

道地药材巡礼·吉林篇

# 长白山上话人参

本报记者 熊建 孙亚慧 王美华

人参，可以说在中药材里知名度最高，是道地药材这顶中医药皇冠上最耀眼的明珠。百草之王的称号，实至名归。

但是，人参就像是最熟悉的陌生人，人人都说它好，可很多人又说不清为什么好；人人都认识人参，可很多人又分不清它的类别、年份、真假；人人都觉得服用人参有利于健康，可怎么选择、怎么服用很多人又是一头雾水。

不久前，本报记者来到人参的道地产区——吉林省长白山区域展开调研，力求揭开笼罩在人参上的层层面纱。吉林省人参产量占全国总量60%左右。近年来，通过坚持规范化种植、标准化生产、产业化经营，通过培育龙头企业、创建产业集群，吉林人正努力把历经千年形成的百草之王“金字招牌”越擦越亮。

## 跟着把头去“抬”参

7月下旬，记者来到地处长白山龙岗山脉的通化市柳河县云岭野山参保护区，跟随“参把头”孙良珠，踏上了采参之旅。

进山前刚下过一场细雨，山里空气清新湿润。孙良珠手持一根木棍，带领记者一行人往山林深处走。不一会儿，太阳探出头，阳光穿过树林的缝隙洒落下来。举目四望，草茂林密，要想在一片浓绿中找到野山参并不容易。

“长白山人把人参称作‘棒槌’，把进山采挖人参称为‘放山’。”68岁的孙良珠已经记不清抬过多少棵人参了，但传统的“放山”习俗他们几清：以前单人进山太危险，所以一般要先组织帮伙，这叫“拉帮”；拉帮进山时，由一位懂观山、讲道德、守信用、精通野外生存技能的“山里通”当把头，帮伙大多3人、5人、7人，忌双数，讲究“去单回双”——放山人把人参也看作是人，采到人参就成双数了。

走了半晌，孙良珠在山林里发现了一株野山参。顺着他指的方向望去，一颗颗鲜红的参籽在一片翠绿中格外醒目。

“棒槌——”  
“什么货？”  
“五匹叶！”  
“快当！快当！”

响亮的一问一答在山间回响。“这是放山人的‘行话’。”孙良珠说，放山人发现野山参时要喊“棒槌”，这叫喊山，其他的放山人要回应，叫接山；当发现者回答“五匹叶”或“六匹叶”时，表明这棵人参已经生长许多年，是人参中的珍品，大伙儿会一齐喊“快当、快当”，这叫贺山。“快当”是满语，有顺利、吉利、祝贺的意思，许多放山工具名字前都冠有“快当”两字，就是为讨个彩头。

宋代类书《太平御览》记载，早在公元4世纪中叶，长白山区已经有人采挖人参。当时的燕王慕容皝就晋朝大臣顾和写信说：“今致人参十斤。”在长期寻采野山参的过程中，长白山区的劳动者形成了一套包括专用语言、行为规则、道德操守、挖参技术、操作禁忌、野外生存技能、专用工具器物等多方面内容的独特习俗。如今，这种古老的采参习俗已进入国家级非物质文化遗产名录。

喊山完毕，孙良珠从背包里掏出一个红布包放在地上摊开。“这些都是我抬参的工具，有鹿角、快当剪子、快当锤、快当签子。”孙良珠说着，拿出一根两头拴有铜钱的红绳系在人参的主茎上，“这叫‘索宝绳’。传说人参有灵性，会满山跑，用它可以锁住人参。”然后，孙良珠在周围折两根树枝，插在人参植株的两侧，“这叫‘搭架’，图个吉祥”。做完这

些，孙良珠跪拜山神老把头以示感谢。

“放山人一般不说‘挖参’，说‘抬’参，寓意人参很大、很重，需要抬出来，也示人参的珍贵。”孙良珠说，抬参是个细致活儿。因为人参的根系在腐殖土层里错综盘绕，要挖出一棵完整的人参，任何细小的根须都不能弄断，否则就卖不上好价钱了。

接下来，孙良珠俯下身子，双膝跪地，用手一点点扒开人参周围的乱草树叶，再用快当剪子清除人参周围的杂草。清理完地面，他小心翼翼地用快当签子拨除人参周围的泥土，确定参体的走向，细心地清理每一根人参须。快当签子是鹿骨做的，坚硬光滑，不吸水、不霉变、不易划伤人参。

渐渐地，人参的根须轮廓显现出来，孙良珠顺着根须用手一点点往下挖。良久，一条完整的根须从土里露出来，孙良珠轻轻抖落人参根须上的泥土，一棵根须完整的野山参就这样被“抬”出来了。

“一、二、三、四、五、六……”孙良珠仔细端详刚抬出的人参，“人参要看芦和碗，一般一个芦碗代表一年。这应该是一根22年的参。”

半天的跪地劳作，终于收获一棵灵秀的野山参。“放山人自觉遵守一条重要的行规，就是‘抬大留小’。”孙良珠说，放山人会把小人参留下，待其长大留给后人挖；遇到人参种子熟了的，抬参后要吧成熟的参籽儿撒播到土里，让其能继续长出人参留给后人。

## 回归自然卖得俏

孙良珠在曾宪清的公司做事。曾宪清有个信念：一定要按照古书上的记载培育人参，一定要让人参回到原生态的环境去生长，才能真正保持人参的道地性和优良的药性。

在柳河县向阳镇林子沟村，记者见到了曾宪清。作为吉林云岭野山参科技开发有限公司董事长，他已经与人参打了20多年交道。谈起人参的娇贵，曾宪清说得很透彻。

人参喜阴凉，既怕积水，又不耐干旱，忌强光直射，要求土壤是腐殖丰富、土层深厚、质地疏松、渗水性强的沙壤。由于对生长环境的要求很严苛，所以，野山参多生长在在北纬40度到42度之间，海拔在300到800米之间，坡度在25度到40度之间的低山落叶阔叶林或针阔混交林下。

柳河县地处长白山余脉，森林覆盖率51%，水资源总量超11亿立方米，是吉林山地湿地资源较为丰富的区域之一。20多年前，受当地招商引资政策感召，曾宪清来到柳河，发现这里的植被环境很适合发展人参种植，便打定主意，要让人参山里种、山里长。

“过去人参都是野生的，大规模人工种植导致药性下降，开方加量也很难达到以前的药用效果。”曾宪清说，“比如10克野山参入药，效果可能比50克园参都好，不是老祖宗的经验过时了，也不是中医落伍了，问题出在药材上，所以，在人参药用保健这方面，必须把重质不重量的理念贯彻下去。”

根据《野山参鉴定及分等质量》中的定义，“播种后，自然生长于深山密林15年以上的人参”，被称为“野山参”。按《鲜园参分等质量》中的定义，“人工栽培的新鲜人参”被称作“鲜园参”，即当地人常说的“园参”。

在野山参种植过程中，曾宪清最看重的是品质。繁育老放山人积攒下来的野山参籽，模拟鸟兽传播，再进行人工密植……尽可能地还原“古法”种植，尽可能减少人工干预，完全靠野生环境下的自然竞争与生态孕育。



“参把头”孙良珠在林中“放山”，按习俗找到人参后正在高喊“棒槌”。

人民网记者 李洋摄



刚刚被“抬出”的林下人参。

人民网记者 李洋摄

“通过自然选择优胜劣汰，才会筛选出好的野山参，才能让人参走向高端。”曾宪清说，“效率、产量会下降，但价格就升上去了。”记者在云岭野山参保护区采访时，正好遇上南方来的一个旅游团，27个人一口气买了价值29万元的野山参。

在云岭野山参保护区，曾宪清建立了13块野山参繁衍培育基地，总占地面积达4.6万亩。2022年，随着集野山参生物研究、精深加工为一体的产业园区的建立，野山参加工产业转型升级速度加快。在这里，记者看到了人参为原料的各种保健品。“不仅要种好野山参，也要提高野山参的加工层次和产品档次。工艺技术水平上来了，我们的野山参产品卖得更俏了。”曾宪清说。

## 久服轻身又延年

人参自古就被视为名贵中药材和滋补佳品，差不多一出世就走上中药材的巅峰。

最早记载人参的医学著作《神农本草经》说：“人参，味甘微寒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智，久服轻身延年。”把人参列为人药的上品。东汉张仲景的《伤寒论》，三国名医华佗的著作中，都有不少关于人参的记载。唐代药王孙思邈的《备急千金要方》中，配伍人参的药方达到空前的400多个。明代李时珍在《本草纲目》中对人参的功效如此描述：“治男妇一切虚证，发热、自汗、眩暈……吐血、嗽血、下血、血淋、血崩、胎前产后诸病。”也就是说，人参几乎能治男女一切虚证。

对于人参的药用价值，宋水清的感受很深。作为白山市抚松县中医院痿症科主任医师，宋水清是远近闻名的中医，擅用当地地产的中药材治病救人，尤其对人参入药情有独钟。在他看来，人参具有大补元气、固脱生津、补脾益肺、益智安神等功效。“中老年人精气不足，阴虚血少，身体虚弱；或久病体虚，喘促虚汗；或妇女体虚，产后虚弱；或男子精少不育，阳痿滑泄，遗尿尿频者，均可用人参补养。”他说，人参的药用价值非常广泛，“特别是一些抵抗力低的肿瘤患者，用了人参以后效果非常好。”

2020年战“疫”关键时刻，宋水清被任命为县中医专家治疗组组长。他在诊治新冠肺炎患者时，开出的处方中一味关键草药就是人参。

“中医讲‘正气内存，邪不可干’。人参能大补元气，对恢复人体的免疫系统至关重要，而患者自身免疫系统的恢复是康复的关键。”宋水清说，“临床发现，使用人参对改善患者症状、挽救患者生命起到了很大的作用，当时在我们这里住院治疗的新冠肺炎患者无一例死亡。”

吉林省中医药科学院主任药师陈英红介绍，人参主要含人参皂苷、人参多糖、人参蛋白等生物活性成分。现代

研究发现，人参能抗休克、强心、降血压、抗缺氧和保护心肌、改善血液流变学和抗血栓形成；能抗应激、提高免疫功能、增强造血功能、调节中枢神经系统兴奋与抑制过程的平衡、促进学习记忆、抗疲劳；能促进蛋白质、RNA、DNA的合成；能调节胆固醇代谢、降血脂、降血糖；有抗炎、抗过敏、抗利尿、抗肿瘤、抗溃疡、抗辐射、保肝、抗氧化等作用。

人参功效如此之多、之好，难怪在《红楼梦》中，有“不足之症”的林黛玉在“请了多少名医修方配药，皆不见效”的情况下，“如今还是吃人参养荣丸”。这人参养荣丸就是由宋代官修方书《和剂局方》里的人参养荣汤改制而成，至今仍是主治气血两亏的常用中成药。

## 飞入寻常百姓家

过去相当长一段时期，人参价格很高，是奢侈性消费品，一般家庭负担不起。正如《红楼梦》中王熙凤对秦可卿说的：“咱们若是不能吃人参的人家，这也难说了。你公公、婆婆听见治得好你，别说一日二钱人参，就是二斤也能够吃得起。”

徐怀友不希望人参总是高高在上，希望让惠及广大消费者。2015年，他成立了吉林参王植保科技有限公司，担任董事长，致力于用现代生物技术培育园参。

长白山西北麓的抚松县因其独特的气候和土壤条件，非常适合人参生长。记者在抚松国家现代农业产业园见到徐怀友的时候，他正在一排排低矮的参棚前仔细查看。再过一阵子，到了9月，其团队精心呵护了4年多的园参就到了收获季节。

近年来，随着医疗保健、食补药膳等领域对人参的需求大幅提升，只靠野山参，供不需求，人工大田种植的园参获得了极大的发展。

曾几何时，人们一谈起园参，总绕不开对这几个问题的担心——“农药会不会超标？”“会不会有重金属残留？”徐怀友深知其中症结。他明白，想要让人参“飞入寻常百姓家”，让人家吃得放心，必须用现代生物技术，做好人参的规范化、标准化种植。

经过多年努力，徐怀友团队协同吉林省参茸办、中国农科院特产所、吉林农业大学、吉林农业科技学院等科研院所，先后合作完成了“人参安全优质生产技术研究”“人参主要有害生物安全防控关键技术研究”等多项科研成果。同时，他们还采集了4000余份人参种质资源，合作选育出多人参良种。徐怀友与“参博士”们一道，探索并形成了一整套人参植保和人参病虫害诊断防治技术，并为农户制定全面的种植方案。

“参王”提供绿色农药和化肥，技术指导种植全过程。抚松县北岗村参农朱华英说，人参有了质量保障，不仅价格走高，还吸引了企业的订单，“有了‘参价’，咱才有了身价”。

为进一步提高人参科学种植的品质与产量，吉林省2016年组建了长白山人参种植联盟，徐怀友担任联盟秘书长。在联盟的努力下，吉林省园参种植标准化迅速推进，园参平均单产从过去的每平方米1.6公斤提高到2.0公斤，优质率达75%以上。

“人参既是‘百草之王’，也是一把让乡亲们过上好日子的致富‘金钥匙’。我们组建了上百家人参合作社，计划培育千名以上人参种植工匠，希望能让乡亲们在家门口就有好营生。”徐怀友说。

近年来，吉林省先后出台了一系列推进人参产业高质量发展措施，兴起了一批从事人参深加工的企业，人参产业的潜力不断释放。2023年，吉林省鲜参产量3.4万吨，通过精深加工已开发出1000余种人参产

品，人参产业综合产值首次突破700亿元大关，同比增长10.3%。

## 擦亮人参金招牌

黎明微曦，抚松县万良镇的卖参人开始忙碌起来。这里有国家级长白山人参交易市场，面积近1.7万平方米，里面一个个摊位，有园参、林下参，也有野山参，价格从百八十元到上万元不等。卖参人王洪远凌晨3点多就来市场收货了。

王洪远和妹妹王可心，大学毕业就来到了这里，开始时做市场管理工作，后来自己创业开店，在这个行业里深耕10年了。“鲜参得早卖，因为清晨温度低，能保证品相，这已经是很多年来的传统。”王洪远告诉记者，他和妹妹做人参批发，干鲜参和衍生品都做，客户遍布全国各地，甚至有海外华人专程订货。

“万良的人参质量没的说，交易量很大，但是它需要更有秩序一些，企业和商家需要打造一股合力，应该打造更响亮的整体品牌。”王可心说。品牌，正是吉林人参乃至中国人参的短板。

历史上，人参早就走出了华夏大地。今天，日本奈良东大寺的正仓院，就藏有鉴真大师当年带来的人参——世界上现存历史最久远的人参实物。

但是，放眼当前的国际市场，韩国正官庄的高丽参、日本津村株式会社的人参产品，占据了国际人参市场很大的份额。这与中国人参大国的地位很不相称。

对此，曾宪清认为差距主要在品质上。“人参市场的竞争主要在营销好不好，而是品质好不好。”他说，正官庄从选地栽培到流通，要经历多次严格的检测，“我们学还学不会吗？注重质量，本来就应该企业的生命线。”

在吉林省集安益盛药业股份有限公司董事长张益胜看来，长白山的人参由于品质和起参的年限参差不齐，导致了市场竞争力的不足。“第一要有好的原料，所以我们自己种参不卖，自己转化。第二在深加工过程中，要保证设备、工艺水平达到世界一流。”他说，“然后就差临门一脚——找到渠道，找到卖场，以触达普通老百姓，所以我们注册了汉参的商标，打造中国人参自己的品牌。”

关于“人参卖成萝卜价”，中国清河澳洋野山参国际贸易市场总经理张俊伟认为应该从两方面看：“野山参在东北没有卖上价格，但在销售终端，在同仁堂、胡庆余堂卖得很贵。同样一棵参，我们这边如果能卖到200元，拿到外边至少可以卖到1000元。人家可没有卖出萝卜价。”

在张俊伟看来，吉林的人参产业是完全可以做到上万亿元规模的。“得在营销上做好。”他说，“限制吉林人参形成品牌的核心因素就是从业主体太小了，太散了。作为个人经营者，一年挣个几十万上百万就够了，不需要做品牌。因此应该鼓励大企业去引领行业，就像沙县小吃一样形成共有品牌，定价权就能掌握在手中了，不然大家相互竞争，价格肯定上不去。”

专家表示，近年来，年轻人不断加入“新中式”养生大潮，追求轻养生，对于滋补品的消费需求聚焦于即食型、便捷化和零食化，以往炖、煮、泡等方法自然很难为他们所接受。对此，人参产品必须向更轻量化、更便捷化的方向创新，融入人们的生活场景中。

本报电（陈得）

日前，吉林省消费者协会联合吉林省参业协会根据国家相关标准制作了人参消费选购指南，并向社会发布，供消费者选购人参时参考。

根据国家《地理标志产品 吉林长白山人参》(GB/T 19506)、《野山参鉴定及分等质量》(GB/T 18765)、《移山参鉴定及分等质量》(GB/T 22532)、《鲜园参分等质量》(GB/T 22533)、《生晒参分等质量》(GB/T 22536)和《吉林省人参产业条例》，人参分为林下参和园参。林下参是指播种或者移栽在山林中自然生长的人参，产品包括野山参和移山参，园参是指人工栽培的人参。野山参、移山参、园参的“五形”特征也有所不同。

人参“五形”是指芦、芋、体、纹、须。芦：人参主根上部的根茎，主要分为圆芦、堆花芦、马牙芦、缩脖芦、竹节芦等。芋：生长于根茎上的不定根，主要分为枣核芋、顺长芋、毛毛芋、蒜瓣芋等。体：人参的主根，即肩部到较大支根的部分，通常分为六种形体，即灵体、疙瘩体、顺体、笨体、过梁体、横体。纹：主根上形成的环状纹理。须：生长在人参主根、支根和参芋上的须根。

野山参是指播种后，自然生长于深山密林15年以上的人参，分为鲜野山参（鲜品）和生晒野山参（干品），按照年限和“五形”分为特等、一等和二等品。形体主要特征：芦较长，多为两节芦或三节芦；芋多为毛毛芋或顺长芋；体多为灵体、顺体和笨体，腿由粗变细，过渡自然，呈鸡腿状；纹主要集中在主根上端肩部，环纹清晰紧密；须清疏而长，韧性大，不容易断，须根上有珍珠点。

移山参是指移栽在山林里具有野山参部分特征的人参。移山参年限在15年以上，包括野山参苗移栽、园参苗移栽和池底参。分为鲜移山参（鲜品）和生晒移山参（干品）。形体与野山参相比较，具有以下特点：芦较长，芦碗间距大，多为转芦或呈竹节状；芋较多，上翻平伸；体肥大下坠，分支较多；纹环纹粗而浅，从主根肩部向下延伸；须短且多，韧性不强。

园参是指人工栽培的人参。按照栽培方式和形体分为普通人参和边条人参。产品包括鲜参（人工栽培采挖的新鲜人参）和干参（以鲜园参为原料，经不同工艺加工而成）。形态特征：园参在形态上与野山参、移山参差距很大，生长年限多为4—6年，芦较短，多毛毛芋，体粗大，纹不明显，须多而短。



通化云岭野山参博物馆的人参展品。 人民网记者 李洋摄

## 链接

### 人参有哪些化学成分

人参皂苷，是由苷元与糖基相连接构成的糖苷类化合物，属于三萜类皂苷，是人参中主要的活性成分，具有重要的生理活性作用和突出的药效。目前，已发现180余种人参皂苷，其中150余种为天然人参皂苷。

此外，人参还含有人参多糖、寡糖、人参黄酮、人参环氧化物、氨基酸、有机酸、脂肪酸、挥发油、肽类、β-醇、胡萝卜醇、麦芽酚、维生素以及其他微量元素等，这些成分都具有一定的生理活性作用。

### 野山参歌谣

世世代代的采参人对野山参的外观特征反复提炼，编成歌谣，朗朗上口，易于熟记：

“芦碗紧密相互生，圆膀圆芦枣核芋；紧皮细纹疙瘩体，须似皮条长又清；珍珠点点缀须上，具此特征野山参。”



集安市清河澳洋野山参交易中心的人参制品。 人民网记者 李洋摄



扫码  
更多  
精彩