

# 人参温补 西洋参清润 你的体质适合哪一种

在当今注重健康养生的时代,西洋参和人参作为传统补气药材的代表,备受人们青睐。然而,许多人对其认知仍停留在“都是补品”的层面,忽略了二者在性质、功效和适用人群上的本质差异。盲目进补不仅无法达到预期效果,还可能适得其反,给身体带来不必要的负担。正确区分西洋参和人参,理解它们各自的特性与适用场景,是实现科学养生、对症调理的重要前提。本文将从药性特征、功效侧重、适宜人群及使用注意事项等方面系统解析,帮助读者建立清晰认知,做出明智选择。

## 西洋参与人参的区别

### 药性差异

西洋参味甘、微苦,性凉,归心、肺、肾经。其主根多呈纺锤形、圆柱形或圆锥形,长3~12厘米,直径0.8~2厘米。表面淡黄白色或淡棕黄色,可见横向环纹及线状皮孔状突起,全体具细密纵皱纹,并常见须根痕。根茎(芦头)已除去或残存,基部偶有分叉侧根,多已折断。

人参味甘、微苦,性微温,归

脾、肺、心、肾经。主根呈纺锤形或圆柱形,长3~15厘米,直径1~2厘米。表面灰黄色,上部或全体可见疏浅断续的粗横纹及明显纵皱纹,下部有支根2~3条,须根上常具细小疣状突起。

### 功效不同

西洋参功效以补气养阴、清热生津为主,适用于气虚阴亏、虚热烦倦、咳嗽痰血、内热消渴、口燥咽干等症。现代研究表明,西洋参具有抗疲劳、增强免疫、改善记忆、抗心律失常、抗肿瘤等作用。其特点为清补、凉润,兼可清热。

人参则功擅大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智。现代药理研究提示,人参具有抗休克、调节免疫、增强学习记忆、抗疲劳、延缓衰老、改善心肌缺血、强心、抗肿瘤、抗炎、调节血脂与血糖等多重作用。其性质偏温,长于温补、助阳。

### 产地不同

西洋参主要产于美国、加拿大等地,我国亦有引种栽培。

人参主产于中国吉林、辽宁、黑龙江等地,朝鲜、韩国等地

亦产。其中吉林集安等地所产尤为著名。按加工方法不同,人参可分为生晒参、红参等多种规格。

## 适宜人群辨析

### 西洋参适用人群

西洋参性质凉润,具有不燥不热的特点,适用于不宜温补、体质偏于阴虚或气阴两虚者。如夏季暑热伤气,出现神疲乏力、短气汗多、心烦口渴、脉虚细数等症,可用西洋参益气生津、清热扶正。现代常用于心血管疾病辅助调理,有助于改善血压、血脂,减轻心肌缺血,增强心脏功能。但脾胃虚寒、四肢不温、体质偏寒者不宜服用。

### 人参适用人群

人参适用于气虚欲脱、脉微欲绝的危重证候,以及脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷等症。临床亦用于低血压、休克等情况的辅助治疗。但以下人群不宜服用人参:有脑出血病史,症见口干咽燥、面红目赤、大便干结者;阴虚火旺,表现为手足心热、两眼干涩、耳鸣腰酸、小

便短赤者;以及高血压、失眠、神经兴奋性偏高者,因人参中部分成分可能加剧神经兴奋,影响睡眠或血压稳定。

## 服用注意事项

选用补益药物应遵循“因人、因时”原则。人体生理随四季气候而变化,进补也宜顺应天时。春季阳气生发,人体机能活跃,可酌情选用性质平和的人参类制品以益气助生发。夏季气候炎热,人体易耗气伤津,此时选用西洋参更为适宜,可益气养阴、清解暑热。

西洋参与人参虽均为补气佳品,但药性有温凉之别,功效各有所长,切忌盲目混用或替代。建议在专业中医师指导下,结合自身体质与实际状况进行选用,以达到最佳调理效果。

(作者:李美霞 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)

# 养护血管“高速公路” 治未病 畅其流

我们的身体里密布着总长度约10万公里的“高速公路”——血管系统。它承载着生命必需的血流,滋养全身每一个器官。然而,这条“公路”也会老化、堵塞、扩张甚至破裂,其中动脉粥样硬化是最常见的“路障”。防病于未然、保持通畅优于事后疏通,正是血管养护的核心要义。以下几方面有助于我们科学维护血管健康:

## 定期检查:为血管“导航”

血管病变往往隐匿进展,早期发现至关重要。推荐以下几种实用检查方法:

**颈动脉超声:**无创、便捷、经济,可清晰显示颈动脉是否存在斑块及其狭窄程度。建议50岁以上人群,尤其是有高血压、高血脂、糖尿病或吸烟史等高危因素者,将此检查纳入常规体检。

**踝肱指数(ABI):**通过测量踝部与肱动脉收缩压的比值,筛查下肢外周动脉是否存在狭窄或闭塞,是一种常用的无创检查方法。

其他技术:动脉弹性检测、

血管内皮功能评估有助于实现更早期的风险预警;CT血管成像等技术可精准评估血管病变情况。相关检查可至医院专科门诊进行系统评估。

建议40岁以上人群,特别是有“三高”、吸烟、肥胖或心血管疾病家族史者,每年进行一次血管专项检查。

## 生活干预:从源头“养路”

健康的血管依赖于良好的日常习惯。

饮食方面,应遵循“三少三多”原则:少油、少盐、少糖,多蔬菜、多水果、多粗粮。需警惕反式脂肪(常见于油炸食品、糕点)和饱和脂肪(如红肉、肥肉)。推荐以橄榄油、鱼类、坚果等健康脂肪为主的地中海饮食模式。

规律运动是对血管最好的“按摩”。每周坚持150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳),有助于促进侧支循环建立,相当于为血流开辟“备用通道”,即使部分血管狭窄,仍能维持供血。

必须严格戒烟、限制饮酒。烟草直接损伤血管内皮,吸一支烟即可导致血管持续收缩数小

时,是全身泛血管病变的重要危险因素。酒精摄入应节制,建议每日红酒不超过100毫升。远离烟酒是迈向血管健康的关键一步。

控制“三高”(高血压、高血糖、高血脂)是硬性指标。一般建议血压低于140/90mmHg,空腹血糖不超过7mmol/L,“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)需控制在适宜范围内。这些指标达标,血管安全性将显著提升。

## 医学治疗:精准“疏通”

若已形成斑块,应及时进行科学干预。

药物治疗是基础:他汀类降脂药不仅能降低胆固醇,还可稳定斑块、防止其破裂;抗血小板药物(如阿司匹林)能预防血栓形成,保持血管通畅。此类药物需长期规律服用,不可随意停用。

手术治疗主要包括两种方式:

**微创介入:**如同“道路养护”,通过球囊扩张或支架植入撑开狭窄血管,恢复血流。该方法创伤小、恢复快,适用于多数

患者。

**开放手术(搭桥术):**相当于“另建高架”,适用于病变复杂或特殊的患者,创伤相对较大。具体方案需由医生根据病情个体化制定。

## 治未病:中医智慧与现代医学的结合

“上工治未病”的理念在血管保健中具有重要意义。中医强调气血调和、辨证施养。日常生活中可适度按摩内关、足三里等穴位,练习太极拳、八段锦等柔和运动,均有助于促进气血流通。

血管养护是一项终身事业,贵在耐心与坚持。从今天起,每天做出一点小改变——多走一段路、少吃一口肥肉、早睡一小时、彻底戒烟限酒,都是对血管的切实呵护。

(作者:李冬霖 福建医科大学附属第二医院 主治医师  
课题支持:泉州市科技局  
指导性项目,课题编码  
2023N056S)