

西洋参功效与作用 西洋参功率的详细介绍

一、西洋参功效

作用应用如此广泛是基于西洋参的有效成分

西洋参的地下及地上部分含有多种生理活性成分，其中有西洋参皂苷，主要是三萜类化合物，与人参皂苷结构相似。

其他成分有挥发油、多糖、蛋白质、核酸、肽类、氨基酸、甾醇类、黄酮类、维生素、微量元素等。西洋参皂苷是西洋参中主要的有效成分，也是生理活性最显著的物质。

西洋参皂苷可分为三大类群，Rb 组包括 Ra0、Ra1、Ra2、Ra3、Rb1、Rb2、Rb3、Rc、Rd、Rg 组包括 Re、Rg1、Rg2、Rg3、Rh1、Rh2 和 R0 组。其中皂苷元分别为人参二醇、人参三醇与齐墩果酸，Rb 组和 Rg 组生理活性较强，R0 组活性较弱。不同部位各种成分及含量有所不同，根中总皂苷含量 5%~10%，茎含量为 2.18%，叶含量为 10%~16%，花蕾含量为 12%~15%，果肉含量为 10%~12%；各种单体皂苷含量也有差异。

西洋参中挥发油有阿近 40 种，西洋参还含有蛋白质、多肽和 18 种以上的氨基酸，蛋白质含量为 11%~12%，氨基酸含量为 5%~8%；西洋参中还含有人体中不可缺少的多种微量元素，如 Ca、P、Fe、Co、Cu、I、Mn、Mo、Ge、Si、Zn 等。

二、古书关于西洋参功效的介绍

中医认为，西洋参性味苦、微甘而寒，入心、肺、肾经，有补肺降火，养胃生津之功。《本草从新》言其“广补肺降火，上津液，除烦倦，虚而有火者相宜。”《医学衷中参西录》言其：“性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温者，皆可以此代之。”《药性考》言其：“洋参似辽参，味类人参，唯性寒，甘苦；补阴退热，姜制可益元扶正气。”《本草再新》言其：“治肺火旺，咳嗽痰多，气虚咳喘，失血劳伤，固精安神，生产诸虚。”清代著名医药学家汪昂著的《补图本草备要》增补项中收载了西洋参，称其“性凉、味苦、甘厚、气薄，补肺降火、生津液、除烦倦、虚而有火者相宜”。

西洋参是药食同源植物，既是名贵上品中药，又是高级滋补佳品，被卫生部确定为“可用于保健食品的物品名单”，它含有人体必需的 16 种微量元素和 18 种以上氨基酸和多糖、多肽及多种维生素等，具有抗癌、抗疲劳、抗缺氧、抗辐射、抗衰老等多种功能。近年来西洋参多糖的免疫功能引起许多学者的关注。

三、西洋参功效的现代应用

现代医学证明，西洋参具有提高体力和脑力劳动的能力，降低疲劳度和调节中枢神经系统等药理作用，对高血压、心肌营养性不良、冠心病、心绞痛等心脏病均有较好的疗效，尤其适用于改善心脏病引起的烦躁、闷热、口渴，可减轻或缓解癌症患者放射治疗和化学治疗引起的不良反应，如咽干、恶心、消瘦、白细胞减少、胃口不佳、涎液腺萎缩等，并能改变机体应激状态，减轻胸腺、淋巴组织萎缩等作用。研究发现，西洋参的药理活性是多方面的，具有双向调节作用，近年来中外学者研究成果证明，西洋参功效主要可归纳为以下几个方面：

1. 西洋参功效对于中枢神经系统的作用

西洋参对于改善记忆力、提高学习能力有较好的效果。西洋参中含有人参皂苷、多糖、氨基酸、微量元素，能增强脑功能，调节中枢系统的平衡，增强记忆力和分析能力，解除脑力和体力疲劳，使人体能保持旺盛的精力和体力投入到学习、生活与工作中。动物实验表明，西洋参皂苷对 M-胆碱阻滞剂造成的记忆不良有明显的拮抗作用，说明其有拟胆碱样作用。同时，西洋参皂苷对环己酰亚胺所致长期记忆缺损有明显的改善作用。

西洋参中的有效成分人参皂苷 Rb1 可改善脑的氧供应和脑组织能量代谢，增进脑内三磷酸腺苷能量，使大脑合理利用葡萄糖氧化产能，合成更多三磷酸腺苷以供学习记忆等活动用。西洋参皂苷能增加大脑海马区乙酰胆碱的释放，增强动物神经生长因子功能，促进轴突生长和延长神经细胞存活期，从而达到改善记忆和学习能力的效果。

2. 西洋参功效对于心血管系统的作用

离体大鼠心肌实验证明，西洋参皂苷 Rb1 对心肌血管系统产生多种良好作用，有抗心律失常和抗心肌缺血双重作用。这种作用可能与减少氧自由基、心肌膜脂质的损伤和具有钙通道阻滞有关。因而适用于心律失常、冠心病、急性心肌梗死、脑血栓、冠状动脉搭桥手术等。

西洋参皂苷能够明显降低高脂血症模型大鼠血清低密度脂蛋白的含量，显著升高高密度脂蛋白的含量，能够明显纠正脂质代谢紊乱，增强机体抗脂质过氧化的作用，这些效应均有利于抗动脉粥样硬化的发生和发展。西洋参提取液可以明显地降低高脂血症患者三酰甘油和

血浆胆固醇的水平，可以降低血小板的聚集率，改善微循环，防止血栓的形成，并且能够对抗动脉粥样硬化斑块的形成。

西洋参皂苷能抑制血浆胆固醇的合成，对实验大鼠胸、腹主动脉粥样硬化斑块的形成有延缓的作用。西洋参中的某些成分还可能降低血清凝血酶原的活性，抑制血小板的聚集，软化趋于变硬的动脉血管，有效防止血栓的形成。因而可用于高脂血症、动脉粥样硬化、老年病、糖尿病等的治疗。

3. 西洋参功效对于血液系统的作用

动物实验研究发现，西洋参茎叶总皂苷可部分恢复受环磷酰胺抑制的骨髓细胞的增殖能力和脾细胞的活性，并且明显提高白细胞介素-3、白细胞介素-6样物质的产生，并能刺激骨髓细胞的合成，从而促进造血功能。西洋参多糖能促进脾脏间质细胞增生，发挥代偿性骨髓外造血功能。

西洋参皂苷能明显增加实验性贫血动物外周血中的红细胞、白细胞、血小板和血红蛋白的数量，表明其对骨髓的造血功能有保护和促进作用。

4. 西洋参功效起到抗疲劳作用的作用

西洋参在抗疲劳方面有着明显的效果。西洋参可以促进蛋白质合成，调节新陈代谢，迅速解除疲劳、恢复体力。动物实验研究结果表明，西洋参煎剂能够显著延长动物游泳时间，提高其肌力，增强它的抗疲劳能力。西洋参皂苷可促进蛋白质被分解为氨基酸后在经脱氨反应生成 α -丙酮酸，后者作为中间产物参加三羧酸循环，进行氧化供能，从而具有抗疲劳作用。西洋参不柠能商盖女脑的兴奋过L而且也能改善大脑的抑制过程，使兴奋和抑制达到新的平衡，起到耐缺氧及抗疲劳作用。

西洋参皂苷 Rg1 是消除疲劳的主要成分。总皂苷可延长小鼠常压缺氧和低压缺氧存活时间，证明西洋参有抗缺氧、抗疲劳、抗缺血、抗休克、抗饥渴、抗高低温和各种化学因素的损伤的作用，适用于各种休克等。

5. 西洋参功效对于免疫系统的作用

西洋参对免疫系统的作用甚多，总皂昔类能提高抗体滴度、脾重、淋巴细胞转化率、红细胞过氧歧化酶(SOD)活力、降低血清及心、肝、脾、肺、肾、脑内过氧化脂质和丙二醛含量，明显增强脾的功能调节造血因子，拮抗化疗药物所致的骨髓抑制。体外实验可使免疫受抑制小鼠的淋巴转移细胞完全恢复到正常水平。因而可用于老年性疾病和癌症等的治疗。

6. 西洋参功效对于内分泌系统的作用

西洋参作用于垂体-肾上腺皮质系统(ACTH 样)和垂体-性腺系统，促进血清蛋白合成，促进骨髓蛋白合成，促进器官蛋白合成，促进脑内蛋白合成和脂肪合成，促进肝细胞蛋白(RNA 聚合酶活力)合成，促进脂肪代谢和糖代谢等作用，适用于老年病、性功能低下、贫血和癌症等。

7. 西洋参功效对于泌尿系统的作用

西洋参具有抗利尿作用，适用于艾迪生病和老年性疾病等。

8. 西洋参功效对于肿瘤和病毒的作用

西洋参可以改善癌症患者手术和放化疗以后的种种不适，增强机体免疫力。西洋参对肿瘤细胞有直接的逆转作用，也就是说它可以在一定程度上将肿瘤细胞转化为正常的细胞。西洋参茎叶皂昔可以直接作用于肿瘤细胞，通过影响其 DNA 的复制逐渐抑制肿瘤生长，并使其向低恶性转化。

西洋参通过升高血液中白细胞，诱导和促进巨噬细胞的吞噬作用，增强自然杀伤细胞和 T 淋巴细胞的活性，提高机体淋巴细胞的转化率，从而提高机体的免疫系统的功能，起到抗肿瘤的作用。动物实验表明，西洋参根多糖对肿瘤有抑制作用，并能明显诱导脾淋巴细胞合成白细胞介素样活性物质，从而可能通过机体的免疫力达到抗肿瘤的作用。

9. 西洋参功效对于抗氧化与延缓衰老的作用

动物实验研究证实，西洋参皂苷能明显降低阿霉素诱导的大鼠全血和心肌组织中丙二醛含量，保护超氧化物歧化酶及谷胱甘肽过氧化物酶的活性，产生抗氧化作用，明显地降低脂质过氧化的含量。另外，西洋参根多糖能使血清中过氧化脂质的降解产物丙二醛含量明显降低，从而使超氧化物歧化酶的活性显著增高，这些都提示西洋参能够有效地提高机体和细胞的抗氧化损伤能力。而西洋参的延缓衰老作用正是通过其抗氧化、提高机体的免疫力、清除自由基、降低代谢率等作用来实现的。

10. 西洋参功效对于保护肝脏的作用

西洋参茎叶皂苷可通过降低血清中丙氨酸转氨酶的活性，使肝糖原含量和谷胱甘肽过氧化物酶活性升高、丙二醛含量降低，从而减轻四氯化碳所致的肝损伤。西洋参的有效成分人参皂苷 RO 能抗肝炎，对肝细胞有保护作用。西洋参多糖对 D 氨基酸半乳糖所致的肝损伤具有明显的保护作用，其作用机制是稳定和加强肝细胞膜、保护肝细胞线粒体及维持肝组织 cAMP/cGMP 比值的相对稳定。动物实验证实，西洋参总皂苷和其总提取物能降低豚鼠的肝糖原含量，增加肝脏 DNA 和 RNA 的含量。西洋参能明显降低乙醇所致的血清谷氨酸转氨酶升高，能够提高乙醇所致血清及肝中谷胱甘肽过氧化物酶活性，抑制过氧化产物丙二醛的生长，从而起到保护肝脏的作用。

11. 西洋参功效对于调节亚健康的作用

研究表明，西洋参对于调节亚健康具有重要的作用。西洋参能消除疲劳，振作精神，并且具有调节脏器功能的作用，从而帮助人们走出亚健康状态。西洋参能够通过增强物质代谢、提高机体免疫力功能、调节内分泌、抗生素氧化等全方位的作用来调节亚健康状态。研究表明，西洋参的主要成分西洋参皂苷在高剂量时对中枢神经系统有明显的抑制作用，服用一定量的西洋参以后，亚健康者的一些常见症状如焦虑、抑郁、烦躁、精力减退、失眠、容易疲劳、记忆力减退等可以明显地缓解或者消失。

西洋参也有禁忌证

不少人认为西洋参老少皆宜，四季可服，"百无禁忌"，其实，西洋参适应范围虽然广些，但也不是毫无禁忌，人人适宜的。

中医认为西洋参性寒，味甘微苦，入肺、脾经，具有补气养阴、清火除烦、养胃生津之功效，通常用于肺虚久咳、口咽干燥、心烦失眠、四肢倦怠、失血气短等症。它在治病健身方面具有独到

之处，但它也有禁忌证。中医认为凡阳气不足、胃有寒湿者忌服。例如面色苍白、脸浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻等，以及男子阳痿、早泄、滑精，女子性欲淡漠、痛经、闭经、带多如水者，均忌用西洋参。小儿发育迟缓、消化不良者，不宜服用西洋参。感冒咳嗽或急性感染有湿热者，也不宜服用西洋参。

西洋参和其它药物一样有副作用。如有的人服用西洋参后，会出现畏寒、体温下降、食欲不振、腹痛腹泻；也有的会发生痛经和经期延长；还有的会发生过敏反应，上下肢呈现散在性大小不等的水泡、瘙痒异常，停药后，水泡可自行消退。

西洋参含片含服好-- 西洋参吞服大部分被胃酸所破坏，生物利用率低，科学的方法是含服，口腔粘膜含丰富的毛细血管网，可以直接吸收入血，生物利用率高。优于其他服法。 什么情况下需含服西洋参？ 1)脑力劳动之前；2)加班或娱乐活动之时；3)生活规律改变，如时差反应；4)体力不足；5)学习、考试、紧张；6)胸闷、哮喘；7)患各种慢性疾病；8)酒宴之前；9)手术前后。如何服用西洋参—— 老年人日常保健每天二次，每次含服一片即可。 慢性病人每天含服4次，每次一片为宜，4~6周为一疗程。 疲劳时（如加班、复习、考试、驾车、出差等）可随即含服1至3片。西洋参还可以取适量泡茶喝，煲汤。