

簡介花旗參與人參

王苾如

問：花旗參與人參有何不同？

答：人參自古即被視之為珍貴補品，其藥效早在「神農本草經」中即有記載，如：「補五臟、安精神、定魂魄、止驚悸、除邪氣、明目、開心益智、久服輕身延年」。然而坊間參類繁多，名稱五花八門，如何選擇着實讓民眾困惑。

人參是五加科多年生草本植物(*Panax ginseng* C.A. May.)的乾燥根，依產地不同又分別稱為「高麗參」及「大陸參」。野生者稱為「山參」，人工栽種者則稱為「園參」。未經曝曬風乾之鮮採參稱之為「水參」，水參曬乾後色澤微白黃稱為「白參」，水參蒸熟後烘乾，色呈黃褐稱之為「紅參」。西洋參則是五加科植物(*Panax quinquefolium* L.)的乾燥根，主產於美國、加拿大及法國，別名「花旗參」，其曬乾後色白起粉故又名為「粉光參」。

人參和西洋參雖同為五加科人參屬，卻是完全不同之植物。有效成份均為人參皂苷(ginsenosides)，但皂苷種類(包含 Ra、Rb、Rc、Rd、Re、Rg、Ro 等)及組成比例大為不同。以人參皂苷 Rb₁ 及 Rg₁ 為例，西洋參富含人參皂苷 Rb₁，佔總皂苷含量之 30%-40%，總量亦為人參兩倍之多，但西洋參含有之人參皂苷 Rg₁ 卻極微量，反之人參中則含有大量之人參皂苷 Rb₁ 和 Rg₁。藥理研究證實，Rb₁ 具有中樞抑制作用，而 Rg₁ 則有中樞興奮作用，是故人參和西洋參兩者臨床效用並不完全相同。

以傳統中醫藥之觀點來看，人參(高麗參)與西洋參(花旗參、粉光參)兩者均為補氣藥，人參性溫，歸脾、肺經，用於大補元氣、補脾益肺、生津止渴、安神益智；西洋參性涼，歸心、肺、腎經，用於補氣養陰、清火生津，鎮靜抗疲勞。因此，體質偏寒、昏昏欲睡者，宜用人參；體質虛熱、煩躁失眠者，宜用西洋參，兩者並無優劣之分，實應配合個人體質屬性，選擇適當之參類調理，方能達到健體之功效。