



有「南方人參」之譽的絞股藍

作者：陳運造

生物防治分場退休人員

電話：04-23302717

大陸民間有段俚語說：『北有長白參，南有絞股藍』，表示絞股藍與人參功效相仿。早期民間常在夏季採其莖葉煎水，添加紅糖作清涼飲料，認為有一定抗疲勞、促睡眠、增記憶等作用，自古即是南方鄉間常用藥食同源保健品。近年，隨著科技進步，不僅成分分析與藥理研究比前透徹，獲知其對人體的功能再加寬廣，而且提煉、包裝等加工技術亦日益精進，前景可期，因而更受世人重視。

俗稱七葉膽的絞股藍，也叫五葉參、甘茶蔓、南方人參（南人參）或賽人參。另在日本稱：福音草；在新加坡叫：健美女神、百病剋星；於美國名：綠色金子；近年還被全球醫藥界譽為：抗癌新秀。足見世界各地對它評價極高，都視為不可多得的藥用兼保健植物。

「絞股藍」一名，最早出自明代（約西元1406年）朱橚所撰《救荒本草》。朱橚，是明太祖朱元璋的第五個兒子，初被封為吳王，後改封周王，治理今開封一帶。自幼好學，能辭善賦。在位時，眼見各地庶草荒蕪，民不聊生，便考察可充饑救饉的野生植物414種，證實其花、實、根、幹、皮、葉之可食者，分草、木、穀、果、菜五部，逐一繪圖說明，取名《救荒本草》傳世，以備荒

年之用，在求生、食療與營養學各方面均有極大貢獻。書中介紹「絞股藍」說：『生田野中，延蔓而生。葉似小藍葉，短小軟薄，邊有鋸齒，…。葉味甜，採葉燻（註：同炸）熟，水浸去邪味，涎沫淘洗淨，油鹽調食。』表明其葉味甘，是不具毒性而可大量食用的野生植物。

在植物學上，絞股藍屬葫蘆科（Cucurbitaceae）、絞股藍屬（*Gynostemma*）。這屬植物，都是多年生攀援草本。據《中國被子植物科屬綜論》（吳征鎰等，2003）一書，全世界共12-13種，當中有11種分布在中國，且多為其特有，只有模式種：絞股藍（*G. pentaphyllum* Makino）也同時出現臺灣。依《臺灣維管束植物之學名解說》（蔡進來，2005），屬名 *Gynostemma*，是由希臘文 *gyne*（雌）和 *stemma*（花圈）二字合併衍生而來，形容其雌性花序密集呈圓錐狀似花圈一般；而種小名 *pentaphyllum*，則意為「五葉的」，說明其複葉形態。

中國傳統醫學認為，絞股藍味苦、性寒、無毒。多用以消炎解毒、止咳祛痰。1972年雲南省曲靖地區中西醫聯合小組，首次正式將它應用於臨床醫學實驗，以每日劑量2.5-3公

克，分3次水煎服，10日為一療程，共治療老年慢性氣管炎患者（年齡都在50歲以上）537例。結果治癒25例，顯效133例，好轉266例，總有效率高達79%，且都無重大副作用，其養生與醫藥價值，因而更受肯定。

日本生物學會名譽會長、德島大學生藥研究所所長竹本長松教授，和近畿大學東洋醫學研究所有地滋教授等聞訊，立刻緊接投入研究。在親自試用絞股藍茶劑時，無意中治好己身多年頑疾偏頭痛；周邊同病相憐的患者，依樣葫蘆跟著服用，結果偏頭痛亦霍然而愈。這件事很快不脛而走傳遍日本，同時也掀起了絞股藍的研究與應用熱潮。

經過近30年繼續不斷努力，目前已證實絞股藍含有80餘種皂甙，統稱絞股藍皂甙，內有6種與「人參」的Rb1、Rb3、Rd、Rf2、Rg3及Rk皂甙完全相同，其中4種的含量，且為高麗參3倍。另含17種氨基酸，裡面有8種屬於人體必需氨基酸。其他營養成分尚有：蛋白質(13.8%)、脂肪(1.1%)、纖維(6.0%)、少量胡蘿蔔素、維他命B1、B2及維他命E。微量元素包括：鋅、銅、鐵、錫、鎳、錳、鉻、氟及硒等，其中尤以硒的含量特豐，引人側目。

綜合藥理作用研究成果，發現共有：強壯補益、提升免疫功能、抗腫瘤、抑制血小板聚集、保護肝臟、降血壓、降血脂、降血糖、抗壓、保護

胃腸和抗衰老等11項作用。功能不少，主治範圍亦廣，既可扶正、又能去邪；既防病治病、亦防衰抗老；而且沒有毒性。除了醫療價值之外，還兼有保健功能。因此，也被封為『世界四大保健品之冠』。

絞股藍皂甙總含量多少，與採收時間和部位等有關。目前已了解其葉中含量高於莖中；並以8-9月份採收者含量最高。據臺大醫院孫安迪醫師所發表的〈絞股藍具免疫抗癌作用〉一文（2000，中國時報11版）指出：絞股藍皂甙具有非常顯著的鎮靜、鎮痛、抗疲勞、耐缺氧、耐高溫及增加免疫等作用。能防止正常細胞癌變，引導癌細胞往恢復正常細胞方向發展。對體外培養的肝癌、胃癌、皮膚癌、子宮癌、肺癌、乳腺癌、黑色素瘤等細胞均有良好抑制作用；皮下注射可延長腹水癌小鼠的生存期與生存率。

我國行政院衛生署繼中共國家衛生部於2002年3月5日將其列入保健品名單之後，亦已於2008年11月24日，以署授藥字第0970003691號公告：將絞股藍與決明子、石斛、陳皮、肉豆蔻、草豆蔻、砂仁、大茴香、人參花等9種，增列為「可同時提供食品使用之中藥材」。

過去，臺灣曾有一段時間，風行將絞股藍乾燥葉片混入茶葉中沖泡飲用，號稱『茶王』；現則多利用生物科技，提取有效成分濃縮、乾燥、粉碎，做成膠囊或茶袋應用；在大陸甚

至有做成『絞股藍酒』者，他們視絞股藍為『女媧仙草』，將其功能比美「女媧補天」般神奇，更讓人心動！

經科學家們分析，現雖清楚幾乎所有絞股藍屬植物都含皂甙等有用成分，皆可利用；但迄今世界各地仍以應用分布最廣的「絞股藍」為多。

《中國植物志》第73卷第1分冊（路安民等，1986），記載絞股藍產於大陸陝西南部及長江以南各省，長在海拔300-3,200公尺間山谷密林、山坡疏林、灌叢或路旁草叢中。印度、尼泊爾、錫金、孟加拉、斯里蘭卡、緬甸、寮國、越南、馬來西亞、印尼、新幾內亞，北至韓國、日本等地也有。花期3-11月，果期4-12月。在臺灣則常見於全島山地森林潮濕地區。大甲農會等10多年前曾推廣農民種植，以藤蔓扦插無性繁殖為主，初栽5個月即可收割，4個月後又可再度收穫，年可收3次。在景氣極度蕭條的今天，絞股藍或許可為農作的另項選擇，但必須先有適當行銷通路，始能避免血本無歸，不可不慎！



絞股藍開花株



絞股藍結果株

ISSN 1561-2600



9 771561 260004

GPN:2008700208

工本費:25元