

活学活用

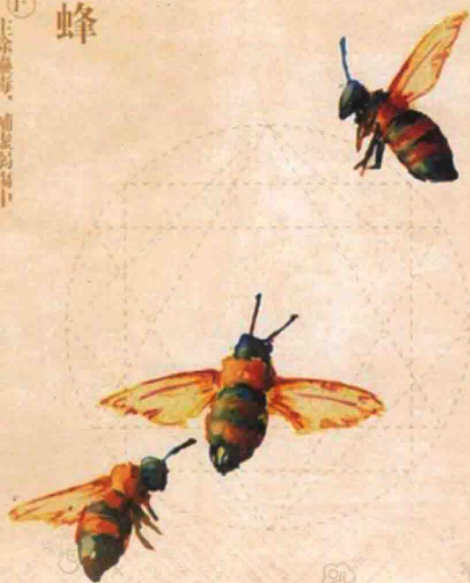
中医药养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的繁衍和发展做出了积极的贡献。随着社会经济及物质文化生活水平的不断提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和营养知识，随着国家振兴中医药计划的实施与《中华人民共和国中医药法》的颁布，越来越多的人开始关注并参与到中医药的传承和传播工作中来。本书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著中的养生精华知识，加上注释并配以高清彩色图片，以图文并茂的形式呈现给每位读者。

· 浓一厚一文一化传一世一精一品

本草纲目 虫鳞介部

蜜蜂

① 主除毒，补虚弱，中久服可使人光澤容美，長生不老，輕身益氣。



活学活用
中医药
养生经典

朱进 周重建 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

朱进 周重建 ● 编著

活学活用
本草纲目
虫鳞介部

浓—厚—文—化—传—世—精—品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用本草纲目虫鳞介部 / 朱进, 周重建编著. —
武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.8

(活学活用中医药养生经典 / 陈甲荣等主编)

ISBN 978-7-5352-9988-8

I. ①活… II. ①朱… ②周… III. ①《本草纲目》-
养生(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001663 号

活学活用本草纲目虫鳞介部

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 刘 芳 严 冰

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京凯德印刷有限责任公司

邮编: 101116

700×1000 1/16

16 印张 300 千字

2018 年 8 月第 1 版

2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委会名单

主 编	朱 进	周重建			
副主编	裴 华	孙 玉	张 荣	吴 晋	程宜康
编 委	魏献波	周 芳	吕凤涛	王 俊	王丽梅
	徐 娜	王忆萍	戴 峰	邹智峰	卢立东
	王郁松	谢 言	戴 军	董 萍	鞠玲霞
	赵卓君	李俊勇	李 惠	郑小玲	马 楠
	赵梅红	黄 红	杨冬华	李建军	冯 倩
	叶 红	余海文	王 庆	张 坤	齐 菲
	卢 军	王梅红	杨江华	孙 宇	蒋红涛
	田大虎	陈朝霞	耿赫兵	高楠楠	赵白宇
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华		

前言

《本草纲目》是我国明代伟大的医药学家李时珍（1518—1593）穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。全书共五十二卷，约200万字，收录药物1 892种（新增374种），附图1 100多幅，附方11 000多种，集我国16世纪以前的药物学成就之大成，在训诂、语言文字、历史、地理、植物、动物、矿物、冶金等方面也有突出的成就。

《本草纲目》从出书第一版至今，已有400多年的历史，先后出版过数十种版本，并被美国、苏联、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、德、法语等出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还被评为世界上对人类最有贡献的科学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”，是我国医药宝库中一份珍贵遗产，直至今今天还有很多实用价值。

近年来，由于“绿色食品”“天然药物”的兴起，中医中药又重新备受人们的青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医中药预防疾病和养生保健的功效。有鉴于此，为了让更多的读者朋友能够轻松应用经典，给广大的医药爱好者及广大家庭提供一部系统的中草药应用读本，更好地继承和发扬我国





中草药学的宝贵遗产，使它能够在更大范围内传播和传承，并且能够更好地为广大的人民的生活与健康服务，经过精心的策划和调研，我们特聘请相关专业人员编辑了《活学活用本草纲目虫鳞介部》，本书收录了精选自《本草纲目》原著中的虫鳞部品种数十种，精编和整合了原著中的精华部分与以《中华人民共和国药典》（2015年版一部）为主的现代中医药知识精华，力求内容更准确，层次更清晰，阅读更方便，操作更简单。我们衷心希望本书能够更好地为现代人们的生活和健康服务。

本书是学习和研究《本草纲目》的理想参考书，对继续发掘和发扬《本草纲目》的价值都会起到不可小视的作用，对于中医临床应用及各种研究都会起到积极的作用。

另外，由于《本草纲目》出版已久，历时较长，书中需要考证的地方也较多，加上编者知识水平所限，书中的错漏之处，还请读者批评指正！同时，我们也希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用，希望有更多的有识之士加入我们的行列，为我国中医药文化的传承和传播出谋划策。

读者交流邮箱：xywenhua@aliyun.com。

编委会

目录

蜂蜜 《本经·上品》/001
蜜蜂 《本经·上品》/008
土蜂 《别录》/012
大黄蜂 《别录》/015
露蜂房 《本经·中品》/017
螳螂、桑螵蛸
《本经·上品》/026
蚕 《本经·中品》/035
原蚕 《别录·中品》/046
九香虫 《纲目》/051
斑蝥 《本经·下品》/054
蝎 宋·《开宝》/059
水蛭 《本经·下品》/064
蚱蝉 《本经·中品》/068
蝼蛄 《本经·下品》/074
蟾蜍 《别录·下品》/078
蛙 《别录·下品》/086
蜈蚣 《本经·下品》/094
蚯蚓 《本经·下品》/098
蜗牛 《别录·中品》/106
守宫 《纲目》/115

蛤蚧 宋·《开宝》/122
蛇蛻 《本经·下品》/130
白花蛇 宋·《开宝》/136
乌蛇 宋·《开宝》/142
鲤鱼 《本经·上品》/150
鲙鱼 《纲目》/162
鮠鱼 《拾遗》/167
青鱼 宋·《开宝》/171
石首鱼 宋·《开宝》/176
鲫鱼 《别录·上品》/180
鲈鱼 宋·《嘉祐》/192
鳎鱼 《别录·中品》/197
鳊鱼 《别录·上品》/203
鲮鱼 《别录·中品》/209
黄颡鱼 《食疗》/214
乌贼鱼 《本经·中品》/218
虾 《别录·下品》/224
海马 《拾遗》/231
鲍鱼 《别录·上品》/237
水龟 《本经·上品》/244

蜂蜜

《本经·上品》

释名 | 蜂糖（俗名）；生岩石者名石蜜（《本经》）；石饴（《本经》）；岩蜜。

气味 | 甘，平，无毒。

主治 | 心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服，强志轻身，不饥不老，延年神仙。（《本经》）养脾气，除心烦，饮食不下，止肠，肌中疼痛，口疮，明耳目。（《别录》）和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。（时珍）

附方 |

大便不通 ◆用蜜二合，铜器中微火煎之，候凝如饴状，至可丸，乘热捻作挺，令头锐，大如指，长寸半许。候冷即硬，纳便道中，少顷即通也。一法，加皂角、细辛（为末）少许，尤速。（《伤寒论》）



蜂蜜

噤不下食 ◆取崖蜜含，微微咽下。（《广利方》）

产后口渴 ◆用炼过蜜，不计多少，熟水调服，即止。（《产书》）

难产横生 ◆蜂蜜、真麻油各半碗，煎减半服，立下。（《海上集验方》）

瘾疹瘙痒 ◆白蜜不以多少，好酒调下，有效。

口中生疮 ◆蜜浸大青叶含之。（《药性论》）

阴头生疮 ◆以蜜煎甘草涂之瘥。（《外台秘要》）

肛门生疮（肛门主肺，肺热即肛塞肿缩生疮） ◆白蜜一斤，猪胆汁一枚相和，微火煎令可丸，丸三寸长作挺，涂油纳下部，卧令后重，须臾通泄。（《梅师方》）

疗肿恶毒 ◆用生蜜与隔年葱研膏，先刺破涂之。如人行五里许，则疗出，后以热醋汤洗去。（《济急仙方》）

目生珠管 ◆以生蜜涂目，仰卧半日，乃可洗之。日一次。（《肘后方》）

误吞铜钱 ◆炼蜜服二升，可出矣。（《葛洪方》）

诸鱼骨鲠 ◆以好蜜稍稍服之令下。（《葛洪方》）

拔白生黑（年少发白） ◆拔去白发，以白蜜涂毛孔中，即生黑发。不生，取梧桐子捣汁涂上，必生黑者。（《梅师方》）

别名 | 蜜、食蜜、白蜜、白沙蜜、蜜糖、沙蜜、蜂糖。

来源 | 本品为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜂所酿的蜜。

形态特征 | 新鲜成熟的蜂蜜为黏稠的透明或半透明的胶状液体，流动性好，澄清无杂质；经过一段时间后，或在低温下，大多数蜂蜜会形成固态结晶体。蜜的颜色因蜜源植物种类不同而差别较大，主要可分为水白色、特白色、白色、特浅琥珀色、浅琥珀色、琥珀色及深琥珀色7个等级。

性味归经 | 甘，平。归脾、胃、肺、大肠经。

功效主治 | 调补脾胃，缓急止痛，润肺止咳，润肠通便，润肤生肌，解毒。主治脘腹虚痛，肺燥咳嗽，肠燥便秘，目赤，口疮，溃疡不敛，风疹瘙痒，水火烫伤，手足皲裂。

用法用量 | 内服：冲调，15~30克；或入丸剂、膏剂。外用：适量，涂敷。

使用禁忌 | 痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者禁服。

| 精选验方 |

- ① **咳嗽**：早晨、中午、晚上均用温开水冲服，连用3日。
- ② **失眠**：鲜百合50克，蜂蜜1~2匙。百合放碗中，加蜂蜜拌和，上屉蒸熟。睡前服。
- ③ **解乌头毒**：白蜂蜜每次1~4汤匙，温开水冲服。
- ④ **肝炎**：鲜芹菜100~150克，蜂蜜适量。芹菜洗净捣烂绞汁，与蜂蜜同炖温服。每日1次。
- ⑤ **热病烦渴、中暑口渴**：鲜藕适量，洗净，切片，榨成汁，按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服食。每日2~3次。
- ⑥ **虚喘症**：蜂蜜1000毫升，核桃肉1000克，核桃肉捣烂，调入蜂蜜，和匀。每次1匙，每日2次，温开水送服。
- ⑦ **消化不良、反胃、呕吐、干咳痰少**：鲜白萝卜洗净，切丁，放入沸水中煮沸捞出，控干水分，晾晒半日，然后放锅中加蜂蜜150克，用小火煮沸调匀，晾冷后服食。

| 实用药膳 |

蜂蜜杏仁粥

原料 蜂蜜15毫升，杏仁10克，粳米100克。

制法 将杏仁用开水焯一下，去皮、尖；粳米淘洗干净。将杏仁、粳米同放炖锅内，加水800毫升，武火烧沸，再用文火炖煮30分钟，加入蜂蜜，搅匀即成。

用法 每日1次，每次食100克粥。

功效 润肺，止咳。

适用 咳嗽、咽喉疼痛，口干烦渴等。



蜂蜜



杏仁



粳米

菊花蜂蜜粥

原料 鲜菊花50克，粳米100克，蜂蜜30毫升。

制法 菊花用纱布包扎成袋，与大米同入锅中煮粥，待粥熟后拣去菊花袋，调入蜂蜜即成。

用法 温热服食。

功效 清热祛风，益气补中，清热润燥。

适用 风热感冒，症见发热怕风、咽干疼痛。



菊花

蜂蜜鸡蛋汤

原料 蜂蜜35毫升，鸡蛋1个。

制法 将蜂蜜加水300毫升煮开，打入鸡蛋，煮至微沸。

用法 顿服，早、晚空腹服用。

功效 润肺止咳。

适用 肺燥干咳、久咳。

蜂蜜生姜汁

原料 生蜂蜜1 000毫升，生姜（捣烂）250克，枇杷叶（去毛）5克。

制法 先将枇杷叶煎汁，再加入蜂蜜与生姜，用文火熬成膏。

用法 每次30~40克，每日3次。

功效 润肺止咳。

适用 老年人支气管炎。



生姜



枇杷叶原植物

蜂蜜土豆粥

原料 土豆（不去皮）300克，蜂蜜适量。

制法 土豆洗净、切块，用水煮成粥状，服时加蜂蜜调匀。

用法 每日2次。

功效 养胃益阴。

适用 慢性胃炎属胃阴不足者。

蜂蜜黑木耳

原料 蜂蜜250毫升，黑木耳250克，核桃仁、大枣各10枚，生姜20克，白酒100毫升。

制法 先将大枣去核；核桃仁及生姜分别捣烂；黑木耳泡发，切碎。将以上各味与酒、蜂蜜拌和在一起，静置10小时，然后放蒸笼内上锅蒸熟。

用法 每日服3~4次，每次15~20克。

功效 补虚，滋阴。

适用 孕产妇贫血。



核桃仁



黑木耳



蜂蜜

蜜蜂

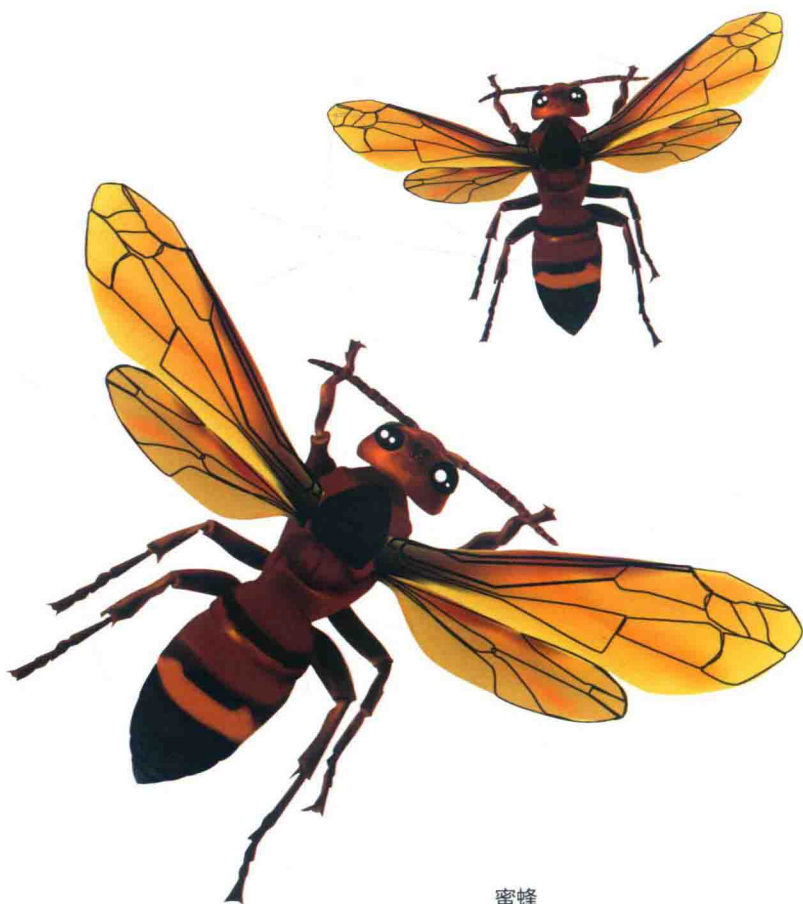
《本经·上品》

释名 | 蜡蜂（《纲目》）。

蜂子

气味 | 甘，平，微寒，无毒。

主治 | 头风，除蛊毒，补虚羸伤中。久服令人光泽，好颜色，不老。（《本经》）主丹毒风疹，腹内留热，利大小便涩，去浮血，下乳汁，妇人带下病。（藏器）大风疔疾。（时珍）



蜜蜂

| 附方 |

大风疔疾（须眉堕落，皮肉已烂成疮者） ◆用蜜蜂子、胡蜂子、黄蜂子（并炒）各一分，白花蛇、乌蛇（并酒浸，去皮、骨，炙干）、全蝎（去土，炒）、白僵蚕（炒）各一两，地龙（去土，炒）半两，蝎子（全者，炒）、赤足蜈蚣（全者，炒）各十五枚，丹砂一两，雄黄（醋熬）一分，龙脑半钱，上为末。每服一钱匕，温蜜汤调下，日三五服。（《圣济总录》）

| 别名 | 无。

| 来源 | 为蜜蜂科动物中华蜜蜂、意大利蜂等的全虫。

| 形态特征 | 中华蜜蜂，蜂群由工蜂、蜂王及雄蜂组成。工蜂全体被黄褐色毛；头略呈三角形；胸部3节；翅2对，膜质透明；足3对，有采集花粉的构造；腹部圆锥状，有毒腺和螫针；腹下有蜡板4对，内有蜡腺，分泌蜡质。蜂王体最大，翅短小，腹部特长，生殖器发达，专营生殖产卵。雄蜂较工蜂稍大，头呈球形，尾无毒腺和螫针，足上无采贮花粉构造，腹无蜡板及蜡腺。意大利蜂，体似中华蜜蜂，但较之为大。



蜜蜂

| 性味归经 | 甘，平。归脾、胃经。

| 功效主治 | 祛风，解毒，杀虫，通乳。主治头风，麻风，丹毒，风疹，虫积腹痛，带下，产后乳少。

| 用法用量 | 内服：炒炙研末，1~2克。

| 使用禁忌 | 畏黄芩、芍药、牡蛎、白前。



朱砂根