

西洋参的功效吃法

西洋参简述

西洋参性寒、味苦、有益肺阴、清虚火、生津止渴之功效。

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、唾液腺萎缩等。并能改变机体应激状态，减轻胸腺、淋巴腺组织萎缩等作用。

中医临床用于治疗咳嗽肺萎、肺虚久嗽、失血咽干、口渴少津、虚热烦倦、胃火牙痛等症。

同时还应用在治疗神经衰弱和植物神经紊乱、胸膜炎、感染性多发性神经炎以及乙脑和其它急性传染性疾病的恢复期，或其它中药配伍，由于药效平缓，有较好的疗效。

西洋参皂甙的药理作用是多方面的：

【抗衰老作用】：PQS 可改善和增强记忆功能。维持正常的脑内环境，保护脑缺血缺氧造成的功能减退， 这点和[三七](#)类似，都是这个元素，

从而促进学习记忆。

【免疫增强作用】实验结果表明,PQS 在体内给药 8h 组 T·B 淋巴细胞转化率显著高于对照组,结果表明 PQS 除对 LPS 诱导的 T 淋巴细胞增殖反应有明显的增强作用外,还能促进 IL 和干扰素 (IFN) 的产生,对杀伤细胞 (NKC) 活性亦有明显增强效应。说明 PQS 在体内对小鼠的免疫功能亦能产生 广泛的调节效应。

【降脂作用】:实验结果表明,PQS 不仅能纠正高脂血症大鼠脂蛋白一胆固醇代谢紊乱,且能增强机体抗 脂质过氧化作用,这些效应均有利于抗动脉粥样硬化 (AS) 的发生和发展。低密度脂蛋白 (LDL) 为致 AS 的有害因子,高密度脂蛋白 (HDL) 尤其是 HDL 为有效的抗 AS 因子,可将外周组织的游离胆固醇转移到 肝脏代谢,有利于减少胆固醇在外周组织细胞中的聚集和对血管内皮细胞的广泛性损害。 和[三七粉的功效](#)类似,活血化瘀降脂降压。

【对心血管系统的影响】:对于心血管系统,具有抗心律失常、抗心肌缺血和再灌损伤等作用,适用于心律失常、冠心病、急性心肌梗塞、脑血栓、冠状动脉搭桥手术等症;对于血液系统, 具有抗溶血、止血、降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、调血脂、抗动脉粥样硬化、降血糖等的作用, 适用于高脂血症、动脉粥样硬化、老年病、糖尿病等症。 这点西洋参就没有[三七的作用](#)强大。

【内分泌系统】: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、性机能低下、贫血和癌症等；对于泌尿系统，具有抗利尿作用，适用于阿狄森氏症和老年病等。

【其它】：除以上作用外，近年国内外研究表明，PQS 还具有抗疲劳、镇静、抗惊厥、抗应激等作用；PQS 中 Rb3 具有钙通道阻滞作用，Rb1 具有抗氧化、清除自由基作用。同时，PQS 还具有抗缺糖缺氧作用；PQS 的抗致突变作用，为预防癌症提供资料。对于肿瘤和病毒，具有抑制癌细胞增殖、抑制单

服用方法：

- 1、吞服：西洋参研细末，每次 1.5 克，每日 3 次，温开水送服。
- 2、含服：西洋参片口服，每次 3~5 片，每日 3 次，咽下。
- 3、煎服：西洋参单味水煎，每日 3~10 克，代茶饮。
- 4、茶饮：西洋参泡水代茶，可加入绿茶，参叶，蜂蜜适量泡茶饮用。
- 5、食疗：西洋参与鸡、鸭或鹅、山药、百合等煲汤喝。
- 6、泡酒：西洋参 30 克泡入 1 斤白酒，加入灵芝 50 克，浸泡 10 天即可服。

西洋参具有滋阴补气，宁神益智及清热生津，降火消暑的双重功效。古语云：“西洋参性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温者皆可用之”。故补而不燥是西洋参的特别之处。由于西洋参性凉没有刺激性和

副作用，是男女老幼四季皆宜的天然健康食品其主要作用有：

1. 强化心肌及增强心脏之活动能力；
2. 强壮中枢神经，安定身心并恢复疲劳，有镇静及解酒作用，增强记忆能力，对老人痴呆症有显著功效；
3. 对血压有调整作用，使暂时性或持久性血压下降.抑制动脉硬化并促进红血球生长，增加血色素的份量；
4. 能调节胰岛之分泌，因此对糖尿病有功效；
5. 对肝脏有调节副肾上腺素之分泌，促进新陈代谢 的作用；
6. 能增强体力并对运动员具极大助益；
7. 抑制癌细胞生长，增加免疫功能；
8. 助长消化，对慢性胃病和肠胃衰弱有助效.
9. 西洋参具有美容作用
10. 人参补五脏安精神久服轻身延年，是治疗男女一切虚症劳倦内伤特效药物。在医疗上有最高的价值！

,其主要食用方法有:

用法：嚼食：将参蒸软切片晾干。用时取出口含即可。

冲茶：将参片放入茶杯内倒入开水即可

炖煮食用品：将参配合适量瘦肉或鸡肉一起煮炖即可。

西洋参的几种吃法:

西洋参蜜枣茶

功能平肝火，清肠热，老少咸宜。家庭中，煲一点作茶来喝，价钱既廉，可预防若干小疾病，健康有益。如是请客，煲一点以代甜露，新鲜别致，相信会倍受赞扬。 用料：西洋参 10 克切片，蜜枣 10 个。 做法：将西洋参放入闷锅炖，待水滚后将蜜枣放入，用中火煲约 1 小时即可，喜冷饮者可将之放入冰箱作冷饮用。

西洋参蜂蜜汤

祛火、防暑、防便秘。 用料：西洋参 10 克，蜂蜜 50 克，冰糖 200 克 做法：西洋参加水文火炖煮，直至有参味，凉后倒出参汤再加蜂蜜和冰糖调服。西洋参味的浓厚，蜂蜜的甜淡，视个人喜好，随意可变。西洋参汤可存放在冰箱，随时取食。

冰糖杏仁炖西洋参

清甜可口，润肺养颜，乃一式不可多得且四季皆宜之上品糖水。 用料：西洋参 10 克切片，冰糖 50 克，南杏 5 克。 做法：将西洋参与冰糖及南杏放入炖盅内，加入热水，隔水猛火炖半小时即可。

西洋参煲鱼汤

功能：清热补虚，四季皆宜。 用料：西洋参 10 克切片约 250 克鲫鱼一条，红枣姜、盐少许。 做法：将鲫鱼洗净，放入锅中剪至半熟，洗净备用；闷锅水滚放入鲜鱼、红枣、美洲牛牌西洋参、姜盐再滚，收慢火煲约半小时。西洋参冲水

西洋参简使用法

味道甘香，解渴怡神。功能调理胃气提神及解酒清热。

用料：西洋参 5 克切片 制法：将西洋参片用清水洗净，放入杯内
倒下滚水，盖好闷约 3 分钟即可饮用，亦可加水反复数次饮用。