

蝉花虫草101问

上海市健康产业发展促进协会 组编

主编 王玉芹 樊美珍

善养者，
健行天下



合肥工业大学出版社

虫草科学·科普丛书

蝉花虫草 101 问

王玉芹 樊美珍 主编

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蝉花虫草 101 问/王玉芹,樊美珍主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5650 - 1579 - 3

I. ①蝉… II. ①王…②樊… III. ①虫草属—问题解答
IV. ①R282. 71 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 288003 号

蝉花虫草 101 问

王玉芹 樊美珍 主编

责任编辑	张择瑞
出版发行	合肥工业大学出版社
地 址	(230009)合肥市屯溪路 193 号
网 址	www. hfutpress. com. cn
电 话	综合编辑部:0551 - 62903204 市场营销部:0551 - 62903198
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	2. 5
字 数	57 千字
版 次	2014 年 12 月第 1 版
印 次	2015 年 3 月第 1 次印刷
印 刷	合肥现代印务有限公司
书 号	ISBN 978 - 7 - 5650 - 1579 - 3
定 价	10. 00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

虫草科学·科普丛书

蝉花虫草 101 问

编审委员会

- | | |
|------|---|
| 组 编 | 上海市健康产业发展促进协会 |
| 名誉主编 | 胡锦涛 |
| 主 编 | 王玉芹 樊美珍 |
| 顾 问 | 陈祝安 陈以平 李增智 赵皎黎
肖迪娜 |
| 编 委 | (按姓氏笔画列序)
王玉芹 李 成 孙长胜 史奎雄
胡锦涛 樊美珍 |

序 言

蝉花虫草作为虫草的一个种，不仅需要特殊的生长环境，还需要蝉的世代繁衍，加之蝉花真菌千万年来周而复始的繁殖，更使它成为地球上不可多得的具有滋补价值的药用真菌（也叫阴阳相兼），堪称国药瑰宝。中医药古籍记载，1500年来，蝉花一直被奉为儿科圣药、治目良品，在中国民间食疗保健应用历史悠久，日本、韩国、美国等国家也已经把蝉花虫草作为一种珍贵食材。

长期以来，由于蝉花虫草奇妙的形态、明显的功效及一些“起死回生”的传说，让世人充满了神秘感和高贵感。鉴于人们对蝉花虫草知道的不多，科普宣传不够，我们理应顺势而为，挖掘、整理、宣传、推广，让人们真正看清蝉花虫草的庐山真面目，尽情品味蝉花虫草千百年的深厚文化积淀，进而引发思考人与自然和谐共处的新型养生保健观念。

令人欣慰的是，（一）古文献记载的蝉花虫草功效正逐步升华，作用机理研究在逐步深入，并且发现了蝉花虫草的许多新功能；（二）蝉花虫草基本知识正逐步普及，蝉花虫草的消费群体正逐步扩大；（三）蝉花虫草人工培育已实现工业化生产，开始褪下高贵神秘的外衣，正走向寻常百姓家。但目前，

蝉花虫草仍有许多未解之谜，蝉花虫草还应为人类健康长寿做出更多的贡献。

本书用问答的形式，通俗地介绍了蝉花虫草，其内容涉及蝉花虫草的历史文化、生长环境、真伪鉴别、科学研究、性味功效、药理与临床研究，以及在养生、保健和临床的应用等。通过本书，希望让读者了解蝉花虫草相关知识，品味运用现代生物技术重塑的“古老传奇”。

总有一天，无论是科学界同仁、知识界精英，抑或是普通消费者，都会了解并喜欢蝉花虫草，分享科技进步带来的红利，以共同实现一个民族健康的“伟大梦想”。

上海市健康产业发展促进协会会长

上海市人民政府参事

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '陈', '兴', '军' (Chen Xingjun).

目 录

第一篇 蝉花虫草是什么	(001)
1. 虫草是虫和草结合形成的吗?	(003)
2. 虫草就是冬虫夏草吗?	(003)
3. 全世界有多少种虫草?	(004)
4. 人类最早记载虫草的古籍是什么?	(004)
5. 蝉花是虫草吗?	(005)
6. 为什么以前没听说过蝉花虫草?	(006)
7. 是不是所有蝉上面都能长虫草?	(007)
8. 蝉花虫草最早在什么时候被人类应用?	(007)
9. 蝉花虫草是怎么长出来的?	(008)
10. 怎样辨别真假蝉花虫草?	(008)
11. 为什么中国古代中医把蝉花虫草给孩子吃?	(009)
12. 中国古代对蝉花虫草有哪些记载?	(010)
13. 蝉花虫草在中医药典籍中记载的功效是什么?	(011)
14. 现代科学家对蝉花虫草研究发现了什么?	(011)
15. 蝉花虫草主要分布在哪些地区?	(011)

16. 蝉花虫草是不是在竹林里面都有的? (012)
17. 哪个产地的蝉花虫草品质好? (012)
18. 蝉花虫草外表长霉还能否食用? (013)
19. 什么季节采挖蝉花虫草? (014)
20. 蝉花虫草野外怎么采挖啊? (014)
21. 在野外自己挖到的蝉花虫草可以食用吗? 为什么?
..... (015)
22. 怎么区别蝉花虫草的优劣? (015)
23. 蝉花虫草挖出来后怎么加工? (016)
24. 蝉花虫草怎么保存? 保质期有多久? (016)
25. 为什么我买的蝉花虫草有的有花, 有的却没有, 有关系吗?
..... (016)
26. 蝉花虫草分等级吗? (017)
27. 国外也有蝉花虫草吗? (017)

第二篇 蝉花虫草与冬虫夏草 (019)

28. 蝉花虫草和冬虫夏草一样吗? (021)
29. 蝉花虫草和冬虫夏草比较, 共同点在哪儿? (021)
30. 蝉花虫草和冬虫夏草比较, 有什么不同? (022)
31. 我以前长期服用冬虫夏草养生, 现在可以改服蝉花虫草吗?
..... (022)
32. 吃冬虫夏草, 有时候会上火, 吃蝉花虫草会上火吗?
..... (022)
33. 蝉花虫草和冬虫夏草可以一起服用吗? (023)

第三篇 蝉花虫草的成分和功效	(025)
34. 蝉花虫草的主要成分是什么?	(027)
35. 蝉花虫草有无毒性?	(027)
36. 蝉花虫草有什么功效?	(027)
37. 蝉花虫草对哪些人群食用效果显著?	(028)
38. 为什么说蝉花虫草是“天然大复方”?	(029)
39. 蝉花虫草成分里的腺苷, 对人体健康有什么益处?	(029)
40. 蝉花虫草成分里的虫草多糖, 对人体健康有什么益处?	(029)
41. 哪位科学家首先将蝉花虫草用于临床治疗慢性肾脏病?	(030)
42. 什么是慢性肾脏病 (CKD)?	(030)
43. 为什么现在患慢性肾脏病的人那么多?	(031)
44. 蝉花虫草用于慢性肾脏病临床治疗, 科学家们有什么研究 成果?	(033)
45. 蝉花虫草具有怎样的保健养生功效?	(034)
46. 蝉花虫草抗衰老研究, 现在有哪些成果?	(035)
第四篇 蝉花虫草人工培养及产业化	(037)
47. 蝉花虫草能进行人工培养吗?	(039)
48. 人工培养的蝉花虫草与野生蝉花虫草有什么区别?	(039)
49. 人工培养的蝉花虫草能够代替天然的蝉花虫草吗?	(040)

50. 人工培养蝉花虫草有哪些方式? (040)
51. 什么是蝉花虫草菌质纯粉? (041)
52. 什么是蝉花虫草纯粉? (041)
53. 什么是蝉花虫草孢子粉? (042)
54. 蝉花虫草固体发酵要多长时间? (042)
55. 蝉花菌丝体与蝉花孢梗束有什么差别? (043)
56. 固体发酵的蝉花虫草和野生蝉花虫草在成分上有什么区别?
..... (044)
57. 固体发酵的蝉花虫草和野生蝉花虫草功效一样吗?
..... (044)
58. 固体发酵的蝉花虫草有哪些优点呢? (044)
59. 蝉花虫草与一般的保健品有什么区别? (045)
60. 蝉花虫草孢子粉有哪些成分? (046)
61. 蝉花虫草孢子粉更适合哪些人服用? (047)

- 第五篇 科学服用蝉花虫草** (049)
62. 蝉花虫草怎么吃? 和冬虫夏草一样吗? (051)
63. 吃野生蝉花虫草前, 要把蝉上面的硬壳去掉的吗?
..... (052)
64. 野生蝉花虫草清洗应注意什么? (052)
65. 没能保证每天服用蝉花虫草, 会影响疗效吗? (053)
66. 蝉花虫草的“草”和“虫”哪个营养价值高? ... (054)
67. 购买蝉花虫草应该注意些什么? (054)
68. 服用蝉花虫草有疗程吗? (055)
69. 蝉花虫草一天的食用量是多少? (055)

70. 现在体质非常虚弱，以前说“虚不受补”，这个现象能否吃蝉花虫草？ (055)
71. 哪些人不能单独用蝉花虫草？ (056)
72. 专家说人到40岁，就该关注养生了，我没有疾病，也可以服用蝉花虫草养生吗？ (056)
73. 自己强身健体该选择哪种蝉花虫草？ (057)
74. 蝉花虫草能和多种保健品一起吃吗？ (057)
75. 吃蝉花虫草有什么忌口吗？ (057)
76. 吃蝉花虫草会有依赖性吗？ (057)
77. 我对食用菌过敏，能服用蝉花虫草吗？ (058)
78. 听说有很多蝉花虫草食谱，可以介绍点吗？ (058)
79. 寒性体质的人能吃蝉花虫草吗？ (059)
80. 食用蝉花虫草有什么反应？ (059)
81. 食用蝉花虫草后为什么有的人会排稀便？ (059)
82. 我睡眠不好，可以服用蝉花虫草吗？ (060)
83. 我平时免疫力较低，可以用蝉花虫草提高免疫力吗？
..... (060)
84. 我家有位老人，前列腺有点问题，夜尿多，可以服用蝉花吗？ (060)
85. 我父亲现在尿液浑浊、有泡泡，是慢性肾病的症状吗？吃蝉花虫草管用吗？ (061)
86. 孕妇能吃蝉花虫草吗？ (061)
87. 蝉花虫草冲泡或煮后放冷能再温热吗？不温热的话，
冷饮有什么影响？ (061)
88. 蝉花虫草为什么价格差别那么大？ (062)

89. 蝉花虫草有什么营养? (062)
90. 对于慢性肾病, 吃蝉花虫草后还需要服用其他药物吗?
..... (063)
91. 为什么有些人服用蝉花虫草效果不明显? (063)
92. 蝉花虫草该如何泡酒? 蝉花虫草酒有什么功效?
..... (064)
93. 蝉花虫草泡酒, 浸泡时间越长越好吗? (064)
94. 肝脏功能不好, 能喝蝉花虫草酒吗? (064)
95. 我爷爷有糖尿病、高血压, 能吃蝉花虫草吗? (065)
96. 用蝉花纯粉后降血糖药、降压药还需要服用吗?
..... (066)
97. 蝉花虫草纯粉能和其他药物一起服用吗? (066)
98. 蝉花虫草可以长期服用吗? (066)
99. 可以用牛奶、豆浆冲服蝉花虫草吗? (067)
100. 肿瘤病人在放化疗期间可以服用蝉花虫草吗? ... (067)
101. 空腹可以服用蝉花虫草吗? (068)

人类最早发现虫草的人是谁？

蝉花是虫草吗？

为什么以前没听说过蝉花虫草？

全世界有多少种虫草？

虫草是虫和草结合形成的吗？

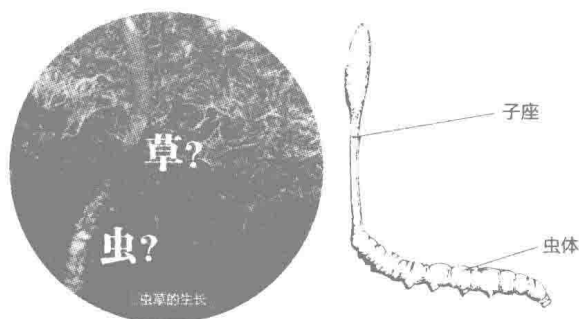
虫草就是冬虫夏草吗？

第一篇 蝉花虫草是什么



1. 虫草是虫和草结合形成的吗？

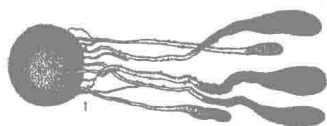
答：虫草是一些真菌寄生于昆虫体内，吸收虫体的营养形成的菌体，其实它是一类虫生真菌。由于其地下部分为虫的外壳所包裹的菌丝，地上部分为形似草的虫草子座，故称为虫草。它不是“虫”和“草”简单地结合，它实质上是一种真菌寄生在昆虫体内而形成的昆虫和真菌两种生物的奇妙结合体。有少数虫草可以寄生在蜘蛛、其他真菌以及少数植物上。



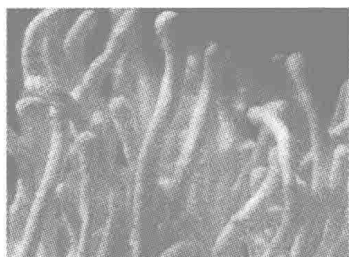
虫草的形成

2. 虫草就是冬虫夏草吗？

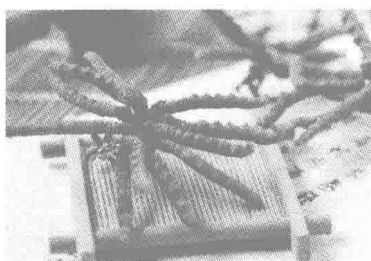
答：虫草的种类很多，冬虫夏草只是其中的一个种。虫草是多种虫草这一类真菌的统称，虫草还包括诸如蛹虫草、蝉花虫草、大团囊虫草等。



(a) 大团囊虫草



(b) 蛹虫草



(c) 冬虫夏草



(d) 蝉花虫草

多种虫草

3. 全世界有多少种虫草?

答：到目前为止，全世界记载虫草有 500 多种，我国记载 150 多种。

4. 人类最早记载虫草的古籍是什么?

答：约 2000 年前【秦·汉】《神农本草经》记载白僵蚕入药，将其列为“中品”，现代研究证明，白僵蚕为球孢虫草的无性型，这是最早关于虫草的记载。



《神农本草经》记载的白僵蚕

5. 蝉花是虫草吗？

答：蝉花是虫草的一种，它的生长繁殖符合虫草菌的生长和生活规律，在真菌分类上属虫草（具有与其他虫草相似的DNA、形态结构和生活史）。



蝉花虫草