

# 人参、西洋参、党参： 都是补气药，区别在哪里

提到含有“参”字的中药，想必大家首先会想到人参。其实，有不少以根及根茎入药的中药名中也带“参”字，如西洋参、党参。这三者带“参”字的药有何区别？



**功效** 西洋参味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经，有补气养阴、清热生津之功效。西洋参补气之力不如人参，但生津之力强于人参。由于其既能益气又能生津，故适用于以阴虚为主的气阴两虚证。人参与西洋参均具有补气的功效，但中药药性却全然不同。《医学衷中参西录》中记载：“西洋参，性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”

**注意事项** 西洋参性寒凉，胃有寒湿者不宜服用，不宜与藜芦同用。

## 党参

党参首载于《增订本草备要》，来源于桔梗科植物党参、素花党参或川党参的干燥根，主要含有党参多糖、党参苷等化学成分。

**功效** 党参味甘，性平，归脾、肺经，有健脾益肺、养血生津之功效，常用于治疗脾肺气虚、食少倦怠、咳嗽虚喘等症。党参为脾胃虚弱常用品，补中益气之良药，适宜于肺气不足、脾胃气虚及病后产后体虚的人群。

**注意事项** 不宜与藜芦同用。  
(蔡鑫博 邱葵)

## 人参

人参始载于《神农本草经》，是我国名贵的中药材，主要含有人参皂苷、人参多糖等化学成分。人参来源于五加科植物人参的干燥根和根茎。

**功效** 人参性微温，味甘、微苦，归脾、肺、心、肾经，为补气药，具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安

神益智的功效。

此外，植物人参有多个部位可入药。人参叶载于《本草纲目拾遗》，味苦、甘，性寒，归肺、胃经，治疗气虚咳嗽、暑热烦躁、四肢倦怠等症；花和果实也可药用。人参经不同的炮制加工方法，可分为生晒参和红参。人参直接晒干或者烘干后，为生晒参，其药性平和，多用于气阴不足者；新鲜人参经蒸熟炮制后，颜色由白变红，即为红参，具有大

补元气、复脉固脱、益气摄血的功效，适用于阳气不足者。

**注意事项** 不宜与藜芦、五灵脂、莱菔子同用；实证、热证而正气不虚者忌服。

## 西洋参

西洋参来源于五加科植物西洋参的干燥根。

# 冬季护肤 听听医生的建议

冬季，皮肤因寒冷和皮脂分泌减少而变得干燥，容易出现瘙痒、刺痛、敏感等情况。因此，了解一些冬季的护肤小常识，可以有效帮助干燥皮肤安然度过冬季。

## 冬季护肤常见误区

**误区一：不抗衰** 经过一个夏季及秋天的日晒，即使平时防晒做得再好，肤色也会有些变化。冬季是护肤抗衰的黄金期，特别是淡化色素、祛斑抗衰的最佳时间。

**误区二：不补水、不控油** 冬季也要注意保湿，否则会让肌肤变得更加干燥。建议选用清爽、不黏稠的乳液或保

湿精华，并定期敷保湿面膜。

**误区三：护肤品不换** 在干燥的冬季，皮肤里面的水分会比其他季节流失得更快，所以不太适合使用清爽的护肤品，应当换上更加保湿、滋润型的面霜。

**误区四：过度使用油性的护肤品** 很多人误认为带油性的护肤品，可以让肌肤得到滋润。其实过度使用带油性护肤品容易导致毛孔堵塞，影响皮肤的新陈代谢，皮肤容易发黄。建议在干燥的冬季使用滋润型的护肤品。

## 冬季护肤小技巧

**保湿护理** 保湿是冬季护肤的基础，可以帮助肌肤抵御干燥环境，减

少因缺水引起的粗糙、瘙痒等问题。建议沐浴后及时涂抹润肤乳；面部清洁后，擦涂水乳或保湿型面霜、精华等护肤品，每周可贴敷补水面膜2—3次，以保持皮肤有良好的水合状态和屏障功能。

**正确清洁皮肤** 冬季可使用温和和无刺激性的洁面产品，避免频繁洗脸，早晚各一次即可。洗澡以一周1—2次为宜，水温不宜过高，每次时间不要过长，减少使用沐浴露或香皂等清洁用品次数，因为过度清洁会进一步带走皮肤水分，导致肌肤干燥敏感。

**定期去角质** 可适当增加去角质产品的使用频率，但不宜过于频繁，以免损伤皮肤屏障。去角质有助于促进新

陈代谢，帮助老废角质脱落，改善肤色不均等问题。

**冬季也要防晒** 一年四季都有紫外线，会导致皮肤老化、形成色斑等问题。所以冬天的防晒工作仍不能忽视，可以选择SPF30及以上的防晒霜，并在出门前15—30分钟涂抹于面部及颈部，使皮肤免受紫外线的伤害。

**饮食调整、睡眠充足** 均衡饮食、补充足量水分，常吃猕猴桃、苹果、香蕉等富含维生素水果，并保证足够的睡眠时间，从内部改善皮肤健康状况。

**适当运动** 运动有助于促进血液循环，提升身体代谢水平，从而间接改善皮肤状态。  
(周鑫)

# 警惕“甜蜜”的杀手——糖尿病

2024年11月14日是第18个联合国糖尿病日，今年宣传主题是“糖尿病与幸福感”，倡导将提高糖尿病患者的生活质量作为糖尿病健康服务的核心，促进患者享有健康生活。《公民健康素养66条》指出，关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。

## 核心知识

(1) 出现糖尿病症状加上随机血糖  $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或空腹血糖  $\geq$

$7.0\text{mmol/L}$ ，或糖负荷2小时血糖  $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，可诊断为糖尿病。

(2) 糖尿病高危人群：处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重  $\geq 4\text{kg}$ ) 生育史。

## 健康行为

(1) 糖尿病患者应全面了解糖尿病知识，遵医嘱用药，定期监测血糖和血脂。

(2) 糖尿病患者要控制饮食，适量运动，不吸烟，不喝酒，加强自我健

康管理，预防和减少并发症。

(3) 2型糖尿病高危人群建议每年至少测量1次空腹血糖。

(4) 确诊的2型糖尿病患者，在社区每年可享受4次免费空腹血糖检测与面对面随访。  
(郑巧伟/整理)



## 半熟的鸡蛋最好不要吃

在不少人眼中，溏心蛋鲜嫩美味，营养成分损失少。但其实，半熟的鸡蛋健康风险很大。

鸡蛋是一种比较容易受到细菌污染的食品，其中最常见的致病菌是沙门氏菌。被污染的鸡蛋无色无味，肉眼无法分辨，一旦被感染，通常在8—72小时之内，人会出现腹泻、腹痛、发烧等症状，免疫力低下者则有可能死亡。

专家建议，鸡蛋制品需加热到71℃以上方可食用，达到这个温度沙门氏菌才能被消灭。日常生活中，可以把“蛋黄完全凝固”当成鸡蛋“熟透”的标志。如果蛋黄还处于“溏心”状态，甚至表面的蛋白都还没有凝固，就务必不要食用，以免增加被致病菌感染风险。  
(张瑜)