

人参酒宜少量常饮 鲜人参适合的人群更多

产品名称	人参酒宜少量常饮 鲜人参适合的人群更多
公司名称	白山林萃坊人参科技有限公司
价格	598.00/支
规格参数	品牌:林萃坊
公司地址	吉林省白山市抚松县万良人参市场B7栋
联系电话	0431-82942200 18946661156

产品详情

人参酒宜少量常饮 鲜人参适合的人群更多

中医里人参的地位很高，且现代养生中，[人参](#)也常常被提及，不过人参虽好，则一定要适量，聪明的养生者们要学会长久地用人参来养生，而非是过量地运用人参，如何用人参养生的方式最好呢？

以最传统的方式就是人参泡酒，一根鲜人参或干[人参](#)，放进粮食醇酒中，泡一到两个月就可有上好的人参酒喝，人参酒适合体虚的人，也可以保健身体。我国的很多长寿老人都有喝人参酒的习惯，但每次只喝适量的一点，说明坚持少量服用人参酒可延年益寿。

人参养生还可泡水，如果干人参令人燥热，那么选择鲜[人参](#)

泡水喝是最好不过的了。尤其是工作特别劳累的人，切两三片薄片的鲜人参冲水喝，可以保持精力旺盛。还有免疫力较低的中年人，也适合喝人参茶。

而由人参所制成的中药生脉饮，就是补气血和增强心脏健康的良药，生脉饮在我国已经有悠久的历史，现在在很多医院和要药店几乎也有此类型的药，这也说明人参中的皂苷成分作用较大。如果心脏不太好的人，可以在听取医生的意见后，适当食用鲜人参。

任何优秀的东西，过量就不好，所以食用人参要适量。但现在鲜人参由于营养均衡，其作用更为广泛，

比如在东北有些地方还用鲜人参做菜肴，因此对于鲜人参大家不必过于禁忌，均可以在适量的情况下，食用鲜人参。一是可以养生，二是口感较好，再者鲜人参适合的人群也更多。