

人参的功效与作用

人参的功效与作用有哪些？人参的功效与作用有什么区别？人参被称为百草之王,是滋补的良药 ,很多人都想知道人参的功效与作用及食用方法。下面中医专家详细介绍人参的功效与作用有哪些。。。。。。

人参又名棒槌，多年生草本；主根肉质，圆柱形或纺锤形，须根细长；根状茎（芦头）短，上有茎痕（芦碗）和芽苞；茎单生，直立，先端渐尖，边缘有细尖锯齿，上面沿，中脉疏被刚毛。伞形花序顶生，花小；花萼钟形，具5齿；花瓣5，淡黄绿色；雄蕊5，花丝短，花药球形；子房下位，2室，花柱1，柱头2裂。浆果状核果扁球形或肾形，成熟时鲜红色；种子2个，扁圆形，黄白色。



人参是长白山孕育的天然瑰宝之一，它生长在海拔一千五百米到两千米的原森林中，是东北三宝之首，具有补五脏、安精神、定魂魄、止惊吓、除邪气、明目、开心、益智、久服延年益寿，野山参在我国应用有上千年的历史，目前越来越稀少，是一味难得的天然绿色补品。野生人参对生长环境要求比较高，它怕热、怕旱怕晒，要求土壤疏松、肥沃、空气湿润凉爽，所以多生长在长白山海拔500~1000米的针叶、阔叶混交林里。每年七八月正是人参开花季节，紫白色的花朵结出鲜红色的浆果，十分引人喜爱。野山参在深山里生长很慢，60~100年的山参，其根往往也只有几十克重。野山参是药效最好的人参，并且是个头越大也就是生长年限越久的，药效就越佳。因其产量稀少而滋补效果显著，在世界上享有极高的声誉，被誉为“起死回生的仙草”。它特别适用于体虚欲脱，肢冷脉微，产后补养，术后复原。



人参含有丰富的锗元素，每一百公克就有 11189 个 ppm，是灵芝的 3 倍、芦荟的 55 倍。锗被医学界誉称为“神奇元素”，具有极好的活性，人参不寒不燥，老少咸宜，适合各种体质食用，能全面有效地调节人体细胞的阴阳平衡，改善细胞代谢水平，增强机体功能，提高免疫力，防治各类疾病，恢复人体各组织器官系统功能。长期食用可使人体处于最佳状况，精力旺盛，美颜养容，延年益寿，真可谓是保健品中的上上佳品。人参种类复杂，质量也有优劣，甚至还有假冒的，因此，选购时应加以鉴别。进口人参口感好、香气足、苦中带甘醇，功效也最好。市面上和药房销售的几块钱一克的人参大部分均为国产引种的，进口的人参仅有像福临门西洋参、同仁堂等少数大型品牌能够买到，价格在十几块到二十几块一克不等。其中以同仁堂最贵，包装也最为漂亮，适合用于送礼；福临门人参面向家用客户，价格较为实惠，适合居家自用。

人参的功效：

1. 增强中枢神经系统功能：人参中的皂甙可以有效增强中枢神经，达到静心神、消除疲劳、增强记忆力等作用，可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及年痴呆等症状。
2. 保护心血管系统：常服人参可以抗心律失常、抗心肌缺血、抗心肌氧化、强化心肌收缩能力，冠心病患者症状表现为气阴两虚、心慌气短可长期服用人参，疗效显著。人参的功效还在于可以调节血压，可有效降低暂时性和持久性血压，有助于高血压、心律失常、冠心病、急性心肌梗塞、脑血栓等疾病的恢复。
3. 提高免疫力：人参作为补气保健首选药材，可以促进血清蛋白合成、骨髓蛋白合成、器官蛋白合成等，提高机体免疫力，抑制癌细胞生长，有效抵抗癌症。
4. 促进血液活力：长服人参可以降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、抗动脉粥样硬化并促进红血球生长，增加血色素。
5. 治疗糖尿病：人参可以降低血糖、调节胰岛素分泌、促进糖代谢和脂肪代谢，对治疗糖尿病有一定辅助作用。

人参的作用：

1. 人参具有滋阴补气，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”。故补而不燥是人参的特别之处.

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,因此对糖尿病有辅助的作用
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辅助效果。

人参的吃法

- 1、炖服：将人参切成 2 分厚片，放入瓷碗内加满水，封密碗口，放置于锅内蒸架上，蒸炖 4-5 个小时即可服用。
- 2、嚼食：以 2-3 片人参含于口中细嚼，生津提神，干凉可口，为最简单的服用之法。
- 3、磨粉：将人参磨成细粉，每日吞服，用量视体质而定，一般每次服 1-1.5 克。
- 4、冲茶：将人参切成薄片，放在碗内或杯中，用开水冲之，闷盖约五分钟后既可服用。以同样的方法重复冲服，直至没有参味为止。
- 5、泡酒：将整个人参或切成薄片装入瓶内，用 50-60 度白酒浸泡，每日服之。
- 6、炖煮食品或小菜：不喜爱参之苦味者，亦可伴以瘦肉、鸡、鱼等烹炖，除滋补强身外，更美味可口。参之精华可被肉类吸收，显有人参之甘香及肉类的香甜味，为高级保养佳肴。
- 7、配成中药服用：人参配成中药应用，适应范围甚广。传统著名补益方剂有：四君子汤、六君子汤、补养中益气汤、八珍汤、人参养容汤等。作成丸剂的如人参再造丸、人参健脾丸等等。此外，尚有治疗各种疾病的配方，均有良好效果。
- 8、配成酒料：由人参、阳霍叶、巴戟天、女真子、北芪、红景天、阴阳霍、枸杞、天麻、蛤蚧等十几味中药材按一定量配伍而成，是滋补身体的理想佳品
功效：调经益血、祛风散寒、滋阴补阳、活血通洛。对风湿关节炎，阳痿早泄，性冷失调等有特殊的疗效。
用法用量：将本酒料放入 5 升以上的容器里，加入 5 公斤左右优质白酒（50 度左右）浸泡 10-----15 天，然后每天早饭前和晚饭后服用，每次 25 毫升左右。需长期服用，当酒饮用一半左右时续加白酒。

服用人参的注意事项：

1. 服用的同时不能喝浓茶，因茶叶中含有多量的鞣酸，会破坏西洋参中的有效成分，必须在服用西洋参 2~3 日后才能喝茶，也最好不要喝咖啡，咖啡对西洋参的效果也有一定影响；
- 2 不能和萝卜一起服用。人参为补气（温补元气），白萝卜是泄气的（清热解毒，清凉等作用），两种食物自相矛盾，不但从营养的角度来讲不能吃，而且这两种食物是相克的，容易起过敏反应甚至中毒，而且从中医的药理上来说，白萝卜不光不能和人参一起吃，和许多补品都相克，有点时候生病吃白萝卜也会大大加重病情，比如感冒或者发水泡的时候
- 3、警惕不良反应：有的人服人参后，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迟；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，水泡可自行吸收消退。
4. 中医认为，人参属于凉药，宜补气养阴。如果身体有热症，比如口干烦躁、手心发热、脸色发红、身体经常疲乏无力，使用人参类补品可以达到调养的目的。反之，若咳嗽有痰、口水多或有水肿等状态时，就应避免服用人参，否则就会加重病情。另外，“非虚勿补”。如果身体并无不适，不宜经常服用西洋参含片。
5. 另外，人参不利于湿症，服用时还要考虑季节性。春天和夏天气候偏干，比较适合服用人参，不宜服用人参或红参；而秋、冬季节更适宜服用人参。
6. 人参不能与藜芦同服。