

# 秋冬進補之參類藥材：西洋參

區靖彤 博士  
香港高等教育科技學院(THEi),  
中藥藥劑學 (榮譽) 理學士課程主任

# 參類藥材

- 沙參 (北沙參)
- 太子參
- 西洋參 (薑製西洋參)
- 黨參
- 人參

# 冬至進補常用食材：

- 羊肉
- 烏雞
- 蘿蔔 (性寒)
- 山藥
- 茼蒿
- 黑米
- 黑木耳
- 黑豆
- 參類藥材

# 西洋參

西洋參（學名：*Panax quinquefolium* Li.）是五加科、人參屬多年生草本植物。產地包括美國，加拿大，中國內地

【性味與歸經】甘、微苦，涼。歸心、肺、腎經

【功能與主治】補氣養陰，清熱生津。用於氣虛陰虧，內熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾

【用法與用量】3～6g

《本草綱目拾遺》：洋參似遼參之白皮泡丁，味類人參，惟性**寒**，宜糯米飯上蒸用，甘苦，**補陰退熱，薑製，益元扶正氣。**

《本草從新》：「補肺降火，生津液，除煩倦。虛而有火者相宜。」

《本草再新》：「治肺火旺，咳嗽痰多，氣虛呵喘，失血勞傷，固精安神，生產諸虛。」

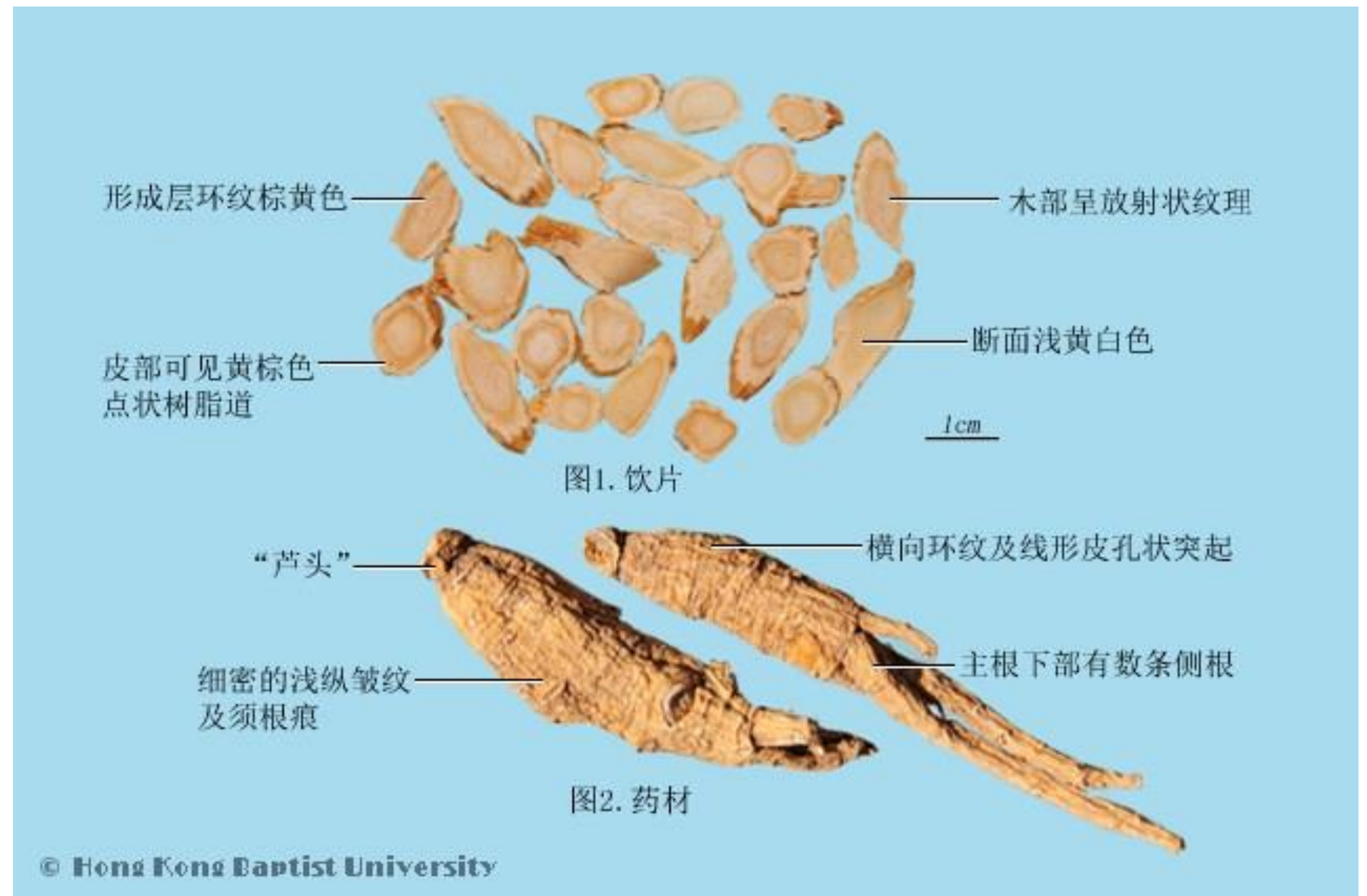
《醫學衷中參西錄》：「西洋參性涼而補，凡欲用人參而不受人參之溫補者，皆可以此代之。」

# 藥材鑑別：進口、國產、真偽

栽培西洋參以根條均勻、橫紋緊密、體重堅實、氣味濃者為佳。西洋參按體重分類可以分為4級：\*

- 單支重量8克以上為特級；
- 單支重量在4-6克為1級；
- 單支重量在2-4克為2級；
- 單支重量在1-2克為3級；

\*以國產短支參為例





# 臨床應用

【主要成分】	主要含有皂苷類成分，以人參皂苷Rb1為主。另含揮發油、樹脂等。
【藥理作用】	有益中樞神經系統及心血管系統，增加機體抗應激能力，增強免疫功能。
【性味功能】	甘，微苦，涼。補氣養陰，清熱生津。
【主治用法】	用於氣虛陰虧，內熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾。內服：煎湯(另煎汁和服)，3-6克；或入丸、散。不宜與藜蘆同用。脾陽虛，寒濕中阻及濕熱內蘊者禁服。

# 西洋參食療

## 1. 西洋參圓肉杞子茶

材料：西洋參5-8克、圓肉5粒、杞子10粒

功效：益氣提神，補肝腎和明目，而且圓肉杞子可減輕寒涼

注意：服薄血藥華法林（warfarin）人士不可服杞子

## 2. 西洋參玫瑰花茶

材料：西洋參5-8克、玫瑰花3克

功效：益氣提神，疏肝解鬱。玫瑰花屬溫性，助減輕寒涼

注意：玫瑰花活血，行經及懷孕女、長者、兒童、體質虛弱、有出血傾向、正服用薄血丸人士不。

3. 食欲不振，體倦神疲：西洋參10克，白朮10克，雲芝10克。水煎服。

如虛寒者，宜用薑製西洋參。若飲用後胃部不適、腹瀉嘔吐者，須即時停止飲用，並向中醫師或中藥師查詢。