

# 고려 인삼

高 丽 人 参



## 上天赐予的最佳“礼物”

高丽人参自古以来就是可遇不可求的“珍贵药材”，  
是人参宗主国大韩民国的“最佳健康食品”。

高丽人参是一种不同于他国人参的“独特草药”，  
被称为“医治百病的灵丹妙药”，其疗效十分显著。  
如今更是男女老少皆宜的“上乘滋补佳品”。

高丽人参是恢复元气、延年益寿的“生命之根”，  
是源于自然的“天然药材”。

最适宜的气候、最肥沃的土壤、最辛勤的汗水，  
缔造了享誉世界的大韩民国高丽人参。

高丽人参的价值如今已走出亚洲，  
走进世界人的心房。





# 人参的功效 Top 10

## 1 增强免疫力

有助于提高机体自愈能力，  
预防禽流感、非典、感冒、流感、  
艾滋病等外部病原体的入侵。

## 2 补肾壮阳

男性阴经血管供血不足，  
会出现阳痿不举等症状。  
人参有助于增强阴经血液循环，  
改善男性性功能。

## 3 预防癌症

人参虽然不含抗癌成分，  
但能够增强机体免疫力，  
降低癌症发病危险，  
抑制癌症治疗的副作用。

## 4 改善糖尿病

人参所含成分与降低血糖的胰岛素  
极为相似，有助于改善糖尿病患者  
易发的口渴与体虚等症状。

## 5 改善血液循环

降低血液胆固醇含量，  
抑制血栓形成，让血液畅通。  
手脚冰冷症患者服用后，  
能得以有效改善。

## 6 疲劳恢复·抗氧化作用

缓解压力  
防止疲劳物质乳酸在体内沉积，  
消除身体疲劳。  
皂苷具有抗氧化作用，  
能够防止人体衰老。

## 7 解酒

人参能快速分解体中乙醛，  
具有显著的解酒功效。  
据研究结果显示，  
人参具有良好的肝损伤修复功效。

## 8 皮肤美容

人参的皂苷成分能够有效  
防止皮肤老化与炎症等症状。  
人参具有美白、缓解青春痘、  
祛除皱纹等功效，  
可用于制造各种化妆产品。

## 9 提高记忆力

人参有助于改善老年痴呆患者的认  
知能力，还能够提高记忆力。  
对提供儿童学习成绩与集中力有显  
著功效。

## 10 缓解更年期症状

人参所含的皂苷成分与雌性激素结  
构相似，  
有助于缓解雌性激素骤减所致闭经  
期女性的更年期症状。

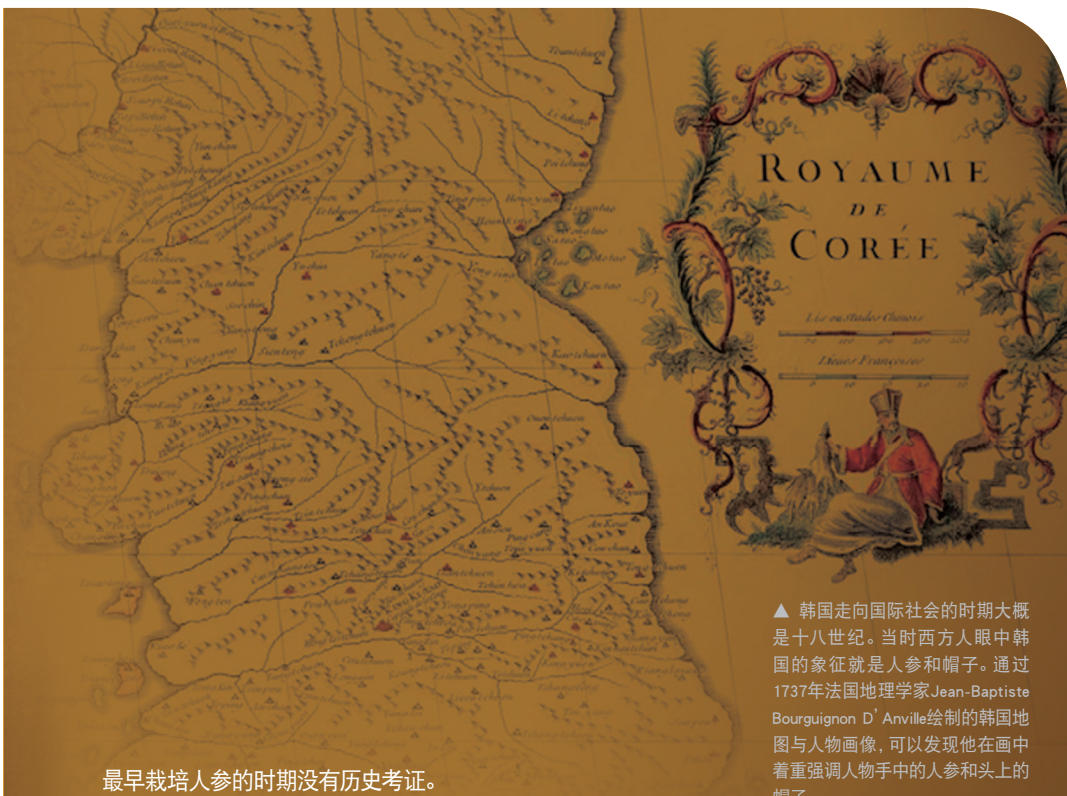




## 高丽人参的历史

高丽人参自古风靡于韩、中、日等东亚三国，在三国的古医书中均被称为“灵丹妙药”。三国时期 (BC18~668) 的百济参曾闻名一世，成为高丽时期(918~1392)的主要贸易品。进入十七世纪，朝鲜的高丽人参更是一度成为连接韩、中、日三国人参之路的核心交易品，与日本的银、中国的丝绸活跃交易。当时中、日等国均认为高丽人参具有最佳的品质与功效。高丽人参的名声也就是从这一时期开始形成的。





▲ 韩国走向国际社会的时期大概是十八世纪。当时西方人眼中韩国的象征就是人参和帽子。通过1737年法国地理学家Jean-Baptiste Bourguignon D'Anville绘制的韩国地图与人物画像，可以发现他在画中着重强调人物手中的人参和头上的帽子。

最早栽培人参的时期没有历史考证。  
高丽末期人参贸易量与民间供奉负担不断增加，  
人参变得越来越珍贵，  
于是有人试着用山参种子与参苗栽培人参，  
这种山养参栽培法可称之为人参栽培的始祖。



中国梁朝著名医药家  
陶弘景451-536

“人参具有延年益寿功效，是长期服用无毒草药之最。”



朝鲜名医  
许浚1546-1615

“形状如人，药效卓越，宜补五脏之气，味甜，无毒，具有稳精定魂、明目、改善记忆力等功效”。

## 酷爱人参的历史名人

高丽人参在十七世纪初期被荷兰东印度公司的职员传至西方。古今中外，高丽人参的卓越功效一直深受众多名流的青睐。



西方最早接触人参的国王是法国的太阳王路易十四，当时的人参是法国使臣进奉的贡品。



《爱弥儿》的作家卢梭生前非常喜欢高丽人参，这在他的传记中有相关记载。



朝鲜王英祖活到82岁，他认为呵护自己健康的秘诀就是人参，他从72岁开始服用了近20年的人参。



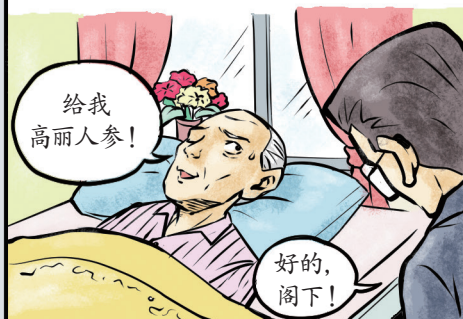
俄罗斯一代文豪马克西姆·高尔基曾患有结核病，人参是让他完成创作活动的重要支柱。



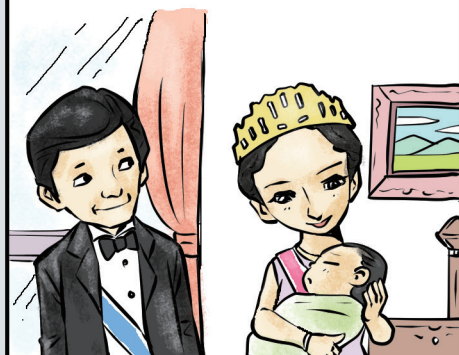
患有帕金森病和老病的教皇约翰·保罗二世经常饮用红参茶。



法国前总统密特朗被诊断顶多能活3个月，但让他多活了7个月的奇迹便是高丽人参，该内容载于《世界报》。



结婚六年未能怀孕的日本王子夫妇，2001年让他们喜得贵千金是高丽人参。



蝎子乐队和模特娜奥米·坎贝尔等活跃于世界舞台的大牌明星都是高丽人参的追捧者。





## 为什么高丽人参是最好的？

# 36~38°

### 天赐的环境

最适合人参生长的纬度为33°~43°。  
韩国位于北纬36°~38°，适合种植人参。

### 耐心的等待

高丽人参培育期为180天，  
同样是六年根，高丽人参含有更  
丰富多样的皂苷成分。

# 180days



### 辛勤的汗水

高丽人参手工精选最优质的参种，  
在辛勤汗水的浇灌下，在肥沃的土壤上生根发芽。

### 自然的规律

高丽人参在播种一年之内，需将参苗移种入地。  
早起将参苗移种，便于参根入土，吸收更多养分，  
人参的内部组织也更加坚固。  
高丽人参最大程度采用源于自然的环保肥料。







## 人参的有效成分

高丽人参富含皂苷、酸性多糖、氨基糖、矿物质等成分,有助于身体健康。  
韩国的高丽人参与其他国家人参相比,在成分和功效方面显著不同。

# Saponin

皂苷成分比其他国家人参高20%-30%,皂苷种类也大有差别。有助于缓解疲劳、消除压力,提高学习成绩、防御核辐射的三醇系皂苷成分高于其他国家人参。

可与皂苷成分相媲美的酸性多糖也远高于其他国家人参。大量摄取皂苷成分,其毒性会造成溶血等作用,但长期服用高丽人参却不会产生副作用,这是因为高丽人参所含的皂苷没有毒性。人参的有效成分皂苷在参体中含有6.5%,在粗根中含有6.5%,在细根中含有13%,各个部位同时食用时,其疗效最佳。

\* 什么是皂苷?人参的有效成分中,能够产生生理作用的生理活性物质,所谓“人参+配糖体”即人参皂苷。





## 对身体有益的草药

高丽人参形如人体，是源于自然的天然药材，和一般化学药品不同，过多服用不会有害，长期服用时，反而有助于身体健康。



### 源于自然的伟哥

包括韩国在内的世界医疗机构研究显示，高丽人参有助于改善男性阳痿不举等性功能障碍，不仅能够补肾壮阳，还有助于改善男性不育病症。阳痿不举患者服用人参时，流向阴茎的血流量会增多，有助于提高阴茎勃起能力。巴西学者研究证明，人参对治疗阳痿不举有良好功效。和伟哥等化学药品不同，高丽人参没有副作用。



### 强力抗癌功效

经研究证明，抑制癌细胞增殖的皂苷成分和聚乙炔具有增强免疫功能、降低抗癌药品所致副作用、缓解放射疗法癌症患者疲劳感等功效。



### 治疗脱发

经人体研究发现，人参具有改善脱发效果。韩国某大学医院让131名脱发患者连续六个月（每日3次，每次1克）服用红参粉后，发现红参具有抑制脱发的功效。



### 改善痴呆效果

一项针对阿尔茨海默病患者(97人)的研究发现,服用人参的患者,在认知功能检查与简易精神状态检查中,获得了较高的分数。人参是一种具有提高记忆能力的益脑食品。



### 增强胃功能

高丽人参能够增强胃功能,提高食欲,还具有止泻功能。有研究证明,人参具有杀灭引发胃癌幽门螺杆菌的功效。



### 预防新型流感

经鼠体试验结果显示,人参将患有新型流感老鼠的生存率提高至66%。对感染新型流感病毒的老鼠同时注射人参和疫苗后,发现老鼠的生存率提高至100%。



### 改善儿童ADHD

人参的皂苷成分有助于提高注意力与集中力。一项韩国研究发现,患有ADHD的儿童连续服用八周后,在临床提高指标、科诺ADHD指标、德保罗ADHD指标、持续注意力评价检查中,人参发挥了相当强的治疗效果。



### 改善脂肪肝、 预防肝损伤

埃及国家研究所让肝病患者服用人参后,发现人参对治疗肝硬化与肝癌具有良好效果。韩国动物实验发现,吃人参的老鼠患脂肪肝与肥胖症的比例下降了一半。



### 增强肺功能

高丽人参具有保护肺功能、止咳效果,还有助于预防和治疗呼吸道疾病。



## 正确认识高丽人参

### 服用人参不会上火。(○)

服用人参后，新陈代谢会加速，会感到身体发热，但不是体温上升。这和饭后身体感到发热，实际体温没有上升的原理一样。韩国、中国、加拿大共同研究证明，人参不会导致体温上升。服用人参会上火，血压会上升，热性人群不适合服用，这都是古医书内容误译所致  
的错误观念。韩国农村振兴厅作为政府机构，连续三年与中国进行共同研究，结果发现人  
参不会让人体上火。中国北京中日友好医院的金恩原博士研究组发现，正常人服  
用红参粉，血压未发生变化，高血压患者服用后，病情有所好转。韩  
国顶级名校-首尔大学药学院韩勇南（音译）教授组2001-2008  
年研究，发现服用高丽人参后，血流量与血流速会有所增  
加，但是对脉搏、体温没有任何影响。



### 适合长期服用。(○)

高丽人参所含的皂苷没有毒性。东方医学一直将人参列为可长期服用的无毒妙药。健康人长期适量服用，可维持身体健康、预防各种疾病。众多学者研究表明，人参只有长期服用，才能见效。



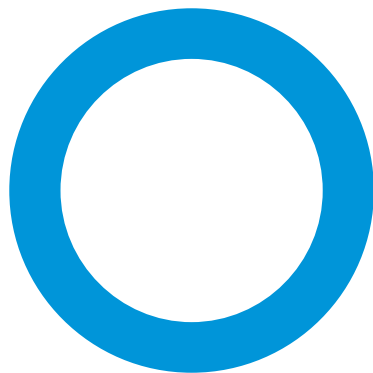
## 吃人参, 能降血压。(O)

民间流传人参会增高血压, 但事实正好相反。

美国哈佛大学分析了34篇有关人参的研究论文, 结果发现人参能稍微降低或维持血压不变。

高血压患者服用人参后, 疲劳感、失眠、心情等均有所好转。人参不仅有助于稳定血压, 还有助于增进血液循环。

若是高血压服药患者, 咨询医师后服用, 则更为安全。



## 小孩子适合吃人参。(O)

人参有增强免疫力的功效, 有助于儿童成长。人参的皂苷成分有助于提高儿童记忆力与认知力。人参还有助于治疗ADHD (注意力缺陷多动障碍)。但儿童服用量应为成人的一半或1/3。

## 加蜂蜜或砂糖后, 药效不会减弱。(O)

添加蜂蜜或砂糖后, 人参的营养成分或健康成分不会被破坏, 身体吸收能力也不会有所下降。服用期间, 没有特别忌讳的食品。不喜欢苦味的成人或儿童, 可以选用乳制品、饮料等冲服。



# 服用高丽人参的各种方法

如今,高丽人参的功效已家喻户晓,传遍神州。

因个人口味、喜好、年龄与健康状态的不同,高丽人参的服用方法也各有所异。高丽人参可以生吃,可以和其他材料混合做菜,还可以将人参或红参制成加工品后服用。下面,我们来一起看看高丽人参的服用方法!



## 服用人参的方法

- **水参蜜脯** 食欲不振、体力下降时,适合服用将水参丝浸泡于蜂蜜而制成的水参蜜脯。
- **白参水** 经常感冒、慢性疲劳时,适合服用将人参晾干制成白参后煮泡的白参水
- **红参、黑参** 预防癌症、糖尿病、高血脂、痴呆症或相关病症患者,适合服用将水参蒸煮晾干而成的红参和黑参,具有抑制癌细胞扩散、提高免疫能力等功效。
- **人参加工品** 茶、酒、参液、参糖、饮料 通过简便多样的加工品,感受高丽人参的功效与美味。



## 挑选人参的方法

- 呈均匀的乳白色或淡黄色,表面明亮有光泽。
- 只有选择质地紧密坚实、富有弹性的人参,才能避腐烂或得病的人参。



## 用人参找回青春与美貌

- **人参化妆品** 有助于缓解青春痘与斑点等皮肤问题

**材料** 水参1根、柠檬1/6、矿泉水150毫升

**做法** ① 将洗净的水参放入锅中熬煮，待锅中水量减少一半。② 将①与柠檬一起放入搅拌机打碎。③ 将打碎后的人参液过滤，然后再用咖啡滤纸过滤一次即可。

- **红参面膜** 让粗糙皮肤找回弹性与娇嫩。

**材料** 红参汁5大勺、面粉5大勺、蜂蜜或牛奶少量

**做法** ① 用红参汁将面粉搅匀 ② 注意浓度，放入蜂蜜或牛奶制成面糊 ③ 将面糊均匀涂抹于面部，稍后用温水洗去即可。

- **白参入浴剂** 有助于增进血液循环，具有分解体内脂肪的减肥功效。

**材料** 白参（干参）2~3根、棉布袋

**做法** ① 将白参放入棉布袋 ② 然后放入温水浴缸即可。

水参 从地中采取的生人参

红参 四年根或六年根用水蒸气蒸煮后变为红色的人参

白参 将生水参晒干或烘干后制成的干人参（白色）

销售化妆水、面膜、香皂等  
用人参与红参制成的各种  
产品。



## 选用高丽人参烹制的美食

### 人参鸡肉粥

用人参鸡肉高汤熬制而成的养生粥，有助于恢复元气。

 **材料** 鸡1只、人参2-3根、大蒜10瓣

 **做法**

- ① 将洗净的鸡与大蒜放入水中炖煮。
- ② 将大米洗净后，放于水中浸泡。
- ③ 将鸡捞出后，撕下鸡肉，然后将人参和大米放入鸡汤熬煮。待米粥熬好后，放入鸡肉即可。



### 人参蜜饯

利用砂糖或糖稀腌制而成的传统人参蜜饯，是最佳的滋补品，也是最好的下酒菜。

 **材料** 人参6根、砂糖30克、糖稀10克、蜂蜜

 **做法**

- ① 将洗净的水参稍煮片刻。
- ② 将人参、砂糖和水以2:1:1的比例熬制成糖糊。
- ③ 放入糖稀，继续熬制。切记不可搅动，以防人参变形。
- ④ 待人参呈红色后，停火，放入蜂蜜即可。







## 油炸人参

油炸人参是一种做法极为简单的养身食品。

 **材料** 人参5根、油炸油适量

 **做法**

- ① 将人参洗净，切成适当的大小。
- ② 将油倒入炸锅。
- ③ 除去人参的水渍后，将其放入油锅油炸即可。

## 人参沙拉

由各种蔬菜与人参制成的健康沙拉，  
选用不同的酱汁，可调制出不同的口味。

 **材料** 彩椒、圆生菜、菜苗、柠檬酱油汁

 **做法**

- ① 根据蔬菜大小，将人参切成适当的大小。
- ② 将柠檬与酱油混合后，调制出酱汁。
- ③ 将去除水渍的蔬菜与人参混合在一起，放入酱汁即可。



## 人参汁

用人参或红参粉、或者水参和牛奶打碎后制成的营养饮品

 **材料** 人参(红参)粉3包或水参2根、牛奶500毫升、蜂蜜

 **做法**

- ① 将材料放入搅拌机打匀。
- ② 根据个人喜好，放入蜂蜜即可。

## 使用高丽人参加工的产品



### 人参茶

将干人参磨制成粉，可以入菜，或泡茶饮用。



### 人参蜜饯

用蜂蜜腌制而成的人参蜜饯，不仅提高了人参的功效，还降低了人参的苦味，便于服用。



### 红参糖

用红参成分制成的糖果，便于携带，适合男女老少服用。



### 人参粉

将干人参磨制成粉，可以入菜，或泡茶饮用。



### 红参精

将红参用水长时间熬制而成浓糖稀，可直接服用，或用水冲服。

## 红参切片

将水参蒸煮晾干制成红参，  
再将红参放入砂糖腌制，最后切成参片的产品。  
红参切片提高了人参的功效，是一款携带方便的滋补佳品。



## 红参粉

将红参晾干制成的粉末，可根据个人喜好服用。



## 红参茶

红参添加乳糖、葡萄糖、红枣等制成的保健茶。



## 红参饮料

红参与鹿茸、当归、蜂蜜混合而成的饮品，  
适合女性服用。



## 红参胶囊

红参浓缩成固体后制成的胶囊，便于服用。



人  
燕

**aT** 韩国农水产食品流通公社  
Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

全罗南道罗州市文化路227 韩国农水产食品流通公社  
电话 +81-61-931-0844 传真 +81-61-931-0899