

# 吃對參 補元氣

文 / 廖宜敬 臺中慈濟醫院中藥師 編審 / 江昱寬 臺中慈濟醫院中醫部主治醫師

## Q

市面上有高麗參、吉林參、西洋參、丹參……等等參類藥材，請問他們的功效有差異嗎？對疾病的幫助到底如何呢？

中國自古對於人參均有延年益壽、能消百病的觀念，但在本草綱目記載中，含有「參」字的藥材可真不少，常見的有：高麗參、吉林參、西洋參、黨參、

丹參、沙參、太子參、玄參等。它們對疾病的幫助與作用大大不同，以下就來一一探討。

### 高麗參

高麗參產於韓國慶州、全羅、錦山 等地，因產於韓國才以「高麗」參稱之。人參能補充人體氣血陰陽之不足，改善臟腑功能、增強體質，提高抵抗疾病的能力、消除虛證。對於久病之人、衰弱的老人和抵抗力低落者，可以增強機體的活動能力、大補元氣，令人精神旺盛、體力充沛，特別是對於脾肺二臟的生理功能有顯著加強作用。所以本類藥物主要適用於治療脾氣虛弱和肺氣虛弱者，是一種很好的補氣藥。



## 吉林參

大陸有東北的吉林、遼東、黑龍江，與河北、湖北、雲南、四川等七省產參。其中以吉林、遼東所產最佳，所以大陸的人參就以吉林為代表統稱吉林參。

現今吉林參多由農民種植，但在人跡罕至的深山僻野中，亦偶爾可發現珍貴的野山參（尤其在中國東北，如長白山、吉林等地）。且因為罕有，因此野山參的價格甚為昂貴。

野山參與農民種植的吉林參有效成分會因生長年限不同而有差異。例如種植的吉林參最佳採收期為六年，過了六年則走下坡；而野山參則是越陳越值錢。不過，野山參的效用雖好，並非不可取代。由於野山參罕有而昂貴，因此與其花了大錢可能買到膺品，不如改用品質、效用都有一定水準的高麗參或吉林參。吉林參的功效與高麗參一樣，只是生長地不同。補性來說高麗參優於吉林參，相對價格也較昂貴。



## 西洋參

西洋參又名花旗參、粉光參。盛產於美國北部威斯康辛州及加拿大，與人參同屬五加科 panax 屬的植物；但高麗參與吉林參是 ginseng 種，西洋參是 quinquefolium 種，也就是說：同科同屬不同種。性味苦甘涼，功能補肺降火、養胃生津。適用於肺陰不足、虛熱喘咳、咯血或熱病傷陰燥咳等。新鮮或品質好的西洋參都略帶香氣，不會有受潮的黴味或泥土味，取小部分含於口中能生津者為佳。

值得一提的是，西洋參性涼，所以最適合「暑熱時節」也就是夏季時食用，同時亦較適合燥熱體質、年輕氣盛或好煙酒的人。由於西洋參能益氣降火、解酒清熱、提神健脾開胃，因此很適合工作忙碌、壓力大、睡眠不足的人使用。同時，西洋參最好在空腹時服用，因為此時胃部的吸收力較好，更容易顯現效果。現代研究更發現西洋參對於慢性支氣管炎與胃潰瘍治療有相當好的幫助。



## 黨參

黨參屬於桔梗科，與前面幾種五加科的人參不同。黨參按產地不同，可分為西黨參、東黨參和潞黨參三種，而以潞黨參品質最佳。功效上具有補中益氣、生津養血的功能，因此臨床上常用於肺虛咳喘、語言無力、脾虛食少、頭暈、氣血兩虧等症狀。平時適當服用黨參，具有提神益智、減輕疲勞、改善消化吸收、加強新陳代謝與脂肪代謝等功能。

由於黨參的性味、功效、主治項目皆與人參接近，如有經濟上考量，可以黨參替代人參使用，不過在用量上，黨參的用量應該大些。



## 丹參

丹參為唇形科鼠尾草屬植物丹參的根，功效上有祛瘀止痛、活血通經、清心除煩。用於月經不調、經閉痛經、產後惡露、胸腹刺痛、心煩不眠、肝脾腫大、心絞痛。古人亦有「一味丹參，功同四物」的推崇，是女科要藥。近代臨床還以本品治缺血性中風、動脈粥樣硬化、病毒性心肌炎、慢性肝炎、肝硬化以及慢性支氣管炎等，均有一定的治療幫助。



## 北沙參

沙參有北沙參與南沙參兩種。北沙參為繖形科多年生草本植物珊瑚菜的根，用於肺陰虛的肺熱燥咳、乾咳少痰，或癆嗽久咳、咽乾音啞等。能養肺陰而清燥熱。南沙參為桔梗科植物輪葉沙參的乾燥根，無滋補作用，但祛痰效果較佳。如要滋補肺陰則要用北沙參，祛痰用南沙參。



## 太子參

太子參為石竹科植物異葉假繁縷的塊根。《本草從新》和《本草綱目拾遺》所載的太子參，均為五加科人參形狀較小者，並非現代所說的太子參。目前應用的太子參是石竹科植物，與人參非為一物，是因為後來發現石竹科的孩兒參有類似人參的作用，因而被冠以「太子參」之名，成為一個獨立的中藥品種。臨床用名有太子參、孩兒參、童參等。常用於病後體虛、倦怠自汗、飲食減少、口乾少津，以及陰虛肺燥、咳嗽痰少等症。



## 玄參

玄參為玄參科植物玄參的乾燥根、又名元參。功效清熱涼血、養陰生津、咽喉腫痛、潤腸通便。據近代研究，本品有降血壓和降血糖的作用，脾胃有濕及脾虛便溏者忌服。



透過以上敘述可看出不同「參」的性味、治療幫助相去甚遠，有涼性的、有溫性的；功能上有滋補、潤肺化痰、清熱解毒、活血化瘀等。即使是普遍為大家所知的人參和西洋參，在滋補方面也有頗大差別。它們是兩個不同的物種，雖都是補氣藥，但人參藥性平，大補元氣，可抗疲勞及興奮中樞神經，而西洋

參藥性涼、養陰生津，可抗疲勞和鎮靜。

「參」的選用有著深厚的中醫藥理論基礎，只有在辨證的基礎上，才能夠根據機體的病情施治，合理組方遣藥。因此，進補服參一定要諮詢中醫師，在醫師的指導下用藥，才能確保適切的用藥量，幫助改善體質。🌱