关节周围炎	181	托里玄参散	195
三痹汤	181	牛黄金露丸	196
十全大补散	182	香贝养荣汤	196
解肌散	183	鼻咽癌	197
腰痛	183	鲜莲参耳汤	197
参归山药猪腰	183	糖参润肺汤	198
杜仲羊肾羹	184	参花汤	198
白芍药散	185	肺癌	199
风湿性关节炎	185	花旗参肉汤	199
升阳散火汤	185	补气阴抗癌汤	200
五参散	186	扶肺煎	200
桂心散	187	食管癌	201
类风湿性关节炎	187	秘传噎膈膏	201
参加酒	187	参术饮	202
筋骨八仙丹	188	三参饮	202
大防风丸	189	胃癌	203
耳鸣耳聋	189	双参三鲜	203
参须京菖茶	189	乌龟猪蹄人参汤	204
猪肾粥	190	人参香茶片	205
参菖散	191	肝癌	205
近视眼	191	人参麦冬五味粥	205
煮肝散	191	参归饮	206
熟地黄汤	192	参芪鳖甲饮	207
磁石丸	193	大肠癌	207
脱肛	193	人参薏苡仁粥	207
参芪烧牛肉	193	补气运脾汤	208
补中收脱法	194	诃梨勒散	209
参芪汤	195	膀胱癌	209
疮疡	195	玉屑三七膏	209

保元祛瘤汤	210
益气养阴汤	211
● 乳腺癌	211
参杞炖龟	211
化岩汤	212
补阴散结汤	213
● 宫颈癌	213
宫颈癌方	213
异功通幽汤	214
复方人参膏	215
● 白血病	216
人参桂圆炖猫肉	216
丹首生血灵	217
慢白汤	217

part

9. 人参配方精选

● 茶剂	219
人参当归茶	219
人参五加茶	220
● 汤剂	220
人参五味子汤	220
人参白虎汤	221
人参补胃汤	221
七福饮	222
大半夏汤	222
上下两济丹	223
四君子汤	223
补中益气汤	224



温脾汤	224
温髓汤	224
参枣汤	225
参附汤	225
炙甘草汤	226
清燥救肺汤	226
益中气汤	227
● 酒剂	227
人参药酒	227
人参北芪酒	228
人参百岁酒	228
八珍酒	229
固本酒	229
参茸回春酒	230
● 膏剂	230
玉屑膏	230
宁志膏	231
两仪膏	231
琼玉膏	232
参鹿补膏	232
● 散剂	233
人参散	233
人参煮散	233



生麦散	234	人参紫金丹	242
延龄煮散	234	天王补心丹	243
参术散	235	老年延寿丹	243
参苓散	235	口服液	244
龟龄集	236	双参蜂皇浆口服液	244
三才封髓丹	236	万年春滋补浆	244
丸剂	237	人参首乌精	245
人参丸	237	人参灵芝精	245
人参固本丸	237	人参蜜浆	246
人参鹿茸丸	238	古汉养生精	246
人参搜风丸	238	冲剂	247
不老丸	238	强体灵冲剂	247
玉壶丸	239	康乐补精	247
安神定志丸	239	滋肾健脑晶	247
朱雀丸	240	人参菊花晶	248
远志丸	240	益寿康	248
延龄广嗣丸	241	胶囊	249
固本聪耳丸	241	补肾益寿胶囊	249
参茸百补丸	241	健延龄胶囊	249
资生丸	242		



● 帮助消除疲劳

口含人参气不喘

《本草诗笺》人参诗：“人参功大益精神，甘苦微温性自驯。”诗中所说的“益精神”，主要是指人参的抗疲劳作用。

在古医书上记载了这样一个故事：

有两个年龄、体力相当的人进行竞走比赛，一人口含人参，另一人不含人参，在奔走了一段路后，未含人参者已是气喘吁吁，远远落在后面，而含人参者遥遥领先，气息自如，面不改色。通过这个实验可以看到，人参能够增强耐力，使人不易疲劳。

现代的小鼠游泳试验中，在饲料中加用人参的小鼠及通常饮食的小鼠做标记后同时放入同一水箱中，任其游动，至完全沉没水中无力升浮为止，以此计算两组小鼠的游动时间。试验结果证实，人参的抗疲劳作用确实显著。

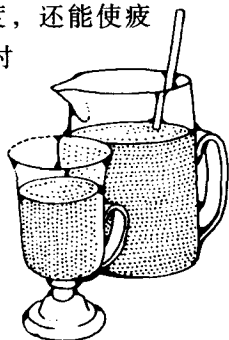


减轻和消除疲劳

有研究资料分析人参的抗疲劳机制，认为服用人参后，运动状况下乳酸的生成受到明显抑制，而乳酸脱氢酶的活性则相应得到提高，促使机体剧烈运动时产生的大量乳酸氧化成丙酮酸，为肌肉的活动提供新的能量，从而产生抗疲劳的作用。

人参还可在短时间内加强大脑皮层的兴奋和抑制两种神经活动过程，能增强兴奋过程的灵活性，降低兴奋过程的疲惫性，从而有助于中枢神经系统疲劳的消除。

人参不但能减轻运动过程中的疲劳程度，还能使疲劳迅速消除。反映在运动员服用后，安静时心率减慢，心输出量增加；当剧烈运动时，表现出更大的心力贮备，有更大的心输出量，血液供应增加，以满足机体特别是肌肉组织对营养物质和氧的需求，并可及时排出过多的代谢产物，从而有利于提高运动能力，减轻疲劳程度。而在运动后，心率的恢复明显增快，疲劳能较快消除。



明亮眼目

传统药物学经典著作《神农本草经》在论述人参的功用时，明确地指出：能明目。现代研究证实，人参能增强暗处作业者眼睛的抗疲劳能力，提高眼睛的暗适应能力。

分析人参明目的原因，一种观点认为是由于人参改变了暗适应的视觉中枢对光的敏感性，另一种观点认为是由于人参的有效成分作用于大脑皮质，使控制暗适应的神经中枢调节能力增强的缘故。不论哪种观点，都说明人参确有“明目”的作用，