



延续地域特色, 巧用人参补益

文 / 北京中医药大学 张子龙 李菁之



张子龙, 博士, 北京中医药大学副教授, 中药学专业硕士研究生导师。中华中医药学会中药资源学分会委员, 国家自然科学基金委员会同行评议专家, 教育部学位中心论文评审专家, *Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播, 创建了“清宫医话”公众号, 传承宫廷医药文化精华。

满族先民的生产生活方式以游牧、渔猎为主, 这塑造了他们推重武功、自幼习武的风俗。而其养生经验则是满族先民在长期的生产生活中, 崇尚自然、适应环境、防治疾病、维护生命健康的经验总结。随后的清代, 满族先民世代积累的养生保健经验也在宫廷中继续传承发展。其中, 对人参的应用则贯穿始终。翻开卷帙浩繁的清宫医案, 观其宫中皇帝、后妃之脉簿, 鲜有

不用人参者, 且其用量之大, 更是前所未有。如此广泛的使用, 除了人参本身的功效显著, 还有一部分原因是人参本为满族聚居地区的特产。

接下来, 我们将为大家介绍清宫使用人参的来源、王公贵族们典型的用法用量, 以期建立一个对清代宫廷中人参使用相对宏观的认知。

一、清宫人参来源及用量

众所周知, 长白山盛产人参, 而满族的聚居地区正是长白山, 其先民在生产生活实践中发现人参(野山参)具有大补气血、起死回生的功效, 遂将其视为救治生命的神药。所以, 清代宫廷也延续了此传统, 他们食用的人参大多是东北野山参。嘉庆朝以后, 随着参源逐渐枯竭, 清宫中也开始增加朝鲜高丽参的使用量。晚清光绪时期, 随着中西交流的不断加深, 美洲产西洋参(花旗参)和日本产东洋参也被内廷引进使用。

据清宫医案记载, 雍正十三年, 太医院共用人参二百三十斤。乾隆朝人参用量也相当大: 据清宫医案记载, 自乾隆六十二年(宫中纪年, 实则嘉庆二年)十二月初一日始, 至乾隆六十四年(嘉庆四年)正月初三日止, 皇上共进参麦饮359次, 用四等人参三十七两九钱, 平



均每日一钱。乾隆之颖妃、庆妃和五阿哥等,则大量噙化人参。如乾隆三十年十二月二十日起至三十一年正月二十一日,颖妃共噙化人参三两一钱,每日噙化量也达一钱之多。由此可见,食用人参是满族悠久的养生保健传统。

二、清宫“噙化”人参习俗

在清宫,人参备受“恩宠”,其服用方法——“噙化”也特别有讲究。噙化,即含化、噙含,是将药物噙在口中慢慢含化,或用嘴咀嚼含化的食用方法。清代满族帝王皇族多连年服用人参,长期应用“噙化人参”的方法补益身体。中医认为,“噙化”是最能发挥人参药力,同时也是最安全的服用方式。因为人参在煎汤剂或炮制成膏丸的过程中会失去一部分有效成分,若将人参鲜品或生晒品小剂量噙化,入口抿含,慢慢咀嚼吞咽便可避免这种情况。现代医学研究也发现,噙化时口腔中的多种酶会与人参发生作用,可使其有效成分被人体充分吸收,这种方式还方便调节用量,避免因汤剂或膏剂中人参含量大以致机体出现不良反应。

清宫医案里有大量帝王及贵族“噙化人参”的记载。据乾隆朝《人参底簿》记载:“乾隆三十年六月二十

日起至三十一年五月十三日,皇太后(孝敬宪皇后)陆续噙化用过三等人参壹斤拾伍两捌钱,下存三等人参壹两陆钱叁分。”乾隆本人更是笃信进食人参可延年益寿,由上文“每日噙化量也达一钱之多”可见一斑。至于其他皇室成员噙化人参者,也屡见不鲜。

三、清宫进食人参的其他方法

除“噙化”外,佐药煎服、用酒浸泡、制成各种膏丸散剂也是传统进服人参的方法。清代宫廷每年都需要大量用于入药的人参:或者制成汤药、丸药、膏药等剂型,如人参汤、参苓白术丸、温经丸、温中理气丸、琼玉膏、人参珠子散等;或者以人参配伍当代茶饮,如参麦饮、参莲饮等;或者制成药膳,如八珍糕等。

清代在宫廷日常保健中盛行使用人参,范围很广,方法众多。对人参的使用也十分严谨和细心,并对所有使用过程做了翔实的存档记录。这为我们研究开发人参养生保健产品提供了宝贵的经验。

通过上述实例,我们对清宫在养生保健中应用人参有了一定的了解。其实,在清代宫廷中使用像人参一样极具地域特色的药材或养生方法的例子数不胜数,它们是我国养生保健医学的重要组成部分。 **万物与人**