

# 人参的服用和宜忌

人参,出自《神农本草经》,又名 人衔、神草、棒槌。主产吉林、辽宁。 味甘、微苦,性平。归脾、肺经。人参 能补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、 除邪气、明目、开心益智。主要用于 治重病、久病或大出血后虚脱;治肺 虑气短喘促、脾虚食少、倦怠、反胃、 久泻、尿频、脱肛;治病后津伤口渴、 多汗;治心悸怔忡、失眠健忘、崩漏、 小儿慢惊。现代科学实验证明:人参 含有皂苷、多糖、氨基酸、多种矿物 质、维生素等物质,归纳起来有7种 抗病作用,即抗疲劳、抗衰老、抗炎、 抗菌,抗溃疡,抗糖尿病,抗癌(防 癌)。还有3种调节功能,即调节大 脑与下属各自主神经系统的平衡作 用:调节各脏器之间自主神经的平 衡作用;调节单个脏器的交感与副 交感神经的平衡作用 (对神经系统 有兴奋、抑制双向调节作用,尤以兴 奋作用为主)。人参还具有增强机体 的3种能力,即免疫能力、应激能力 和适应能力。新近又有人发现人参 还有2个保护作用,即护肤、护发。 民谚有"冬至进补,春天打虎"、 九补一冬,来年无病痛"之说,而人

# 实用家庭进补⑵

参是冬今讲补之佳品。

#### 人参种类>>>

因产地、加工方法及野生与栽培的不同,人参有野山参、移山参、 生晒参、白参、红参、别直参(朝鲜参、高丽参)等不同名称。临床认为野山参、红参、别直参功效较胜。人参功效也因产地、品种不同而有所差别,故服用人参,应根据各人不同情况而异,方能见效。常见的有下列4种。

(1)野山参:经过几十年甚至百年以上在土内渐渐生长,所以功效特别强,大补元气,为参中之上品。本品具有强心安神等作用,对严重心血管病、术后体质极度衰弱及垂危患者等有特殊功效,但产量稀少、价格昂贵,临床有时用移山参代之。移山参即栽培参,用冰糖汁灌制而成,色白。功效同野山参而作用较弱,适用于气阴两亏的病症。

(2)生晒参:即移山参不用冰糖 汁灌制而晒干者,性微凉,味甘,功效与移山参相似。既可补气,又可生 津,有扶正祛邪、增强体质和抗病作 用,适宜一般老年人和体质虚弱、高 血压、糖尿病、肿瘤、肝炎以及肾炎 等慢性病患者服用。本品幼小者晒 干,叫"皮尾参",功效益气养阴,现 在常代"西洋参"。

(3)红参:又称石柱参,即栽培参,属温性,味甘,是一种经过蒸煮后的人参,所以香味较浓,色呈暗红。功效同移山参而作用较强,属温补。补气中带有刚健温燥之性,长于振奋阳气。适用于气虚及阳虚体弱者。老年人服用可调节心脑并能抗衰老等;更年期的妇女服用能调节内分泌紊乱;发育期青年体虚迟发者,服用有助发育;冬天怕冷的、阳

虚者服用有显著效果。本品的小枝 及根须叫"红参须",功效同红参而 作用稍弱,价格较低。

(4)西洋参:又称花旗参、美洲 参、粉光参等。属凉性,味苦微甘,有 养阴清火、生津液、滋肺肾等功能, 属凉补。凡需参补而又不受温补者 可用之,最适宜于肺虚咳嗽、内火虚 升者及肺结核痊愈和肿瘤患者。

另外,别直参产于朝鲜,形似红 参而枝大。性味、功效与红参相似而 作用较强,价格较贵。

#### 人参服法>>>

人参一般内服,其服法有:

(1)煎汤:人参 1.5~9 克(急救时可用至30克),宜文火另煎,单服或冲服,如将人参同中药一起煎服,就不能发挥人参应有的功效。

(2)泡酒: 將人参片 30 克, 浸入500 克白酒内, 瓶口盖紧, 每日摇晃 1次, 半月后即可服用, 日饮 25 毫升。

(3)水泡:将人参片放保温杯中,加热开水闷泡约一刻钟后即可饮用,泡3次后将渣嚼碎咽下(消化力差者可去渣)。日用量为3~5克,可以加糖,但不宜与茶叶同泡。

(4)蒸汤:5克左右的人参放人 瓷杯中,加适量水,盖好后置锅中, 隔水用小火蒸炖透后,先饮汤汁,再 将渣嚼碎咽下。

(5)生含:将人参片直接含在口中,边嚼边咽,最后连渣全部咽下。 这种含服法除有滋补强壮作用外, 对于老年人肾虚等方面,有良好的 疗效

(6)研末服:将人参切碎成为细末,每日1次,每次1克,用温开水送服,或用开水调成稀糊服下。

## 人参禁忌>>>

人参虽为补中之王, 虽可强身

和延缓衰老,但要是不分男女老幼,不管寒热虚实地随意乱用则有害无益,还会出现一种"人参滥用综合征"。

(1)实热证者忌用:如外感初起,或里热炽盛,或肝阳上亢,以及痰湿内阻、饮食积滞等引起的胸闷腹胀、便溏泄泻、舌苔厚腻等症,以及有疮疖痈肿之人,都应忌用。违之则加重症状,好比"火上加油"。

(2)青少年不宜用:如体质壮实之人,40岁以下的健康人,精力充沛,易于激动,以不服人参为好,如误用或多用人参,往往反而导致闭气,会出现胸闷腹胀等症。尤其是小儿的生理特点为"三有余",即心、肝、阳常有余,故必须禁用人参等大温大补之品来对小儿进补,以免影响小儿的营养代谢,而出现肥胖、性豆熟等现象。

(3)高血压患者忌用:高血压(血 压超过14090毫米汞柱以上者)、阴 虚火旺或急性病等患者,忌用红参, 如服食红参,则易引起脑溢血等脑 血管意外,使病情加重。

(4)阳虚者忌用:因西洋参性凉,如阳气不足、胃有寒湿、面白肢肿、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻等忌服西洋参;男子阳痿、早泄、滑精、女子性淡漠、痛经、闭经、带多如水者以及小儿发育迟缓、消化不良等均忌西洋参。尤其是阳虚怕冷或患老年低体温综合征的老年人,冬令时分不能服西洋参,否则会更伤阳气,损害健康。

(5)其他:凡癔病、狂躁症、精神 分裂症患者不宜服人参;患肝炎、肾 炎、肾功能不全伴尿少者、冠状动脉 血栓形成等疾病的急性期,以及咳

理

自

的

健

健康

新

嗽多痰、腹胀便秘、高热口渴、面红目赤、尿黄、舌红苔黄干、脉数有力者等,都应禁用人参。

(6)忌过量久服:人参虽能增强消化功能,但长期过量服用,反而会引起食欲减退和腹胀泄泻。美国有位医生发现连续长期服用人参的人,大多数都出现一些不良反应。如连续服用2年以上的人,会变得激动、烦躁、长期失眠,出现高血压、水肿、皮疹,并有清晨腹泻等;其中个别人每日服用人参15克,则引起精神错乱。尤为隐患的是长期服用人参而突然停用者,甚至会出现低血压、四肢软弱和震颤等症状。

(7) 忌与人参同用的两药: 人参 与西药混用有时可能产生一些较 为严重的不良反应,甚至有生命危 险。如人参与抗凝剂、强心苷、镇静 剂、类固醇等药物,具有拮抗或协 同作用,若服用以上药物,不可同 时服用人参。人参有稀释血液的功 能, 故服"贫血药"时, 不能同时服 用人参,不然有时可使病情恶化。 胃溃疡患者感冒时,不能将阿司匹 林与人参同时服用,否则犹如"火 上浇油"。因为阿司匹林本身对胃 黏膜就有刺激作用,而人参中含有 皮质样激素,能促进胃酸、胃蛋白 酶的分泌增多,同时使胃液分泌减 少,以致加剧病情。含人参的中成 药如"人参再造丸"等,不宜与单胺 氧化酶抑制剂痢特灵、优降宁、异 烟肼、苯乙肼等同用,因这些西药 可抑制单胺氧化酶的活性,使去甲 肾上腺素、多巴胺、5-羟色胺等单 胺类神经递质不被酶破坏,贮存于 神经末梢中。人参与西药鲁米那、 水合氯醛等镇静止痉药合用,可加 强中枢袖经系统的抑制作用 故雲 特别注意,谨防身体健康遭受不必 要的危害

摘自《最新实用家庭进补手册》 徐伟祥 刘华 主编 上海科学普及 出版社出版

# 致大四

卡慧君 李雨及

# Ť.

## 2.屋漏偏逢连夜雨

"大家不敢呀,小偷拿着刀呢。"路人甲 无奈地说。"可你们如果出手相救我朋友就 不会伤成这样了。"我伤心地说。"奇了怪了, 我们为什么要救你朋友?我们又不是警察, 要是我们也被打伤了怎么办?"一个穿着阿 马尼 T恤的路人甲不屑地回应我。"神经病, 抓小偷是警察的事,我们可不敢多管闲事。" 一个戴着眼镜的路人乙忍不住骂了我一声,

许见见状终于忍不住愤怒上前一把抓住了路人乙。"你干、干什么? 干什么? 想要流氓?"路人乙紧张地发问。"你才是神经病。"路人乙的话音刚落,许见的拳头就已打到了他的鼻梁上,路人乙的眼镜掉到了地上,随着"哗"一声,镜片碎成了天花。场面一片混乱,被打的路人乙抓住许见给予回击。

就在这时,警察来了,把许见和路人乙给抓起来带走了。真是屋漏偏逢连夜雨啊! "许见,许见……"我着急地阻止警察把许见 带走,但根本就没用。警察一把拦住了我: "不要妨碍公务。"

我急哭了:"你们不能带走他,他是在主持正义。我的朋友受伤了,你们赶紧救他呀。" 我指着躺在地上的马悦求警察。"救护车马上就来了。"留下来的警察一边说,一边对着现场拍了几张照片。正说着救护车就来了,马悦被抬到了救护车上,我也想上车。警察说你得跟我们去一下警所,我们要录证词。"我不能去警所,我要陪我的朋友。"我急得快哭了。"等录了证词你再去医院看你朋友。"我拖着两个大大的行李箱上了警车。

一到警所,我就见到了许见,他被关在 一个小房间里,我难过得要晕过去了。

"许见,你还好吗?"我哭了。许见没接我的话,却问:"你疯了?你不去机场了,怎么来这儿了?""警察让我来录证词的。"许见很男MAN地说:等录完了证词你赶紧叫辆出租车去机场吧,应该还来得及赶上航班。

"不行,你和马悦都这样了,我怎么还能去机场。"我不同意。"我不会有事的,我已让他们打电话叫我爸来,我爸一来就没事了,马悦有我照顾着呢,你得赶紧去机场!"许见劝我。 "不行,就是你没事了我也不能丢下马

悦不管,马悦他现在生死不明,我得尽责任 照顾他。"我根本听不进他的劝说。"那你不 去交流啦?你不是一直想去耶鲁大学吗?"许 见问我。"耶鲁大学的事以后再说吧。" 这时,一位高个警官走过来招呼我:"你

这时,一位高个警官走过来招呼我:"你跟我们来一下。""警察,我朋友是为了正义才动手的,你们放了他吧。"我跟着警官一路恳求。警官把我带到了一个小房间,指着一张椅子让我坐下。

我是第一次进警所,紧张得浑身发抖。

"说吧,姓名。"警官看了看我。"夏雨辰。""请出示你的身份证。"他又说。我翻遍了所有的口袋也没有找到身份证,我这才想起因为到了美国不需要身份证,就把身份证留在了家里。

"我没有带身份证,我有护照,给你看护照行吗?"我怯怯地问。"行吧!"警官接过我的护昭往本子上抄着什么。

"你和他们是什么关系?"警官将护照还给了我。"我们是同学。"我回答。"说吧,把你知道的事情经过都告诉我们。"警官说。于是我一边哭着一边把事情的经过描述了一遍

十分钟以后,警官请我看了一下他的记录,让我签字,我发现记录的文字跟我说的 基本一致,就签了字。警官又让我留了手机 号码,告诉我可以离开了。

我关心许见和马悦的情况,警官告诉我,许见在等他的父亲来接他回去,马悦现在在瑞金医院急救。我决定先去瑞金医院看马悦,临走前,我没忘了恳求警官迅速抓到凶手,为马悦报仇。警官答应了。 从警所拖着二个大箱子出来,我拦了一

新强生出租车就直奔上海瑞金医院,找到急救室,一把抓住从急救室出来的大眼睛护士 问马悦的伤势,大眼睛护士告诉我马悦的胸骨,腰部多处受伤,正在进行抢救。

大眼睛护士说完就走了,我毫无办法, 只得在急救室门口的椅子上坐下。

## 11.微小活动有助于长寿

"腰带长寿命短"与"千金难买老来瘦" 西方有句谚语"腰带长寿命短,"中国有句 古话"千金难买老来瘦",说的是一个道理: 胖瘦与寿夭有关。

瑞典医学专家对腰围与寿命关系进行了 前瞻性研究,发现不论男女,腰围粗细均和寿 命长短有关系。他们分别对 855 名男子和

1426 名妇女进行了跟踪观察,发现:55 岁左右的男子如身体较瘦,但却腰围粗大者,29%的人活不到70岁;但如身体较胖,腰围却比较细者,却有95%的可活到70岁以上。至于腰围和臀部同样长的人,寿命更短些,属于最危险的体型。

何以如此? 美国斯坦福大学的 学者有个解释: 腹腔内的脂肪细胞 比身体其他部位的脂肪细胞更加活 跃;且因部位关系,这些过分活跃的 脂肪细胞会把甘油三酯和胆固醇释 人血液中,分解成极低密度脂蛋白, 这种脂蛋白很容易在血管壁上沉积 成"脂肪斑块",从而引起动脉粥样 硬化、冠心病、心肌梗死、中风等疾 患。这些疾患导致折寿!

这又与上述话题"扣"上了:控制饮食, "少吃一口",加强活动,既可以缩短腰带,也 可以减少疾病伤损,因此,足以多活几天!

**多病也可长寿**。多病也可长寿,这似乎 是个令人不解的悖论。

其实,这不难理解。我们先看看事实:美国人寿保险公司曾对百名逾百岁的老人进行调查,其结果令人惊讶:体弱多病者往往也可以长寿。的确,随着医学的发展,体弱多病者长寿已成不争的事实。他们的解释是:人患某些疾病如获得痊愈后,反而增强了对该病的抵御能力。而且,中青年时体弱多病,年老后却老当益壮也不少见。至少,这些人尝过病痛滋味,更善于自我保养;每每有病就及时求医;也不再放纵,信奉"节樽守道",不再争强好胜,不为小事恼怒,故可"慢慢拖"!很多人同样可以长寿。

的确,多病却长寿者,在笔者接触中并 不少见,可以说是比较常见的! 当然,这有几 个前提条件:一、其所患之病,第一时间控制 得不错!二、"必病者生死切心,自讼自克", 患者自我深刻醒悟!三、善于减慢生活节奏, 减少对许多身外之物的追求!

至于多病长寿的原因,除了上述的之外,还有几点值得特别重视:一、此类长寿者往往偏于清瘦,可能是前期疾病所致,也可能是他们自我节制因素;清瘦者心脑血管疾病少见,代谢性疾病基本不可能!这是他们长期其得

以维系的原因之一。其次,他们的举止每每偏慢,不再会风风火火,这样,能量消耗相对缓慢,"细水长流"使他们的生存期限得以延长。

哪怕是微小活动,都有助于长寿"哪怕最微小的活动,比如一边看电视一边举饮料罐,对人的健康都是有益的。"这是上海科学养生协会近来推荐的口号。美国《国家癌症研究院杂志》(JNCI)2012 年 4 月刊载论文指出:运动应成为癌症患者康复的标准疗法之一。这篇论文归纳了 60 年间45 个相关的独立研究,得出结论:体能锻炼既可以防范癌症,也可以降低各种癌症引起的总体死亡率。作者发现:运动可使人们在多个指标上获益,

还可以增强免疫力,改善细胞缺氧情况,后者则是促进癌症发展的重要因素。

几年前,我们曾在江苏南通做过调查:发现经常参加体能锻炼者,五年生存率与生存质量均有所提高,但不建议肿瘤患者从事剧烈运动,而是长期的,轻中等强度的有氧运动。

《科学公共图书馆医学卷》网络月刊 11 月发表的一份研究报告在剖析了 65 万名成年人(包括肥胖者)的数据后发现,每天散步15 分钟就能多活两年。就正常体重的人而言,每周 5 天、每天散步 30 分钟就能使寿命延长 7 年以上。

睡眠越多,寿命越短。良好的睡眠是健康与体力的保障,但是睡眠过多却并非好事,甚至会酝酿疾病,缩短寿命。美国心脏病学会的一项研究发现:每天睡足10小时者,比只睡7小时者因心脏病死亡的概率高出一倍。美国衰老问题研究所在对一批65岁以上老年人的研究中,也得到出了相似结论:心脏病、中风、癌症和诱使自杀的抑郁症,都与每夜睡眠时间特别长有着显著的关系。