

人参VS西洋参 高端滋补品该怎么吃？

自古以来人参都被视为名贵药材，它同时还有着延年益寿、如意健康的寓意。因此，人参、西洋参也顺理成章地成为过年孝敬长辈、亲朋互赠的滋补节礼。不过，这两种明星补品虽都有补气的作用，但它们在药性和功效上还是有很大区别的，且不是所有人都适用。今天，药师就来帮大家分析一下，高端滋补品该如何吃。

体质不同 补气别选错参

人参为五加科植物人参的根，主要产地在我国的吉林省和朝鲜北部，根据人参的不同加工炮制工艺，有白参和红参之分。

西洋参又称花旗参，为五加科植物西洋参的根，主产于北美洲的美国、加拿大，我国在上世纪70年代开始引种西洋参。

两种药材来源于同科同属、亲缘关系相近的两种植物，在化学成分上及药理作用性质颇多类似。但两种药物在药性和功效上具有很大的区别。

人参性微温，味甘而微苦，为补气要药。具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效；西洋参性凉，味甘，具有补肺阴、清火、养胃生津的功效。两药味均甘，甘能益气生津，这是它们的相同之处。

不同之处在于，西洋参性凉，凉能清热，甘凉相合，既能清热养阴，又能生津止渴；人参偏温，且味较苦，温能补阳散寒，苦能燥湿，有助阳作用；西洋参补气，偏于养阴；人参补气，偏于助阳；人参补气之力胜于西洋参，而西洋参清热生津之力又高于人参。故阴虚体质的人，患有气虚证时，最好用西洋参；身体素质偏于虚寒的，患有气虚证时，应选用人参。

护心抗癌 功效各有优势

现代药理研究发现，人参与西洋参药理作用极为广泛，涉及中枢神经系统、心血管系统、消化系统、免疫系统、抗应激、抗肿瘤及代谢等多方面。由于人参与西洋参所含成分相似，均含有人参皂苷和多糖等有效成分，但含量及比例各有不同，而且各有特征性成分，这些差别导致了西洋参与人参的药用差异。

西洋参和人参都具有对心血管的保护作用。它们含有人参皂苷有似强心苷的作用，能够增加心肌收缩力，升高血压；增加心肌供氧和提高心肌工作效率。

西洋参除了具有与人参相同的皂苷所发挥的作用外，所含有的特征性成分假人参皂苷F11对心功能具有正性肌力作用，表现为心脏的保护作用。同时，西洋参还有一定的降压作用，尤其以舒张压更为明显。

人参和西洋参二者均可参与糖



图片来源于网络

代谢和调整脂质代谢。西洋参降血脂的作用强于人参，而人参降血糖的作用明显高于西洋参。

人参皂苷还能增强消化、吸收功能，提高胃蛋白酶活性，保护胃肠细胞，改善脾虚症状。这些都证明了人参具有补脾益肺、大补元气的作用。

人参多糖对机体的免疫功能、造血功能以及在抗肿瘤、抗肝损伤及降血糖等方面均有较为肯定的药理学作用。西洋参多糖也具有增强免疫功能、抗肿瘤及抗氧化等作用。

人参对中枢神经具有双相调节作用，人参皂苷既能兴奋中枢神经，可以抗疲劳，也有镇静作用，对抗紧张状态，但其兴奋作用较强。人参还具有改善认知功能障碍的作用，提高短时间学习记忆能力，减轻脑缺血再灌注损伤，保护脑神经细胞不被损害。而西洋参的中枢兴奋作用较弱，主要是抑制作用，镇静作用较为突出。

再好的补品 服用也有禁忌

人参补气、补血、祛湿、补阳，功效良多，但并不是人人能服用的保健品。高血压患者慎用，健康人群及青少年不宜进补，青少年进补易引起性早熟及雌激素样作用。

此外，切记不可大量服用，否则可诱发中枢神经系统兴奋，出现类似皮质类固醇中毒症状，过量人参皂苷能抑制肝细胞增殖，引起肝细胞损伤，对肝细胞可能存在直接的毒副作用。需要注意的是，实证、热证、湿热内盛而正气不虚者忌服。阴虚干咳、吐血者须慎用。

人参这么“生猛”，相对“好脾气”的西洋参就能随便用吗？当然不成。尽管西洋参药性较平和，但服用不当也能引起不良反应。

不宜用西洋参的人包括：阳气不足、感受表邪，湿热未尽者；中阳衰微、胃有寒湿或体质虚寒者，表现

为面色苍白、面浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻；男子阳痿、早泄、滑精、遗精者；女子痛经、闭经、白带稀薄多如水、性欲淡漠者；小儿发育迟缓、消化不良者；感冒咳嗽或急性感染有湿热症者。

一参五“吃” 服用方法看过来

切片含服或研末吞服 参切成薄片，每日两次，每次取2片放入口中含服，至淡而无味时咀嚼服渣。或将参研成细末，每日服1次，每次2~3克，用温水吞服。泡茶饮用 把参切成薄片，每次3~6克，置于茶杯或保暖杯中，用开水浸泡代茶饮。一般可连泡数次，待味变淡后嚼食之。

煎服可将参单味水煎，每日3~10克，文火久煎，分次服或与其他煎好的药汁兑服。

泡酒饮用可取参30克切片，投入白酒1000毫升中，密封浸泡10日后饮用，每次25毫升，每日两次。

药膳可以用参与鸡、鸭、鹅、山药、百合等放入砂锅中文火炖透，参、肉、汤一并食用。

进补期间别吃这些食物

服用人参或西洋参期间，不宜食用黑豆、茶叶、咖啡、萝卜、葡萄等含有鞣酸物质的食物，因为鞣酸能与人参或西洋参的有效成分结合，使其吸收下降。

不论是人参还是西洋参都不宜久服，应该在自己感觉乏力时适量服用，切记不可长年服用。目前市场上种类繁多的人参、西洋参保健食品，在选择时要充分注意到不同产品的适用人群及注意事项，选取合适的保健品才能够充分发挥其对人体的保健功效。

来源：北京青年报

艾灸虽好 禁忌不少

艾灸已经成为当下不少现代人青睐的养生方式，到底哪些症状适合艾灸、有什么注意事项？今天就听医生给大家讲讲艾灸的好处与禁忌。

很多老年人怕冷，即使在炎热的夏季，仍有许多老年人会感到冷，这是阳气不足的典型表现。《本草从新》书中讲道：艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，温中开郁，……以之灸火，能透诸经而除百病。”

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量，施以适度的温热刺激，通过经络传导的方式，达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质，以达到强身健体的目的。

回阳固脱，复脉救急 治疗虚脱，脉微欲绝的各种危急证候。疏风散寒，调节营卫 治疗风寒侵袭之外感，营卫气血失调诸证。活血化瘀 温通经脉治疗跌打血瘀、经络阻滞及风寒湿痹各种关节病。升提中气，固胎止漏 治疗中气下陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损胎动不安、崩漏带下等。温经散寒，祛风止痛 治疗各种因风寒而致之痛症。固摄冲任，回转胎位 治疗各种冲任不固而致的横生倒产、胎位不正等妇产科病症。培补脾肾，增益二本 治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症。强壮元阳，祛病延年 无病自灸，可预防疾病、增强抗病能力，使精力充沛，长寿不衰。

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸，如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。高热、昏迷、抽风期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。极度疲劳，过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。无自制能力的人，如精神异常的患者等忌灸。艾灸过程中不宜进食寒凉之物，艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡，灸后要多喝温开水以协助排毒，禁忌喝冷水。

来源：北京青年报