



陳介甫

- 中國醫藥研究發展基金會榮譽董事長
- 陽明大學暨中國醫藥大學教授
- 志英植物研究發展基金會董事長
- 前國立中國醫藥研究所所長

壹、冬天如何飲食保健

貳、人蔘

陳介甫

壹、冬天如何飲食保健 ～台北的冬天

1. 天氣冷濕，環境容易長霉
2. 陽光少，體內維他命D的合成降低，鈣易流失
3. 血管收縮、手腳冰冷、血壓變高。高血脂、血管硬化者，易中風

4. 在室內打麻將，長期不動
5. 多喝烈酒，傷肝
6. 多吃肉及脂肪，增加膽固醇之吸收，增加血管硬化之趨勢

7. 蔬果攝取偏少，纖維質少
8. 多吃油炸的東西，熱量吸收增加，但降低抗氧化的功能
9. 吃一再加熱的食物，不安定維他命被破壞
10. 可能吃到變質的食物

貳、保養

1. 食物多樣化
2. 少吃
3. 注意血壓
4. 多做運動

叁、營養

1. 熱量的來源標準

蛋白質13%

脂肪25%

碳水化合物62%

2.重量比

蛋白質 1

脂肪 1

碳水化合物 5

3. 蛋白質1克產生熱量4.5
卡

碳水化合物1克產生熱
量4.5卡

脂肪1克產生熱量9卡

人參皂苷中的非主要皂苷成份引發離體大白兔陰莖海棉組織產生舒張反應

邱文慧 詹婉卿 周正仁 陳介甫

Non Major Ginsenosides Contribute to the Relaxation of *Panax Ginseng* in Rabbit Corpus Cavernosum

Wen-Fei Chiou, Woan-Ching Jan, Cheng-Jen Chou and Chieh-Fu Chen

Peprinted from Journal of Chinese Medicine

Vol. 11, No. 4, pp. 197-204, December 2000

**Published by the China Medical College and
The National Research Institute of Chinese Medicine
Taiwan, R.O.C.**

人蔘皂苷對類澱粉質引起抑制大
鼠海馬區乙醯膽鹼釋出之作用

Effect of Ginseng Saponins on Beta-
amyloid-suppressed Acetylcholine
Release from Rat Hippocampal Slices

Lee TF, Shiao YJ, Chen CF, Wang LC.

Planta Medica 2001;67:634-7

西洋參萃取物 CVT-E002 對
C57BL/6J 小鼠肝藥物代謝之影響

翁芸芳 陳介甫

**EFFECTS OF CVT-E002, A PROPRIETARY
EXTRACT FROM THE NORTH AMERICAN
GINSENG (*Panax quinquefolium*) ON HEPATIC
DRUG-METABOLIZING ENZYMES IN
C57BL/6J MICE**

Yune-Fang Ueng and Chieh-Fu Chen

Reprinted from Journal of Chinese Medicine
Vol. 13, No. 2, pp. 89-96, June 2002

特殊製備之高麗紅參萃取物透過組織
胺接受器拮抗作用舒張離體大白兔陰
莖海綿組織並有效提升海綿體內壓

邱文慧 詹婉卿 周正仁 陳介甫

**SPECIAL PROCESSED *PANAX GINSENG*
(SPPG) RELAXES ISOLATED RABBIT
CORPUS CAVERNOSUM THROUGH
HISTAMINE ANTAGONIZED PROPERTY
AND WITH A BENEFICIAL EFFECT IN
RAISING INTRACAVERNOUS PRESSURE**

Wen-Fei Chiou, Woan-Ching Jan, Cheng-Jen Chou, and Chieh-Fu Chen

Reprinted from Journal of Chinese Medicine
Vol. 13, No. 4, pp. 197-208, December 2002

THE Chemistry ,
Metabolism AND
Biological Activities
OF **GINSENG**



9 Effects of Ginseng on Memory and Erection Functions

Chieh-fu Chen^{1,3}, Wen-fei Chiou², Young-ji Shiao², Yune-fang Ueng²

¹*National Yang-Ming University, Taipei*

²*National Research Institute of Chinese Medicine, Taipei*

³*Qingdao University, Qingdao*



採到深林裡數十年到百年的野山蔘，自古就是一件大事，也是財富。



砍伐了山坡上的森林，栽培的人蔘用塑膠棚
擋住陽光，保護嬌嫩珍貴的『它』。



七月至八月間結果的人蔘，不論葉、花、果、莖、根，都是寶，但根加工後，易於久存。



近觀之下，鮮紅的人蔘果更是嬌美！



抓著整株人蔘，在秋高氣爽的山坡上，令人充滿喜悅。
不過要先檢查『它』是否被重金屬或農藥污染，才能
決定這一區人蔘是否值得採購。



經過六年的
呵護、照顧，
現在的採蔘
是機械化的。



以機械開挖的人蔘。這是犧牲了大片森林，還要多年休耕的代價，在環保意識抬頭之下，將一年一年的減少。



剛採收尚未處理加工的六年生原蔘。



經過仔細洗刷，在棚裡陰乾的人蔘。



這是曬蔘場裡
支支皆辛苦的人蔘，要加工
成紅蔘還要多次繁複的手續。



一堆堆的人蔘，現在每年以20%以上的價格調升。



長白山天池是天母娘娘和眾仙人洗澡的地方，也是人蔘的原鄉。到天池要時間，耐得舟車之苦，能照得這一張照片，就像在阿里山看到日出一樣不易。

人蔘與保健

- 人口老化，要處理的醫療問題是慢性病及老年病。
- 老化使得體力、免疫力、生殖能力下降，中老年人的疾病主為心血管病、中樞神經退化，癌症、風濕、關節炎。科學家致力於研究老化的原因及防治。
- 目前已知，老化是多原因引起的，所以也要多方面及早防治老化。

- 在中藥裏，最引起醫藥學界注意的是《神農本草經》，「無毒、久服輕身延年的」的「上品藥」。
- 尤其在1842年，被俄國植物學家梅耶(C.A.Meyer)命名為萬靈的人蔘 *Panax ginseng*，及1969年被布列曼(I.I.Brekham)認為是「適應原」(Adaptogen，在不好環境下，增加身體的全面性的抵抗力，幫助身體保時內在恆定，且無顯著毒性的植物藥)的人蔘，最被重視及廣被應用。

- 在商朝的甲骨文，就有蓼的古文出現，可知中國人對人蓼的認識之久。一千八百年前，東漢的《神農本草經》述人蓼「主補五臟、安精神、定魂魄、止驚悸、除邪氣、明目、開心益智、無毒、久服輕身延年」。明朝李時珍的《本草綱目》更述人蓼「止渴生津，止消渴、煩躁，通血脈，破堅積，令人不忘，殺金石藥毒，治男女一切虛証」。

- 天然或野生的人蔘叫山蔘
- 人蔘喜寒冷、溼潤、忌光。而人工栽培的人蔘，也要有野生人蔘的生長環境。
- 例如砍伐了森林，以擴大並密集栽培，但是要架棚子擋陽光。

- 栽培的人蔘叫園蔘，一般五到七年採蔘，原地要經六至十年的休耕。
- 幼小的園蔘移植於山野，則稱爲移山蔘。
- 洗淨之鮮蔘，經曬乾，叫乾蔘、生曬蔘或白蔘。

- 以糖汁處理，再曬乾，稱為糖蔘。
- 鮮蔘在沸水中煮數分鐘後曬乾，稱為大力蔘。
- 鮮蔘經乾燥之初加工，再經逐漸升溫之蒸煮，使白糊精轉化成紅糊精，甚至改變皂苷之組成，而利於長期保存，這一精緻的工藝商品，稱為紅蔘。

- 人蔘使賽跑者速度加快，發電報快又精準、有抗疲勞作用。
- 兼有興奮及抑制中樞神經、血壓上升及下降的雙向調整作用。
- 有刺激呼吸、降血糖、鎮痛、解熱、抗發炎，對器官失血及再充血的傷害有保護作用。

- 有抗癌、解毒、促抗體生成、加強肝功能，促使干擾素合成增加，抑制心肌耗氣量，防止心肌壞死、抗老化、降低膽固醇、升高胰島素、抗輻射之作用。
- 進一步研究發現人蔘皂苷Rb1、Re及Rg1在不同動物實驗模式,有增加學習及記憶的能力。
- Rb1對緊張有舒解作用。Rg3可抑制癌細胞之侵入及轉移，已在中國大陸當抗癌藥使用。

- Rb2可抑制癌組織血管之新生。
- 對中樞神經退化疾病，如老年痴呆，人蔘因具有抗氧化、抗發炎、抗凋亡、增強免疫力、降低一氧化氮之傷害、清除自由基、及對抗穀氨酸的毒性，而有防治的功能。
- Re1、Rg1會促使血管新生，而Rb1 及Rg3則抑制血管新生。這也是人蔘雙向調整的另一證據。

- 在性功能方面，中國人一直認為人蔘是一種春藥。
- 長期服用人蔘，可以增強性慾，縮短射精後之不反應期及再射精潛伏期。使陽萎及糖尿病人性慾降低改善，對各種原因引起繼發性陽萎（如老人性陽萎、不舉、早洩及無性慾）均有效果。
- 進一步研究發現，人蔘皂苷可造成陰莖海綿體充血，達到勃起的效果。

- 而非主要人蔘皂苷，對陰莖海綿體的舒張作用，強度大於人蔘總皂苷。
- 在人的臨床觀察，與安慰劑比較，人蔘對陽萎的療效為60%、安慰劑為30%。
- 病人陰莖堅硬度、陰莖圍長、勃起時間、性慾的促進、病人的滿意度均有顯著的改善。所以紅蔘是處理男性勃起功能障礙有效的替代物。

人蔘對心血管之作用

中醫對人蔘的觀念

- 紅 → 白
- 陽 → 陰
- 升血壓 → 降血壓

人蔘對心血管之作用（一）

1. 人蔘水抽取液對清醒之大白鼠具降血壓作用

2. 人蔘之亞麻油酸具：

- 抗氧化
- 降低腦中風
- 降低心肌梗塞
- 抑制血小板
- 血管舒張等作用



人蔘對心血管之作用（二）

3. 人蔘醇：

（直鏈17碳醇
Panarynol）具
抗凝血作用



- 老人或慢性病的發生是身體功能全面的退化，或多因素引起的。在天然物或中藥中，人蔘具有全面性的活化身體機能的作用，在恰當服用量下，幾乎沒有明顯的毒性，所以人蔘是適於長期服用，以防治老化的天然物。

華璽高麗蔘之特點

- 採用無重金屬及農藥污染之官方GAP六年園蔘。
- 加工過程中，不置入其他物質。
(如以蜂蜜、楓糖或龍眼乾處理)
- 加工過程中不加入蔘湯或人工香料處理。

人蔘香好嗎？

- 人蔘會香是揮發性物質引起的。
- 所以經過長時間熱處理的紅蔘其香味相對的降低，仍有濃厚香味可能是外加揮發性物質所致。
- 人蔘之揮發性物質，目前其生理活性仍不清楚，也不容易研究。

如何切蔘？

- 將四兩重之紅蔘在微波爐處理30秒。
- 趁熱，以不銹鋼刀切片。

甚麼樣人不宜服人蔘？

陰虛火、嗽、吐血、胸膈痛悶、噎膈便秘。

人蔘不可和甚麼食物併用？

- 忌鐵器、茶等含單寧(tannin)者。
- 蘿蔔、綠豆、藜蘆、五靈脂、皂莢、黑豆

何時服人蔘？

- 飯前、飯後均可。

- 一天幾次？

(二次，早上及中午)

- 服用量

一般量：0.5-3錢(5-10克)，煎湯。

大劑量：0.3-1兩(15-30克)。

人蔘宜和甚麼中藥合用？

- 人蔘 + 枸杞子。
- 人蔘 + 紅棗。
- 人蔘 + 龍眼乾(桂圓)。
- 人蔘 + 枸杞子 + 紅棗。
- 人蔘 + 枸杞子 + 紅棗 + 龍眼乾。
- 四君子湯 (人蔘、白朮、茯苓、甘草)。
- 人蔘 + 鹿角(治肺虛久咳)。
- 遠志 + 菖蒲 + 人蔘 + 白茯苓(治心神不寧)。

人蔘之毒性

過敏、眩暈、頭痛、體溫上升、出血

服用人蔘後身體不適之處理？

- 服用人蔘脹悶者，用萊菔子適量煎湯服可解。
- 服人蔘，防其助火，可配天冬、生地、涼潤之品。
- 可配陳皮、砂仁，以除氣脹。
- 人蔘無催吐之作用。