

四類老人不宜吃參

該用時，人參是補藥；不該用時，人參就是毒藥

中醫認為，夏季宜補氣。於是，初夏時節，購買參類產品補氣的人逐漸多了起來。但是，是否所有人都適合用參進補，不同體質該怎樣挑選參類產品，怎樣吃參才能發揮其最大功效？

參類產品種類繁多

日前，記者走訪北京市朝陽區近10家中、西藥店發現，市場上的參產品種類繁多，且價格差別大。參產品按種類分主要有：吉林長白山產的人參、朝鮮半島產的高麗參及產自美國、加拿大的西洋參；按加工方式分主要有：參片、參膏、參粉三大類；售賣形式一般分為散裝及盒裝，盒裝一般比散裝要貴。以人參片為例，散裝人參片100克最低價為150元，而一盒包裝精美的100克人參片則要賣到298元。

中國是世界上最早用人參并有文字記載的國家。我國《神農本草經》將人參列為上品，認為人參味甘，主補五臟、安精神、定魂魄、止驚悸、除邪氣、明目、開心、益智，久服輕身延年。對人參藥理作用的經典表述，一直影響到當代。人參的發現、採集、栽培和應用源于中國，後來傳至日本和韓國，再後來傳至北美和歐洲。隨着中醫文化的傳播，外國人也逐漸認識到人參的藥效作用，以美國為例，人參年銷售額超過3億美元，占草藥市場的15%~20%，是美國人最常用的中草藥之一。

參本身也有很多種類，按生長環境可分為野山參與園參。自然生長于深山密林15年以上的參被稱為野山參，非常少見；市面上售賣的人參絕大多數都是人工培育出來的園參。參類按加工方法可分為生曬參、白參和紅參。人參品種不同，功效也各有差異，因此需要先辨別個人體質，再選擇合適的參。生曬參性微涼，味甘，經常倦怠無力、食欲不振、失眠多夢者，或糖尿病、癆瘵、腎炎等慢性病患者可適量用其進補。白參功效與生曬參類似，但功效較弱。紅參溫性，具有補氣溫陽作用，適合陽氣虛弱者，平時怕冷且手脚易冰涼的人適合吃。高麗參產自朝鮮半島，是紅參的一種，適用于冬季肢冷畏寒、陽氣不足者，如老年人及婦女寒證、陽虛證的人群。西洋參原產于北美地區，和其他參類不同，西洋參是一種“清涼”參，具有滋陰補氣、生津止渴、除煩躁、抗疲勞的功效。需要提醒的是，吃參也有季節之分，一般春天、夏天或早秋，天氣較熱時可吃生曬參、西洋參，晚秋和冬天，天氣較冷時可吃紅參。

雖然有研究顯示，人參的提取成分人參皂苷

和人參多糖具有調節機體免疫功能、抑制癌細胞生長的作用，但目前只是在體外細胞實驗和動物實驗中得到了驗證。目前尚沒有實驗論證，吃人參就能有效預防癌癥。

吃參進補并非人人適合

中醫有句話說，該用人參時用人參，人參是補藥；在不該用人參時使用，人參就是毒藥。人參具有大補元氣，補脾益肺、生津、安神益智等功效，但并不是人人都適合食用補身。中國保健協會食物營養與安全專業委員會名譽會長孫樹俠告訴《生命時報》記者，有四類老人尤其不宜用人參進補。

有膽囊炎或膽結石的老人。參類中含有的人參皂苷有類雌激素樣作用，會抑制膽道排泄，從而使膽汁變稠。臨床上發現，長期服用人參的人膽結石的發病率明顯會高。且中醫認為，急性肝炎、膽囊炎、膽結石患者均為濕熱旺盛，服食人參會助濕熱，使病情加重。

易失眠的老人。失眠的主要原因是由于大腦皮層過於興奮，導致體內的平衡受到影響。參類中的人參皂苷Rg類有興奮中樞神經的作用，會使失眠的人大腦皮層興奮與抑制平衡失調，這類人吃參，不僅不能夠促進睡眠，反而會加重失眠的情況。

有高血壓、動脈硬化的老人。人參中含有抗脂肪分解的物質，這種物質是一種具有蛋白質特性的肽類物質，其中的天冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。這種抗脂肪分解的物質，能抑制體內脂肪的分解，促進組織器官的脂肪增加，而脂肪的增加對患有動脈硬化的患者極為不利。高血壓患者一般血管彈性差，其原因也多是血管壁脂肪堆積。因此，高血壓和動脈硬化的患者不宜食用人參。

血液黏稠度高的老人。參類中含有的人參總皂苷成分，有促進紅血球生長的作用，本身血液黏稠度就比較高的人，再讓紅血球生長，會令血液黏稠度更高，那麼病情就很難好轉。

此外，湖北省中醫院中醫老年病科主任醫師譚子虎表示，人參性熱，有口腔潰瘍、經常口幹舌燥、手心腳心發熱的人不適合服用；體質虛寒的人可以吃，但也要酌情減量；感冒發熱時一般不宜服用人參。因發燒時心悸劇烈，服用人參會提高血液循環，使心悸更甚、使病情加重；凡氣盛、身熱、脈滑實有力，大小便不通而實熱者均不宜服用人參。



孫樹俠表示，身體健康者過多使用人參進補，非但無益于健康，甚至還會招致疾病。尤其是懷孕後期的孕婦、嬰幼兒、少年兒童、血氣方剛的青壯年，更不可盲目服用人參。身患瘡、疥、癬或咽喉腫痛者，服用人參後可能導致瘡毒大發、經久不愈等嚴重後果。

吃參別配幾樣食物

不論是參還是其他進補品，譚子虎認為都要根據病人的體質來辨證施治。中醫建議有氣虛體弱者，宜進補人參制品，以補氣養血，調整陰陽平衡。中醫認為，氣是構成人體和維持人體生命活動的基本物質之一。氣運行不息，推動和調控着人體內的新陳代謝，維系着人體的生命進程。“氣虛”是指元氣不足引起的一系列病理變化及證候。用參類進補可調節機體恢復健康狀態。

孫樹俠表示，人工種植的五年以下人參為食材，五年以上的為藥材。人參作為藥食同源的食物，一般情況下，食用小劑量會促進人體健康，食用量每天不超過3-4克。譚子虎表示，目前市面上的參片、參粉和參膏在療效上並沒有太大區別，只是劑型不一樣，吸收速度上人參膏會稍快。

此外，服用參類產品時，如要配以其他藥材或補品，建議先諮詢醫生的意見。兩位專家總結，參與以下幾種食物搭配容易引起不良反應。

葡萄。參類與葡萄同吃影響人體對參類的吸收，從而降低保健效果。因為葡萄中含有鞣酸，極易與人參中的蛋白質結合生成沉澱。

茶。茶葉含有鞣質，易與人參皂苷結合，不易被人吸收。茶葉還含有咖啡因等物質，能興奮中樞神經系統，參類也有類似作用，因此同時服用參和茶容易使人出現睡眠質量降低、煩躁、頭痛等現象。

蘿卜。中醫認為，蘿卜下大氣、消谷，現代研究表明，蘿卜消食利尿。人參大補元氣，吃蘿卜即可破氣，這樣人參就起不到滋補作用了。此外，大部分的滋補品都有補氣作用，故均不宜與蘿卜同時服用。



咖啡護心，兩杯剛好

近日，《美國營養學會雜誌》發表了一項研究發現，每天喝1~2杯咖啡對心臟有益。這項研究納入了英國超過34萬的人群，研究人員發現，跟每天喝1~2杯咖啡的人相比，不喝咖啡與每天攝入過量咖啡（超過6杯）的人，都有更高的心血管疾病風險，風險分別增加11%和22%。此前也有研究證實，飲用咖啡可使人體血清中的炎癥標志物顯著降低，而慢性炎癥正是導致糖尿病、心血管疾病以及惡性腫瘤的危險因素。也就是說，每天攝入1~2杯咖啡，不僅不會對心血管造成負擔，還有健康益處。

南方醫科大學南方醫院心血管內科主任醫師許頂立說，咖啡含有多種抗氧化成分，如咖啡因、綠原酸、咖啡醇和卡維醇等，適量飲用可以提神醒腦、增強代謝、抗疲勞、抗衰老，進而減少患一些疾病的風險。

雖然咖啡對健康有不少益處，但日常飲用時也不可盲目。許頂立提醒，飲用咖啡需要適量，過多的咖啡因會導致焦慮、神經過敏、心悸等癥狀。此外，喝咖啡時，需要警惕熱量超標。雖然咖啡本身熱量不高，但很多人飲用時喜歡加糖、奶精等進行調味，導致一杯咖啡的熱量可能增加數倍。長期飲用高熱量咖啡，可能會增加心血管病的風險。另外，孕婦和高血壓患者不適合飲用咖啡。因為，孕婦大量攝入咖啡因有導致流產、難產或胎兒生長異常的風險，對於平時不常喝咖啡的高血壓患者來說，喝咖啡後可能會讓血壓驟然升高。

鹽水漱口可改善口腔潰瘍

經常有患者問：“我一直很喜歡吃水果蔬菜，應該不會缺乏維生素，但還經常口腔潰瘍，這是為什麼呢？”

口腔潰瘍的發生與許多因素相關，如心理壓力大、精神緊張、情緒波動大、睡眠質量不佳，這些均能引起植物神經功能失調，內分泌紊亂，導致機體內環境失衡，口腔內細胞免疫力下降，口腔潰瘍便會不請自來。另外，當身體內缺少鋅、鐵、葉酸、維生素B12、維生素B1時，免疫力同樣會下降，這也是引發口腔潰瘍的導火索。當消化系統有了問題，如患有胃潰瘍、十二指腸潰瘍、結腸炎、胃腸功能紊亂等疾病時，對口腔環境也是一種傷害，口腔潰瘍也會不斷發生。

很多人覺得口腔潰瘍可以自愈，沒必要去醫院。需要提醒的是，當口腔潰瘍的病程超出自我預期或反復出現、癢狀得不到緩解時，最好去找口腔醫生，所有藥物應在醫生指導下使用。在沒有新創傷的基礎

上，一般的口腔潰瘍即便不接受治療，兩三個星期也會愈合。如果是在同一位置超過三個星期仍然沒有任何改善，可能是口腔癌的早期信號，應立即就醫，盡早排除，盡早治療，以免錯過最佳治療期。

鹽水漱口算不算“傷口上撒鹽”呢？不管有沒有口腔潰瘍，飯後漱口是一個好習慣。潰瘍期間多漱口，可以減少食物殘渣在口腔內停留的時間，減少細菌生長，因此可以減小潰瘍感染造成癢狀加重的可能性。

實際上，口腔潰瘍是可以預防的。認真刷牙，口腔越衛生，口腔潰瘍概率越低。刷牙是最簡單有效的方法，早晚兩次，每次3分鐘。另外，還可以用濃茶漱口，濃茶有很好的收斂作用，用其漱口不但可以為五臟降火，更能創造良好的口腔環境。造成口腔潰瘍的一個重要原因是體內缺乏多種維生素，尤其是B族維生素，每天補充一些複合維生素，或許口腔潰瘍會逐漸減少。

胖人補氣，瘦人補血

生活中，大家會發現有兩種人，一種是每天吃得很多，但就是不長肉；另一種是吃得不多，體重卻一直在長，常被調侃“喝水都長肉”。是什麼原因導致胖瘦的體質差異呢？從中醫角度講，這兩類人可能都是因為“虛”。

中醫認為，氣是人的動力，氣足就可以把體內的脂肪垃圾給排泄掉，達到減重的效果；血不足就陰虛，陰虛就會導致火旺，火旺就會加快體內脂肪垃圾的代謝，同時也會把一些營養成分消耗掉。肥胖的人普遍“好靜”，有着“能躺着不坐着，能坐着不站着，能站着不走着，能走着不跑着”的生活習慣，容易出現倦怠乏力、動則汗出喘息等，這些癥狀均符合中醫氣虛證的範疇，由此可見肥胖的人多氣虛。而歷代醫家都認為肥胖之人多痰濕，例如宋代的楊仁齋就曾指出“肥人氣虛生寒，寒生濕，濕生痰……故肥人多寒濕。”元代朱丹溪在《丹溪心法》中也提到“肥人多痰濕”的觀點，認為“凡人沉困怠惰是濕”“凡人沉困怠惰是氣虛”，認為肥胖、痰濕和氣虛密切相關。

肥胖的人多痰濕，而痰濕又是怎麼得來的呢？中醫認為，“脾為生痰之源，肺為儲痰之器”。脾運化，包括運化水谷和運化水濕兩個方面。肥胖的人多因飲食內傷及脾胃虛弱而導致痰濕內盛；因脾胃的運化功能失健，水谷和水濕不

能得以運化，水濕集聚，而脾又喜燥惡濕，一旦濕邪困脾，阻遏氣機，導致脾氣受損，則運化更加無力，水谷、水濕不能化精微釀成了痰濕。痰濕與脾氣虛如此惡性循環，使肥胖更加難以根治。治病求本，所以胖人要注意健脾益氣，可以適當吃一些補氣的食物，如冬瓜、薏苡仁（薏米）、赤小豆、荷葉、山楂等；也可以用黃芪泡水喝，既可補氣，又可以利水濕。

有些消瘦的人，就算吃得全面，也懂得進補，但很難長肉，且會出現面色萎黃、肌膚幹澀、毛發不榮等癥狀，從中醫臨床來看，這些人大多屬於血虛證的範疇。血為陰液，血虛則陰虛，陰虛日久，易導致陰虛火旺。肺陰虧虛，則導致津液不能向外輸布，肌肉不得濡潤，則形體消瘦，胃陰虧虛，腐熟水谷精微功能亢進，則可出現多食易饑、形體消瘦等癥狀。簡單來說，就是整體的新陳代謝呈現出一種病理性的亢進狀態，這類人往往敏捷好動，有時容易精神亢奮，易患失眠、咽乾口燥、口舌生瘡等疾病。所以瘦多與血虛相關，治療原則應以補血為主，日常可以適當攝入補血的食物或藥物，如龍眼肉、阿膠等；也可以晚上用熱水泡腳。

需要提醒的是，“胖人補氣，瘦人補血”并不是任何時候對於任何人都適合，有時會存在虛不受補的情況，所以需辨證治療。