

中老年人如何选人参及服用方法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167751029672289.html>

范文网，为你加油喝彩！

人入老年，身体的组织器官、精力体力都进一步衰退。此时，滋补身体，延缓衰老就更为重要。在滋补药品的选择中，人参以其独特的功效被列为首选药物。人参作用非常广泛，我国第一部药物专著《神农本草经》记载：人参具有“补五脏，安精神，定魂魄，正惊悸，除邪气，明目，开心，益智，久服轻身延年。”现代药理研究证实，人参对中枢神经系统、免疫系统、循环系统、心血管系统、血液系统、内分泌系统、物质代谢以及抗应激能力、抗休克、抗肿瘤、延缓衰老等多方山东高考成绩面均有良好功能，下面介绍下中老年人如何选人参及服用方法？

人参选择

虽然人参种类繁多，但不外乎两大类，即野山参和园参。野山参是野外自然生长的人参，园参为人工栽培的人参。野山参由于长年挖掘，产量愈来愈少。目前我国市场上主要是人工栽培的园参。根据加工方法的不同，其晒干者称生晒参，蒸熟后晒干者为红参（大力参），煮后再入糖汁中浸后晒干者为白参（糖参）。又因产地不同，将主产于中国东北吉林、辽宁等省的统称为吉林参，产于朝鲜的称朝鲜参。除此以外，尚可见大量廉价的参须产品。

人参品种不同，其滋补强弱也各不相同。野山参以年代久远者为最好，补力最大；朝鲜参补气振阳之力较峻，其救脱效力亦较吉林参为优；人工栽培的园参补力较差。其中红参比生晒参力强，红参偏于温热，凡内热较重，阴虚阳亢，口干咽燥，大便干结者避免使用；生晒参药性平和，微温不腻，副作用甚少，绝大部分中老年人均可食用。

中老年人是否适用人参或选用何种人参为宜，可征求医生意见，也可进行自测。去药店或人参市场购买50克生晒参，煎服或含服，每日2—5克，连服3—7天，倘若出现心烦胸闷，口渴舌燥，大便干结，甚至失眠、鼻血诸症，则说明你的体质或者病情不宜服用人参。此时只要停药，副作用即会消失。

服用方法

1. 炖服：取人参10克左右切成薄片，每日3—5克，放入瓷碗内，加满水，封密碗口，放置于

锅内蒸4—5小时即可服用。要注意添加开水，以防锅内水干。

2. 嚼食或口含：将人参切成薄片（每日1—2克），放在锅里煮4—6分钟使其软化，放1—2片于口中嚼食或使其在口中慢慢含化。
3. 磨粉将人参研成细粉，或装入空心胶囊，每天吞服1—1.5克。
4. 冲茶：将人参切成薄片，放入碗内或杯中，用开水冲泡，闷盖5分钟后即可食用，待茶中无人参味时，将人参饮片咀嚼后吐掉或吞入。
5. 浸酒：取人参约10克切成薄片装入瓶内，置于50度以上上等白酒1000毫升中浸泡，瓶口加盖严封，置阴凉处30—45天后启封缓服，每日服量视个人酒量而定，一般10—15毫升，每天2—3次。酒中也可加入枸杞、大枣、冰糖之类，或根据病人需要辨证加入其它中药。饮用中可不断补充人参和白酒，边浸边服。
6. 蒸煮：将人参与猪肉、兔肉、粥、糕等共煮食用。如人参乌鸡汤、人参灵芝煲兔肉、人参炖猪肘、人参粥、人参糖、人参糕等。
7. 煎服：取人参10克切成薄片，清水浸泡约30分钟，再加水以稍高于参面为度，盖上盖子，武火煎沸，再以文火慢煮约1小时，即可服用。

上述食用方法各有优弊，中老年人可以根据各人不同的情况在医华硕笔记本电池保养生指导下斟酌选用。煎服或炖服人参易被吸收，药力较强，适用于重病、急性病患者。磨粉装入空心胶囊吞服，便于携带，服用方便，但粉剂服量较少，吸收较差，故只适宜于一般虚弱的人群。冲茶频频饮服，虽然方便但毕竟水温不高，温浸时间亦短，药力远不及煎、炖。至于浸酒饮服有一定局限性，对酒有过敏或胃肠虚弱者就不适用。笔者推荐嚼食或口含法。根据报道，煎服人参其有效成分（以人参皂甙计）煎出和吸收仅为20%，而嚼食或口含则达到80%。根据清末医案记载：慈禧太后即采用口含法，既利于吸收，又不妨碍其“垂帘听政”，一举两得。

以上就是<https://www.882682贴吧签名档链接.com/>小编为大家介绍中老年人如何选人参及服用方法的内容，另外本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生方面的知识，感兴趣的朋友可以继续关注，以便让老人都能健康快乐的生活。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发