

## 第二節 三七

三七又名田七 *Panax notoginseng* (Bunk) F.H.Chen 原五加科人參屬植物[129,130,131,132,133,134]。三七起源於二億五千萬年前的第三紀，是中國特有種，原產於雲南和廣西交界地質的南亞熱帶山地常綠闊葉林中，為林下陰生草本植物。其中以雲南省文山州所產的品質最優，現以科學高效能液相層析儀（HPLC）鑑定，其採收品質最好的月份為每年秋季九月到十月。本品以夏、秋採者，充實飽滿，品質較佳，稱為"春七"；冬採者，形瘦皺縮，質量較差，稱為"冬七"[93,132,135]（附圖七）。



附圖七 中藥材三七圖片

三七為五加科植物參三七（*Panax pseudoginseng* Wall）的乾燥根。

三七為貴重藥品，各地混稱三七者品種繁多，同名異物品種如下：在台灣常被拿來烹煮炒菜用的川七誤用為三七，實為落葵科的落葵，俗稱川七 *Basella rubra*；菊葉三七（菊科，*Gynura segetum* (Lour.) Merr.）；景天三七（景天科，*Sedum aizoon* L.）；落地生根（景天科，*Kalanchoe pinnat*(Lan)）；以及雞爪三七，又名伽蘭菜（景天科，*Kalanchoe laciniata*);竹節參，又名竹節三七(五加科，*Panax japonicum* C. A. Mey.) [131,132]。然以五加科三七為藥材中之正品，療效最佳。三七應用的歷史從趙家真編撰的《仙傳外科祕方集》，算起已有 600 年，是一種品質十分穩定的藥食同源的植物。根據李時珍在《本草綱目》中記載三七，甘微苦，溫，無毒。止血，散血，定痛。金刃箭傷，跌撲杖瘡，血出不止者，嚼爛塗，或為末摻之，其血即止。亦主吐血，衄血，下血，血痢，崩中，經水不止，產後惡血不下，血運，血痛，赤目，癰腫，虎咬，蛇傷諸病 [134]。

雖然三七和東北吉林參、韓國高麗參、美國西洋參同屬，但是在中國歷代中醫藥古籍和現代科學文獻的考據，其功用和有效成份和我們經常所提人參是大大不相同，因此現代人常混淆三七和人參的功用[97,112,115,117,121,124]。三七中含有多種達瑪烷型四環五帖皂苷的活性成分，和人參皂苷相類似。主要為人參皂苷 Rb1、Rb2、Rc、

Re、Rg1、Rg2、Rh1 和三七皂苷 R1、R2、R3、R4、R5、R6、R7、O1、P2、Q3、S4、T5，絞股蘭苷-RVII，三七中含止血活性物質田七胺酸[85,90,92,94,95,99,102,103,114,120,129,130,133,137,140,141]。三七中還含有天門冬胺酸、谷胺酸、精胺酸等十六種胺基酸，根還含抗癌多炔成分即人參三炔三醇。根的揮發油中含  $\alpha$ -和  $\gamma$ -依蘭油烯、香附子烯等多種成分。尚含黃酮類化合物，具有活性阿拉伯半乳聚醣及三七多醣。又含鐵、銅、錳、鈷、鋅、鎳、釩、鉬、氟等無機元素 [93,102,103,133]。

三七（田七）對人體保健的論述以下計有：

#### 1. 三七的抗腫瘤作用

在美國的健康食品中的 PC SPES 廣泛的被用來預防和減少男性的攝護癌的發生率，其中成分為八種中草藥的萃取液。八種中草藥為菊花 (*Dendranthema morifolium*)、靈芝 (*Ganoderma lucidum*)、甘草 (*Glycyrrhiza uralensis*)、板藍根 (*Isatis indigotica*)、三七 (*Panax notoginseng*)、冬凌草 (*Rabdosia rubescens*)、黃芩 (*Scutellaria baicalensis*)、鉅棕櫚 (*Srenoa repens*)，經實驗證實其中八種中草藥，僅只有三七可以減低男性攝護腺癌的發生率[84]。

## 2.對婦女的生理期的保健：

女性經、孕、產、乳四期，都存在耗血和失血。血為人體之本，耗血和失血過多或不及時補血或補血不足，都很容易導致血虛。血虛是女性健美的大敵。彝醫對女性健美有獨特的認識，認為婦女以血為本。女性的嬌美健康要靠氣血充盈，肌肉才會結實，皮膚才具有彈性，臉色才會紅潤細膩，體態才豐滿窈窕。女性血虛，不僅昏頭眼花、心悸失眠、夢多健忘、酸軟乏力、耳鳴、面色萎黃、唇甲蒼白、膚色發枯、皮膚出現皺紋、脫髮，還會導致月經不調，進而面部痤瘡癩斑頻發，色素沉著，嚴重時還會影響身體的發育和生育。三七可大大改善上述所提的症狀[133,134]。

## 3.三七對血液和造血系統的作用

三七具有良好的止血功效，能明顯縮短出血和凝血時間。經測定，三七的止血活性成分遠高於人參、西洋參，故三七的止血作用更為顯著[95,111]。

## 4.三七對心血管系統的作用

三七具有明顯的擴張血管、增加冠脈流量、減低冠脈阻力及降低心肌耗氧的功效，是理想的擴冠藥物。又有降低動脈壓及略減心率的作作用，使心臟工作量減低。三七醇提取物能加強和改善冠脈微循環，增

加營養性心肌血流量，從而增加心肌氧和營養物質，因而可以用於治療心肌缺血、心絞痛及休克。三七具有擴張周圍血管的作用，對動物腦、眼底血管及冠狀動脈也有擴張作用，以降低高血壓的發生率。但三七對血管平滑肌的擴張作用是具有選擇性的。三七可明顯減少心肌的耗氧量，故可增加強耐缺氧能力[86,87,98,110,116,119,123,125,128]。

#### 5.對神經系統的作用

藥理實驗和臨床應用證明，三七根總皂苷具有較強的鎮痛作用。研究表明，三七地上部分含人參二醇型皂苷，對中樞神經有一定的抑制作用，因而具有鎮靜、安定、催眠的作用。三七地下部分含有較多的人參三醇型皂苷，對中樞神經有興奮作用，能提高腦力和體力活動，因而具有抗疲勞、提高學習和記憶能力的作用[99,113]。

#### 6.減少不孕症的發生率

可以促進男性精蟲的活動力[109]。

#### 7.三七對免疫系統的功用

三七具有免疫調節劑的作用，能使過高或過低的免疫反應恢復到正常，並活化人體內的淋巴球細胞，但不干擾人體正常的免疫反應

[88,100,104,105,108,118,122]。然而近期的研究報指出，三七雖可以提高人體免疫能力，但無法有效抑制愛滋病毒在人體中的活性[101]。

## 8.三七對血脂控制的影響

三七具有降低血中膽固醇和血脂類的作用。在血脂代謝中，能降低總脂質的水平，尤其使三酸甘油酯含量明顯降低[96]。

## 9.抗衰老、抗氧化作用

動物實驗證實，可以保護大白鼠的胃黏膜，並減少致癌物質自由基的攻擊，減少其胃癌的發生率[91]。人體內脂質過氧化物（LPO）的異常積累，將促進衰老及動脈粥樣硬化等多種疾病的發生。實驗證明，三七能明顯提高大鼠腦組織及血液中的 SOD 的活性，顯著降低腦組織和血液中 LPO 的含量，具有抗衰老作用[89,98,127,130]。

## 10.藥食同源

營養成分豐富，實用價值較高。可做藥膳之用，亦可做袋泡茶飲用。  
三七汽鍋雞：熟三七粉文火煎黃，研磨成粉，放入汽鍋內與雞肉同時蒸燉 2 小時即得（一般每 100g 雞肉加三七粉 5~6g），為滋補名菜之一。對虛損勞傷、氣血不足、身體虛弱、面色蒼白、四肢無力者，民間常用三七同肉燉服，也可與人參、鹿茸等補益藥同用[132]。

## 11.改善各種急性出血症

因三七中含止血活性物質田七胺酸[95]，對吐血、衄血、咳血以及二便出血而兼有瘀滯者，可取三七粉單用調服，也可配伍其他止血藥同用，取其功善止血，又能化瘀生新，具有止血不留瘀之特點。若失血症因血熱者，可配生地黃、白茅根等涼血止血；若因陰虛血熱者，可配龜甲膠、阿膠、旱蓮草等藥，以滋陰涼血止血；若屬氣虛失統而失血者，可配黃耆、黨參等藥，以補氣攝血而止血。如胃潰瘍出血、十二指腸潰瘍出血、食道靜脈瘤出血、肛裂及痔瘡出血。外傷出血可用單味三七研磨外敷。如刀傷、割傷、創傷[106,133]。

## 12.肝臟保護

其中三七皂苷 O1、P2、Q3、S4、T5 有保護肝臟的功效，促進受損肝中的正常肝細胞的生長[94,107]。此外亦保護肝臟避免化學性的傷害，如酒精和四氯化碳[126]。在大白鼠的動物實驗中，三七可以防止肝臟局部缺血造成的肝纖維化和肝臟中微血管病變，以及在症狀初期有效的抗發炎反應[139]。

## 13.可以增加神經幹細胞的分化，延緩老年癡呆症的發生

三七中的人參皂苷，可以誘導星狀神經細胞原的分化和生長，可以延緩大腦中的神經母細胞的死亡，並延緩阿茲海默症的發生，即老年癡呆症的發生[136]。

14. 可以提高人體對有氧運動的耐力，和抗疲勞的功能。

三七可以提供人體在長時間的有氧運動的耐力，降低運動中的血壓，提高氧氣的利用率[138]。

15. 孕婦和兒童忌服