

秋冬養生

說到補氣藥，大家應該都會想起人參，其實除了人參外，還有其他的參類也有補氣的作用，本文淺談一下香港常用的四種參類，簡單比較應該何時使用這四種不同的參類。



人參



首先介紹人參，其性微溫味甘微苦，歸脾、肺、心、腎經，能大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津養血，安神益智等。



黨參



平日煲湯常用的黨參性平味甘，歸脾肺二經，主治健脾益肺，養血生津。

太子參



太子參性平味甘微苦，歸脾、肺經，能益氣健脾，生津潤肺。

西洋參



西洋參別名花旗參，其性涼味甘微苦，歸心、肺、腎三經，能補氣養陰，清熱生津。

從功效上比較，以上四藥均可補氣，但程度略有不同：

- 人參**：對氣虛欲脫的症狀有治療作用。
- 黨參**：性質平和，補氣力較弱，一般人士補脾肺氣虛基本上均可使用，故此常用於湯水之中。
- 太子參**：補氣力弱，由於小孩體質嬌弱，一般不適宜大補峻補，小孩補氣時可選擇使用太子參。
- 西洋參**：性偏寒涼，在補氣之餘能達到滋



陰清熱作用，所以有虛熱情況的人士可以選擇以西洋參補氣。

從藥性上比較，人參偏溫而西洋參偏涼，所以平常容易熱氣的人應要避免使用人參進補，另外要留意西洋參並沒有健脾作用，故此脾虛易瀉但容易上火的人可以選擇黨參或太子參。

以上簡單分析四種常見參類的性味及功效，希望大家更了解需要補氣時應該如何選擇。