

# 人參， 真能治病又強身？

文 / 彭家凱 臺北慈濟醫院藥學部中藥股藥師

**Q：**藥師，有長輩生病住院了要去探病，聽說中藥裡的人參能補元氣、強壯身體，市面上也有很多人參的保健食品可以選擇。帶人參去探病這樣合適嗎？

**A：**提到人參，傳統印象不外乎是大補元氣的珍貴藥材，既能治病又能強身健體的補藥首選。是否真有如此神奇的療效，下面就各層面進行探討：

## 中藥分類的概念：

提到中藥，多數的傳統觀念認為中藥的藥性溫和不傷身，使用上是否真的百無禁忌，其實還有很多值得探討之處。中藥分類的概念，在古籍《神農本草經》將中藥分為三類：一類上品，又稱上藥；二類中品，又稱中藥；三類下品，又稱下藥。

以《神農本草經》的觀點認為上品藥是用來養生保健的，中、下品藥則是用來治病的，以此觀點可知：自古以來，對於中藥就有並非所有藥物都是藥性溫和不傷身的概念，還是要依藥物的性質而定。在此觀點之下，人參是否真是傳統認知的萬用補藥？

## 人參的作用：

人參在《神農本草經》中歸類為上品藥，自古具有「藥王」之稱，其基原是指五加科植物人參 (*Panax ginseng* C.A.Meyer) 的乾燥根。味甘微苦，性微溫；歸脾、肺經。具有大補元氣、補脾益肺的功效。

人參在中藥方劑中佔重要角色。所謂的中藥方劑，指單味中藥經配伍組成。常包含多種單味中藥。但在方劑中正有一獨特方劑：獨參湯，僅有一種單味中藥人參，可大補元氣，兼有養血活血之功，由此可見人參的功效以及在中藥的重要地位。

也因人參補益的效用佳，在方劑應用上相當常見，像著名的方劑組合「四君」即為人參、白朮、茯苓、炙甘草。整體而言在補益類方劑中，如四君子湯、補中益氣湯、十全大補湯等，人參都是不可或缺

的重要角色。

而現代醫學研究則指出，人參含有各種人參皂苷、氨基酸、醣類及維生素與礦物質等營養成分。其中人參皂苷(Ginsenoside)視為人參中的活性成分，具有抗感染、調節血糖血脂、增強免疫等多種作用。也因為人參的多種營養成分，在健康食品的生技產業也開發多種產品。

## 但人參真的是仙丹妙藥嗎？

### 正確用人參：

中醫的治療概念整體而言是根據體質調整至平衡狀態，體質則大致分為寒、熱、虛、實等類型。所以中藥的使用其實講求針對體質狀況對症下藥，「熱者寒之、寒者熱之、虛者補之、實者泄之」以達陰陽氣血的平衡。在此原則下自然不適合完全都以人參進補，還是要先了解體質狀況再使用，即使是保健食材或選用相關健康食品也都要適量食用。

雖然人參的特性微溫、有補氣作用，但以中醫追求平衡的觀點而言，實證、熱證都不宜使用，否則反而會因補過頭而產生燥熱等反效果。

另外中藥配伍有也有所謂的十八反十九畏，「反」即兩藥搭配可能產生毒性或副作用；「畏」即兩藥搭配可能降低藥效。其中提到人參的有藜蘆反人參，人參畏五靈脂，因此中藥間的交互作用也是在用藥上要注意的。

此外飲食禁忌也是多數人在使用中藥所困擾的問題，就中醫觀點而言，大致上的原則是少食用與藥性相反的食物。以人參來說，特性為溫補藥，飲食上就建議少喝茶和吃蘿蔔，因兩者皆有涼性下氣的特性，會降低人參溫補的作用。

目前中西藥併用的情況也不少見，中西藥的交互作用也是必須考量的因素，目前已知抗凝血劑、強心劑、利尿劑等藥物和人參都可能會產生交互作用影響藥效。特別是人參具有活血的效用，可能降低抗凝血劑藥效，增加出血風險，在中西藥合併使用仍有其風險存在。

經過以上對人參的了解，對於去醫院探病時是否適合帶人參讓病患進補呢？其實是不建議的，考量的要點如下：

1. 對病患的體質狀況不一定清楚，貿然進補可能有反效果。
2. 如有感冒、發炎情況下，因人參具有活化白血球和免疫淋巴球的作用，若再以人參進補反而會讓發炎更嚴重。
3. 需考量病患的用藥狀況，避免藥物交互作用影響療效。

### 中藥的正確用藥觀念：

許多中藥材也常用於食物料理中，又有藥食同源，藥膳養生的傳統觀念，因此常認為中藥是溫和不傷身、有病治病無病強身。

但在了解中醫的治療概念以及中藥的性質後，可知不適當的使用中藥，不見得會對病症有所幫助，除了可能和其他使用中的藥物產生交互作用，影響治療效果，甚至可能因體質不適合造成反效果而影響健康。因此中藥仍然不宜自行使用，建議先向中醫師及藥師諮詢以確保用藥安全。

### 參考文獻：

1. 邱秀麗：中藥材劑實用圖典。三采文化出版公司，2006：34-36
2. 王大觀&楊淑芬：中藥臨床學。知音出版社，2005：350-353
3. 邱秀麗：中藥方劑常用圖典。三采文化出版公司，2006：22-29 