



如何鉴别和服用 人参与西洋参

文◎刘林红

药材之名贵，不在于其自身有多稀有，而在于进食之后药材本身给我们的身体健康带来的益处。面对市场上鱼龙混杂的人参品种，笔者教您如何鉴别和服用。

现今，市场上销售的人参多以人工种植为主，即园参。根据加工方法不同分为生晒参和红参及糖参等。生晒参性较平和、不温不燥，既可补气，又可生津，适用于扶正祛邪。糖参（白参）多选用身短、质较次的园参，鲜根用沸水烫煮片刻，排针扎孔，再浸糖汁中，然后晒干，该品种性最平和，效力相对较小，不适用于糖尿病患者。红参即园参，用蒸汽蒸至全熟为止，干燥后除去参须，再压成不规则方柱状。功效温补、补气中带有刚健温燥之性，长于振奋阳气，适用于急救回阳。

在应用时，生晒参和红参的用量为：用于治疗3~9克/天，用于保健1~2克/天，含服，待软化后嚼碎吞下，或代茶饮。

西洋参与人参是同科属植物，又称花旗参，原产于美国北部到加拿大南部一带，现在我国多以自己栽培。

中医认为，西洋参性寒凉，用于气虚阴亏，内热，咳喘痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干等；凡阳气不足、胃有寒湿

者忌服。感冒咳嗽或急性感染有湿热者，也不宜服用西洋参。相反，对于一些大病初愈的人来说，是一种不错的补品。因为西洋参中含有一种叫人参皂苷的成分，具有提高人体免疫力的作用。因此，体质较弱的人，如老年人、重病患者，时常服用西洋参能够起到一定的增强体质作用；而一些有慢性疾病的人，如慢性乙肝患者，服用西洋参也会有利于病情的控制和好转。此外，“非虚勿补”，如果身体并无不适，不宜经常服用西洋参。

服用方法有煮、炖、蒸食，也可切片含化或研成细粉冲服。服用西洋参还要考虑季节性。春季和夏季比较适合服用西洋参，不宜服用人参或红参；而秋冬季节更适宜服用人参。

西洋参和人参在补益效果上也有所不同，相对于人参，西洋参的补气作用要温和许多，也不似人参温燥，所以对用量没有特别的要求。每天服用不超过3克，一般不会产生副作用。在服法上，要注意最好不要与浓茶或咖啡一起服用，也不要与其他药物同时服用。

（作者为北京中医医院副主任药师）

（编辑 何文璐）