

五味子對人體五臟補益的功效

中國古代的王公貴族和中藥名師，都喜歡經常服用五味子以強身健體。它也是兼具精、氣、神三大補益的少數藥材之一，能益氣強肝、增進細胞排除廢物的效率、供應更多氧氣、營造和運用能量、提高記憶力及性持久力。古時候，俄羅斯獵人每次遠行狩獵之前必定服用五味子以強身補氣。



◎保肝作用

五味子醇提物及五味子甲素、乙素、丙素、醇甲、醇乙、酯甲、酯乙等對化學毒物引起的動物肝細胞損傷有明顯保護作用，可抑制轉氨酶的釋放，使 ALT 活性降低。能明顯誘導小鼠和大鼠肝微粒體細胞色素 P-450 活性。增加肝臟解毒能力。五味子對 CCl₄ 經肝微粒體代謝轉化後生成的一氧化碳及其在代謝過程中對 NADPH 的消耗亦能有抑製作用。

◎對心血管系統作用

五味子有擴血管作用。五味子素、五味子丙素、去氧五味子素等對於離體狗腸系膜動脈收縮均有抑製作用，能增加脈鼠離體心臟及麻醉狗冠脈血流量。用北五味子飼喂家兔能調節心肌細胞和心、腎小動脈的能量代謝，提高心肌代謝酶活性，改善心肌的營養和功能。

◎延緩衰老作用

《本經》記載，五味子「主益氣，補不足，強陰，益男子精」。五味子乙素、五味子酚均具有抗氧化作用，能清除自由基、抑制過氧化脂質形成。給老齡小鼠灌胃五味子水提液，可明顯抑制腦和肝臟中 MAO-B 活性，增強 SOD 活性，降低 MDA 含量。五味子酚能直接對抗阿黴素所致的心臟線粒體毒性作用，抑制由維生素 C-NADPH 誘發的大鼠腦、肝、腎微粒體及線粒體的脂質過氧化，其作用比維生素 E 強。還能顯著提高老年大鼠心肌細胞 cAMP 含量，使 cAMP/cGMP 比值升高，而使心臟活動增強。此外，五味子能降低血清膽固醇，增加腦和肝中蛋白質含量，均表明具有抗衰老作用。

◎對代謝及免疫功能的作用

五味子能促進肝糖原的合成，使糖代謝加強，又能增加肝細胞蛋白質的合成。對淋巴細胞 DNA 合成有促進作用，使淋巴母細胞生成增多，並促進脾免疫功能，而五味子醇能增強腎上腺皮質激素的免疫抑製作用，能對抗同種異體組織移植排斥反應。

抗潰瘍作用五味子給大鼠灌胃，能抑制應激性潰瘍的發生，使潰瘍指數減少，並能抑制胃液分泌。