

名家  
解疑

口传网传让人捏汗  
邪招偏招又惊又悬  
高人指点疑虑消散

# 悬疑

家庭真验方

## 偏方故事



《大众医学》编辑部编



上海科学技术出版社

家庭真验方

# 悬疑偏方故事

《大众医学》编辑部编



上海科学技术出版社

## 图书在版编目(C I P)数据

家庭真验方：悬疑偏方故事/《大众医学》编辑部编. —上海：上海科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5478-2618-8

I. ①家… II. ①大… III. ①验方—汇编  
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第080987号

## 悬疑偏方故事

《大众医学》编辑部编

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8

字数：180千字

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2618-8/R·898

定价：25.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，  
请向工厂联系调换

## 【卷首语】

《家庭真验方》是中国最老牌的医学科普杂志《大众医学》旗下的品牌，自 2011 年出版第一本图书以来，已发展为包括系列图书、杂志专栏、微信公众平台等在内的全媒体产品。

这次推出的“故事系列”，包括《达人偏方故事》《妙医偏方故事》和《悬疑偏方故事》。您手中的这本《悬疑偏方故事》，说的是搓雪治冻疮、菜刀切影子、胎盘饺子、生吞鱼胆……您没有看错，就是这样可笑、惊悚！您以为是编出来的？错！《家庭真验方》系列的案例，全部来自读者的来信、可靠的报道、网络及电视的热评，确有人亲身体验。

不要耻笑这些拿自己当小白鼠的人，他们有勇气写出来、与人分享心得、讨论疑惑，说明头脑还很清醒。我们身边，每天有多少这样的好奇猫、糊涂蛋做着更盲目甚至危险的探索还乐此不疲？且看专家如何层层剖析，解开这些偏方故事里的悬疑。

这套“故事系列”还有一大特色：互动。不仅书中有书刊读者、微信粉丝的互动反馈，读到兴之所至，您也可以拿起手机扫一扫，获得这本书以外更多的内容、参加各种有趣的活动、参与今后系列图书的创作。

“家庭真验方”微信平台入会，粉丝要填一张“英雄帖”，从此结交各路意气相投的“真英雄”。悦读真验方，健康每一天！我们恭候您的大驾！

大众医学 编辑部





# 【目 录】

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| “虫草”家族解疑 .....     | 1  | “国老”甘草竟有中毒危险 ..... | 48 |
| “龟苓膏”“龟龄集”天差地别··   | 4  | 醋泡黑豆乌发明目又美白吗····   | 50 |
| 仅凭“喝水”就能降血压吗····   | 7  | 做面包的酵母岂能排毒······   | 53 |
| 难道我种的是假三七······    | 10 | 多吃主食会打破膳食平衡吗····   | 58 |
| 茶到底生血还是破血······    | 14 | 生食，返璞归真还是得不偿失··    | 60 |
| 真的会“长满一圈就没命”吗··    | 16 | 狂吃水果就能补足维生素 C 吗    |    |
| 到底哪些验方能补血······    | 20 | ··········         | 62 |
| 断头蛇仍会咬人······      | 22 | 生吃泥鳅，治病还是致病····    | 66 |
| 儿童牙痛能套用成人治法吗····   | 24 | 生吃茄子“通心梗”可信吗····   | 68 |
| 好惊悚的治前列腺炎绝招····    | 26 | 指甲断病到底准不准······    | 70 |
| 花椒、大蒜、浓醋能赶跑足癣吗     |    | 令人怀念的古早味猪油······   | 72 |
| ··········         | 28 | 秘药敛痔散能不能自己做····    | 74 |
| 黄连水、黄初乳，谁是人生第一口    |    | 自己能做大黄减肥膏吗······   | 76 |
| ··········         | 31 | 肉桂可以降血糖吗······     | 79 |
| 嚼橘子皮能除口臭吗······    | 34 | 观赏瑞香能又入药又净化空气吗     |    |
| 口腔溃疡验方为啥不管用····    | 36 | ··········         | 81 |
| 枯痔散，千年秘方还是夺命鬼符     |    | 蛇胆，“圣手”还是“杀手”····  | 84 |
| ··········         | 38 | 食盐按摩牙龈能治牙病吗····    | 87 |
| 绿豆汤到底怎么煮······     | 41 | 胎盘馅饺子，你敢吃吗······   | 90 |
| 补身鸡蛋，可以一天吃 6 个吗··  | 44 | 香木瓜为什么不能吃······    | 93 |
| “不喝水才能锁水”是歪理 ..... | 46 | 我也能种能吃鲜灵芝不······   | 96 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 生吞鱼胆可否明目·····  | 98  |
| 活蝎治癌竟致死·····   | 99  |
| 无毒“野绿豆”，竟然也中毒  | 100 |
| 雄黄酒，喷洒涂抹就安全吗·· | 102 |
| 雪蛤油能治哮喘吗·····  | 104 |
| 腰痛怎么会是皮肤病····· | 106 |
| 野草怎能治血尿·····   | 108 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 治冻疮昏招和妙招，你分得清吗<br>····· | 111 |
| 天下有没有“包生男方”····         | 114 |
| 大量吃山楂，难道会流产····         | 116 |
| “自血”治痤疮，心动又担忧           | 118 |
| 苦瓜降糖到底灵不灵·····          | 120 |

## 阅读提示

### 关于作者 P9

◎ 这本书里的“高人解疑”真的是专家自己写的吗？这些专家都能找到吗？

### 关于使用 P15

◎ 已经知道“悬疑故事”悬疑在哪儿，可以不看“高人解疑”吗？或者粗略看看可以吗？

### 关于材料 P35

◎ 这本书里专家推荐的验方所提到的材料都能买到吗？去药店买这些中药需要处方吗？

### 关于读后感 P86

◎ 欢迎撰写评论，欢迎提问、批评，见解独到者有机会被录用！

### 关于征稿 P103

◎ 《大众医学》杂志开设的《家庭真验方》专栏，向读者征集适合家庭运用的中医验方。

## “虫草”家族解疑

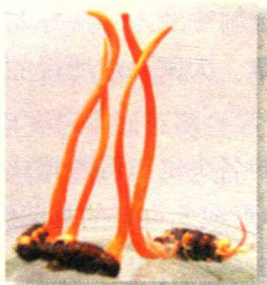
冬虫夏草、北虫草、蛹虫草、虫草花、虫草片、虫草胶囊……这些形形色色的“虫草”是不是叫你眼花缭乱？它们究竟是何面目？



真品冬虫夏草



人工培育的虫草花



人工培育的蚕蛹虫草



天然蛹虫草

### 悬疑故事

李总某日宴请，在酒店菜单上看见一款主厨推荐“虫草老鸭汤”，定价78元。78元就能吃上冬虫夏草？李总喜出望外、钦点此汤。“虫草老鸭汤”上桌，李总举筷直捣汤底，可左捣右捣不见冬虫夏草，于是叫来服务员，服务员捞起一堆金针菇形物件，说：“这么多虫草，怎么说没有呢？”李总大怒：“这是虫草吗！你以为我没吃过虫草？”经理赶到赔笑道：“我们这是虫草花，人工培养的虫草……”

## 高人解疑

虫草花不是人工培养的冬虫夏草，只是一种菌菇

上海中医药大学中药研究所副教授 王富军

中医药学上所称的冬虫夏草特指主产于我国青藏、云贵高原、横断山区及祁连山等高寒灌丛或草甸地带，由一种冬虫夏草真菌寄生感染当地一种生长在草丛地底下昆虫的幼虫后所形成的一味中药材。

用专业术语来讲，按照我国 2010 版《中华人民共和国药典》第 106 页的描述，冬虫夏草就是由“麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体”。

冬虫夏草价格昂贵，它的替代品北虫草深受百姓欢迎。北虫草与冬虫夏草同属不同种，分两类。

天然的——北虫草，也称为蛹虫草，是由与冬虫夏草真菌同属不同种的另一种真菌在自然环境中感染鳞翅目虫蛹而形成的一种虫草。

人工的——现在市场上有用柞蚕蛹或家蚕蛹等经人工接种北虫草中的寄生真菌培育的蛹虫草，属于人工培育的蛹虫草。大家一般所说的蛹虫草，大都属于这类。

虫草花则是更新的产物，因有“虫草”的名头也深得青睐。人们掌握了北虫草中的真菌的大规模人工培养技术后，由形成北虫草的真菌经人工培育，可在培养基上生长形成菌体子实体，这就是虫草花。虫草花完全是由人工培养的北虫草真菌菌体构成，不含昆虫组织成分。它是一种菌菇，只是菜，不入药。

## 各路“虫草”大PK

王富军

有人说北虫草与冬虫夏草相比，就好比黄铜与黄金，看上去差不多，但功能与价值相差很大。

对这种说法，目前没有进行过系统、科学的研究比对，应该说没有定论，但有一定的道理。因为，祖国传统医学特别讲究道地药材。一种药材是否有效、功效的大小与其产地、出处、收获季节等密切相关。比方说同样是青蒿，北方青蒿中的青蒿素（抗疟疾有效成分）最低，只有南方青蒿的1/10。因此，从治疗功效来说，应以野生天然冬虫夏草为优，北虫草、新疆虫草等虽然在民间应用较广，但其实都未被中国药典所收载。

一些获得了原料药批文的虫草菌发酵制品，多用于各种中成药的生产，这些产品可视为正宗中药材的替代品。我国卫生部2001年颁布的“可用于保健食品的真菌菌种名单”中未包括北虫草真菌菌种，只列入了中国被毛孢和中国拟青霉（真菌名）。不过，人工培育的蛹虫草子实体被列入了“人工培植虫草类国家新资源食品”。

目前我国药监部门批准上市使用的虫草真菌类药品共53种，大都为发酵产品。例如，百令胶囊或百令片是由中国被毛孢采用加有蚕蛹粉的液体培养基发酵制得；金水宝胶囊是由中国拟青霉菌株发酵纯化而得；而宁心宝胶囊则由虫草头孢真菌经液体深层发酵所得的菌丝体制成。国家批准的各种虫草类药品经过了相应的临床试验，应该说有一定功效，可对症使用。

市场上还有其他当作保健品或食品销售的虫草粉、虫草胶囊、虫草酒等产品，其原料大都采用的是各种发酵虫草粉，而很少采用真正的野生天然药材。最近的研究表明，采用中国被毛孢真菌发酵制备的产品可能更接近于天然野生冬虫夏草中所含的真菌成分。

国家目前对药品、保健食品、食品有较为明确的标准和管理制度，请大家细心体会这其中的区别，理性选择各类虫草产品。

## “龟苓膏”“龟龄集”天差地别

“龟苓膏”，不是很常见的清热解毒传统药膳方吗？不少人还将其做成甜品、饮品来食用。可是为什么有人说“龟苓膏”又叫“龟龄集”，是由名贵中药材做成的壮阳药？非也非也，“龟苓膏”和“龟龄集”，虽然名字相像，但组成、功效、用法等都不同，可不能混用、滥用。

### 悬疑故事

近年市场上流行一种黑色的类似果冻的食品，名叫“龟苓膏”，有些地方还称“龟龄膏”，卖得十分火爆。有人说“龟苓膏”实际上是传统中药“龟龄集”，由鹿茸、人参等多种名贵中药材加工而成，有补肾壮阳功效。于是很多人便将这“壮阳龟苓膏”当做保健零食常常吃，还有人派上餐桌与家人朋友分享。这黑黑的“果冻”真是壮阳神品，能常常食用吗？

### 高人解疑

龟苓膏是药膳、龟龄集为药品，两者组成、功效等均不同，不可滥用

重庆医科大学附属第二医院中医科主任医师、教授 王辉武

这些有意无意地把“龟苓膏”当作传统中药“龟龄集”大肆宣传其功效的商家实则在误导消费者。“龟苓膏”与“龟龄集”的组成和功用完全不同，切勿道听途说，跟风上当。

“龟苓膏”系广西梧州的传统药膳方，20世纪40年代就有生产经营，以

龟甲、土茯苓为主要原料而得名，并配伍金银花、蒲公英、生地黄、槐花、菊花等熬制而成，据称有清热解毒、滋阴养颜的功效。经多年改进，市场有以“龟苓”为名的多种剂型，如饮品、甜品、羹品，还有苹果龟苓膏、银耳莲子龟苓膏、芒果龟苓膏等。值得注意的是，龟苓膏并不是万能药膳，并非人人皆宜。因其性寒凉，凡脾胃虚弱、消化不良、胃腹胀满、食欲不振、大便秘溏或腹泻者，以及月经期妇女、孕妇都不能服用。

“龟龄集”则由鹿茸、人参、海马、雀脑、石燕、枸杞子、补骨脂、淫羊藿等 28 味中药组成（其中没有龟和龟甲）。经严格而复杂的工艺，制成细末，每服 1.5 克，温开水送服。功能强肾壮阳、益气补脑，用于治疗肾虚阳痿、健忘多梦、腰酸膝软、阴寒腹痛、纳差气短等。现代研究表明，龟龄集具有延缓衰老、护肝、促进机体免疫、增强肾上腺皮质功能等作用。据清宫《龟龄集方药原委》称，此药“每服五厘，黄酒送下，浑身燥热，百窍通和，丹田微热，痿阳立兴”，为男性强身妙剂。但是，龟龄集为大补之品，其性温热，有燥热伤阴之弊，凡阴虚实热之体质者慎服。如外感伤风，发热咽痛，咳嗽黄痰，胃腹胀满，便秘口干，舌红苔腻者当忌。孕妇禁用。

### “龟龄集”的名称从何而来？

相传，明朝嘉靖皇帝自幼体弱多病，到了 29 岁时尚无子嗣，以致朝纲不振，群臣皆忧，遂向全国征集补肾长生之方。方士邵元节、陶仲文以《云笈七签》老君益寿散化裁，进奉皇上。嘉靖服用数年，连得皇子 8 个、公主 5 个，因此赐名“鹤龄丹”，宫中广为沿用，直至清代。乾隆皇帝据《抱朴子》“知龟之遐寿，故效其道，引以增年”之意，认为龟比鹤寿命更长，故更名“龟龄集”，并常年服用，以致寿登 89 岁高龄，为历代帝王之冠。

总之，“龟苓膏”并非“龟龄集”，二者字音相似，但在药物组成、功效、剂型、用法等方面均完全不同，切忌滥用。一般消费者，只知有龟苓膏，而不知有龟龄集，很容易被市场上的“龟龄膏”“龟灵膏”“龟灵集”等不正规的名称所迷惑。其实，你稍留心也不难辨识，龟苓膏是药膳，剂型是膏或果冻状，在超市可以买到，且价格不贵；而龟龄集是药品，剂型为散剂，在药

房和医院才能买到，价格昂贵。

必须强调的是，无论是龟苓膏还是龟龄集，都是由中药组成的，药物都是有偏性的，药不对证所产生的副作用也是不可避免的。因此必须经医生通过辨证确认，方可服用。

## 延伸阅读

### 龟苓膏粉的食用法

华中科技大学同济医学院 冯丹

龟苓膏可炖热吃，也可冰冻着吃。夏季冰冻吃口感好，冬季则以炖热食用为宜，肠胃不好的人也比较适合热服。下面介绍一些龟苓膏粉的食用法，喜欢不同风味的读者尽可各取所需。

**冲兑法** 将龟苓膏粉一匙羹（约10克）放入碗（或盅）内，加冷开水两匙，搅成糊状。冲入沸水200毫升（普通饭碗九成满），边冲边搅，冷却即成膏状。

**热烧法** 取龟苓膏粉少许放入碗（或盅）内。加冷开水把龟苓膏粉搅成糊状（不要太稀，也不要太稠）。锅内倒一些水，煮至滚沸，把糊状的龟苓膏慢慢倒入锅中，一边倒一边搅拌。关火，冷却，即成膏状。

**调味法** 龟苓冷却结成膏状后，用小刀切开，注意不要切得太碎，以免影响美观。在另一个碗中放些蜂蜜，加开水稀释，然后将蜜汁倒入装龟苓膏的碗中。也可随个人喜好倒入椰浆、炼乳，既中和药苦，又增添不同风味。

看中“龟龄集”强肾壮阳、可用治肾虚阳痿？阳痿的病因很多，辨证后才可对症用验方，详见图书《家庭真验方——小药方大功效》“阳痿”章节

## 仅凭“喝水”就能降血压吗

原发性高血压是终身病，需要一辈子服药控制血压，而且不能随意停药；“水是生命之源”，我们每天都离不开水。但是，靠喝水可以降血压，多喝水可以控制血压？如此简单的好事还真没有。

### 悬疑故事

1995年，我突发脑溢血，经抢救捡回一条命。出院后，电台、电视及其他媒体上有关健康的内容我都看。经过多种试验，我最终选了“喝水”这种简单而又实用的方法。具体做法为：起床后先喝一杯醋茶，再喝一杯白开水，全是温的。接下来一小时左右喝一杯白开水，每次浴前喝一杯，浴后再喝一杯。一杯水约240毫升（我用孙子的奶瓶量过的），总共一天约喝水720毫升。

我实践后，现在血压基本控制在135/85毫米汞柱左右，原来尿酸偏高，现在也正常了，血黏度一直达标。既然靠“喝水”就能降压，就不需要再服降压药了吧？

（杨长松）

### 高人解疑

喝水只是保健手段，不能代替降压药

复旦大学附属中山医院心内科教授、上海市心血管病研究所副所长 邹云增

合理补充水分对于高血压患者来说很重要，因为水分摄入过少会引起血液浓缩、黏稠度增高，血小板聚集，容易诱发血栓形成，导致脑血栓和心肌梗死。从这一点上来讲，“喝水疗法”对高血压患者确有益处。

但是必须强调的是：喝水绝不能代替药物治疗。喝水可以说是一种保健手段，完全不具备降压药物的疗效。随着现代药物研发和制药工艺的进步，很多降压药物在降压的同时，对人体许多组织器官具有不同的保护作用，这也是喝水所达不到的疗效。

## 延伸阅读

## 高血压患者，应该怎样科学饮水

邹云增

**单纯饮水量增加** 目前常用降压药多为水溶性口服片剂，通过消化道吸收，具有良好的亲水性，可自由通过生物膜孔扩散，故易吸收。单纯饮水量增加，肾脏会通过自身调节机制将多余水分排出体外，不会引起血容量增加，所以也不会引起血药浓度的降低而影响疗效。

**不过量饮水** 如果过度饮水如精神性饮水、持续性大量饮水或者急性肾功能不全时，摄水量超过肾脏的排水能力，就会发生水中毒的情况，不仅会出现血压升高，还会引起重要器官功能衰竭，无论是健康人还是高血压患者都应避免这种情况的出现。

**不限制饮水** 高血压患者顾虑肾脏功能受损而限制水的摄入是不科学的。的确，长期缓慢进展的高血压会引起肾动脉粥样硬化、肾脏功能损害，甚至发展成为肾衰竭，肾功能的损害又会进一步加重高血压，进入一个恶性循环。实际上，积极稳妥地控制血压在正常范围是避免高血压肾损害的关键。

综上所述，高血压患者限盐是关键，在严格限制钠盐摄入的基础上，水的限制可以不必过严，每日饮水1500~2000毫升，每次不超过250毫升。高血压患者适于饮用富含钙和镁等矿物质的水，如自来水和矿泉水，因为有研究表明，摄入足量的钙和镁可以有效预防动脉硬化，还可使过高

血压降至正常。纯净水由于去除了对身体有益的物质，故不推荐高血压患者饮用。建议在清晨起床空腹喝1杯、晚上睡前喝1杯，其他时间酌情喝水，不应等到口渴再去喝水，也避免暴饮，以防突然增加循环负担。

高血压病容易反复，在药物治疗的同时辅以验方、食疗、外治法、保健功等，常能收到额外效果，详见图书《家庭真验方——小药方大健康》“高血压”章节、图书《家庭真验方——小绝招大健康》“高血压”章节

#### 阅读提示：关于作者

Q：这本书里的“高人解疑”真的是专家自己写的吗？

**大众医学**：是的。这些“解疑”是《大众医学》历年来众多作者亲笔所著，针对读者、网友的悬疑偏方故事，有针对性地点评、释疑，编辑部精心编排后呈现给大家。

Q：这些专家都能找到吗？

**大众医学**：本书中标注单位、职称的作者，一般均能找到本人。可能有些医生年事已高，不再出诊。

## 难道我种的是假三七

三七是家喻户晓的名贵中药，如今在花市也常常能见到有卖三七的，据说还十分好养活。实际上，那些三七常常是假的。倒也不是花贩子故意骗人，因为他也搞不清此三七与彼三七。

### 悬疑故事

两年前朋友送我一株三七，说能外敷能内服还能做菜，可活血化瘀，又可止血养心。我随手种在阳台上的花盆里，任它自由攀爬。如今三七长得很茂盛了，还会开花结果。我经常分出几支来送给朋友，也都很好养活。不过朋友们问我怎么吃、怎么用，我就说不上来了。不是都说三七要三年以后才能入药吗？

最近我在参茸店看到有三七花卖，生意很好。可是我突然发现我家的三七花不是这样的呀？难道我种的不是三七？

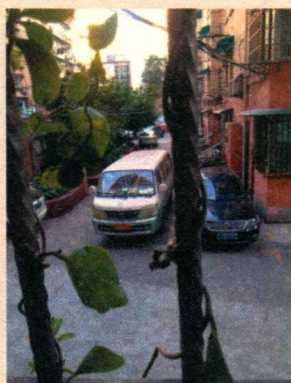
（金 云）



店里的三七花



我种的“三七”



仔细看，藤蔓上有“小三七”



准备送给朋友的“三七”分支

## 高人解疑

藤三七常是三七“伪品”

上海中医药大学教授 葛德宏

三七确实是个宝。三七花泡茶，三七叶炒菜，三七根炖肉，食养均宜。三七用以治病，古医家称之止血神药，但三七确实需长3~7年才可入药。居家自种的三七未满3年，不具备应有药效，宜耐心候之。

然而，这位读者所种的“三七”，其实并非名药三七，而是藤本植物藤三七。民间混淆藤三七和三七的人不在少数，还有人将景天三七当三七种。个中差别，且看本文仔细分解。

三七又叫山漆、参三七、田三七等，为五加科多年生草本。地下根肉质粗壮，呈圆锥或圆柱形，上有数条支根，外皮色灰黄或灰褐。地上茎直立，叶片椭圆至倒卵状长圆形，边有细齿。伞形花序独立顶生，呈黄绿色，果老熟时呈红色。自家种以养生，三七为首选。

藤三七又叫落葵，为落葵科多年蔓生缠绕藤本植物。植株根部簇生肉质根茎，常隆起裸露地表（就是照片上根部像生姜一样的大疙瘩）。藤上常腋生瘤状珠芽（就是照片上藤上的小疙瘩）。叶近心形，总花序腋生，花小色绿芳香。

只要看到实物，很容易分清这两种“三七”，问题是很多新手不了解，错把藤三七当三七来种，甚至用以养生，这就不妙了。

名药三七性温味甘微苦，入肝、胃二经。功效散瘀止血，消肿定痛。《本草新编》载：“三七根，止血之神药也。无论上、中、下之血，凡有外越者，一味独用亦效，加入于补血补气药中则更神。”

现代药理研究表明，三七能缩短出血和凝血时间；能减慢心率，抗心律

