

常章富 高增平 著

走近中药

冬虫夏草

北京科学技术出版社



冬虫夏草

常章富 高增平 著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬虫夏草/常章富, 高增平著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2002. 1

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-2596-X

I. 冬… II. ①常…②高… III. 冬虫夏草-基本知识 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077098 号

1A506/01

冬虫夏草

常章富 高增平 著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 4 印张 80 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 12.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,

本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

序

我国的传统中医药正逐步走向世界。国家已制定规划，力争在 21 世纪的前 10 年，将中医药全面推向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药(尤其是所谓补药)的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。

编 者

前 言

冬虫夏草是特产于我国的名贵中药，早在公元 8 世纪，我国的藏医就已经认识到冬虫夏草能治肺部疾病，并将其收入藏医名著《月王药诊》中。此后一直被藏医、蒙医所常用，并对它的性能功效逐步深化，广泛地应用于健体疗疾。随着藏汉文化的不断交流，以冬虫夏草健体疗疾的经验也传入了中原地区，并被中医认可。公元 1757 年，清代名医吴仪洛又将其收入《本草从新》，从此，冬虫夏草又成为中医临床的常用药。今天，冬虫夏草的药用价值已被中华民族乃至全世界越来越多的人所了解，国内外医药人员争相对它进行深入研究，取得了许多新进展、新成果。本书较系统全面地介绍了冬虫夏草的名称缘由、药用历史、品种来源、生长环境、生态特征、生长经过、地道产地、商品规格、真伪优劣、性味功效、成分药理、临床及食疗应用等，希冀对普及有关冬虫夏草的各种知识及正确应用冬虫夏草有所裨益。

本书在编写过程中得到了刘春生、倪健、阎兴丽、



冬虫夏草

DONGCHONGXIACAO

张建军、李琰、靳洪涛等同志的帮助，他们曾参与了前期的资料收集与初稿撰写，在此一并致谢。最后，因水平所限，缺漏难免，敬请斧正。

◎
前
言

目 录

一、开篇先表其身世	(1)
☐名称奇特由形定	(1)
☐非草非虫是真菌	(2)
二、中华特产源流长	(4)
☐上古先人似曾识	(4)
☐晋代书籍有记载	(5)
☐唐代已被藏医用	(6)
☐清代又入中医堂	(7)
☐当代研究结硕果	(8)
三、传国外研究蜂起	(10)
☐出国门震惊世界	(10)
☐姐妹多家族庞大	(11)
四、冬虫夏草的生长之谜	(13)
☐查典籍难明真相	(13)
☐借阴阳愈解愈玄	(14)
☐现代研究揭开谜底	(16)
五、生态特征颇复杂	(19)

☐高寒草甸是其家	(19)
☐形状特异的子座	(20)
☐顽强多变的寄主	(22)
六、产地采贮有讲究	(27)
☐出产地道要牢记	(27)
☐适时采收最为要	(28)
☐商品规格要明白	(29)
☐合理贮藏方保质	(30)
七、真伪优劣当辨清	(32)
☐正品性状牢记心	(33)
☐混淆品种须分清	(34)
☐伪劣品种要认准	(37)
八、成分复杂知多少	(40)
☐人体必需的氨基酸、维生素及无机元素	(40)
☐免疫系统的调节剂——多糖、环肽与核苷	(42)
☐有机酸和甾醇	(43)
九、名齐参茸功称奇	(44)
☐应用治病效堪验	(45)
☐现代研究更神奇	(46)
十、延寿缓衰离不了	(47)
☐衰老在现阶段是人类不可避免的自然规律	(47)
☐研究表明,冬虫夏草有显著的抗衰老作用	(48)
☐冬虫夏草作用于心脑血管系统及免疫系统, 降低死亡率	(48)
☐冬虫夏草成方制剂服用方便,疗效卓著	(49)

十一、免疫失调即可用	(63)
☐免疫系统是人体的卫士	(63)
☐免疫功能并不是越强越好	(64)
☐冬虫夏草是良好的免疫调节剂	(65)
十二、治心脑血管疾病有奇效	(67)
☐心脑血管疾病严重影响生活质量	(67)
☐中医药治疗心脑血管疾病前景广阔	(68)
☐冬虫夏草降压灵	(69)
☐高脂血症不用愁	(70)
☐冠心病患用之良	(72)
十三、缓解压力不可少	(73)
☐什么是第三状态即亚健康状态	(73)
☐精神紧张危害大	(74)
☐减缓压力数虫草	(75)
十四、保护肝脏建奇功	(77)
☐肝脏在人体中的作用	(77)
☐病毒性肝炎严重危害人类健康	(78)
☐冬虫夏草治疗肝病建奇功	(79)
十五、治疗糖尿病显神通	(81)
☐什么是糖尿病	(81)
☐胰岛素与糖尿病的关系及糖尿病的种类	(82)
☐糖尿病对人体健康危害极大	(84)
☐冬虫夏草具有降血糖作用	(85)
十六、呼吸系统疾病的克星	(86)
☐呼吸系统疾病是老年人死亡的主要病因之一	(86)

☐老年人要积极预防呼吸系统疾病	(88)
☐冬虫夏草是老年慢性呼吸系统疾病患者的良 友	(89)
☐现代药理实验研究揭开了冬虫夏草治疗慢性 呼吸系统疾病的奥秘	(90)
十七、冬虫夏草的其他临床应用	(92)
☐对血液及造血系统的影响	(92)
☐对癌症的辅助治疗作用	(93)
☐对肾脏病的作用	(93)
十八、食疗妙方葆健康	(94)
☐简单易做的药酒	(94)
☐美味可口的药膳	(99)
☐服用方便的药茶	(113)
十九、温馨提醒：冬虫夏草的使用注意	(115)
二十、人工培养冬虫夏草	(116)
☐什么是人工培养冬虫夏草	(116)
☐人工虫草——天然虫草的代用品	(117)

一、开篇先表其身世

名称奇特由形定

在我国青藏高原等高海拔的广袤大地上，生长着一种名贵的药材。既为药材，就当有名。古人认为它“冬则为虫，夏则为草”，故给它起名叫“冬虫夏草”。一年有四季，习惯以春夏秋冬顺序排列，故也有人按此顺序，称它为“夏草冬虫”。它虽说是“虫”，而“虫”头又长“草”；虽说是“草”，而地下部分又像“虫”。又虫又草，虫、草共生，故又简称“虫草”、“冬虫草”。

◎

开篇先表其身世

❖非草非虫是真菌

冬虫夏草到底是虫?是草?还是半虫半草?从外形看,它露出地面的部分像草,埋于地下的部分像虫。“草”生虫头上,“虫”似草的根。故对于它的归属有人说它是草,有人说它是虫,还有人说它既不是草,也不是虫,而是半虫半草,众说纷纭,莫衷一是。到底哪一种说法正



图1 冬虫夏草外形图

确?还得通过科学分析,才能下结论。按现代生物学讲,它头上长的“草”,是靠孢子繁殖后代的低等植物麦角菌科真菌冬虫夏草菌株的地上部分,并非高等植物的地上部分;地下生的“根”,是蝙蝠蛾科昆虫幼虫的尸体,既非植物的木质根,也非昆虫幼虫的活体。前者是真菌类寄生植物菌株的子座,它具有鲜活的生命力,正在生长发育,为繁殖下一代做准备;后者为昆虫类寄主动物幼虫的尸

体，在此阶段它不具丝毫的生命力，只是为前者提供生存场所和生长必需的营养物质。故生物学家根据生物物种的分类原则和其本身的形态特性，把它确定为麦角菌科真菌冬虫夏草 *Cordyceps sinensis* (Berk) Sacc 寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。由此看来，它虽是菌类植物与昆虫尸体的复合物，但昆虫的尸体早已失去了生命的活力，而子座却正处于生命旺盛阶段。故可以断定，它既不是虫，也不是半草半虫，而是低等真菌类植物的“草”。这样，我们就可以找到它在生物谱系中的位置，应该是：植物界→菌类植物→真菌门→子囊菌纲→肉座目→麦角菌科→虫草属→冬虫夏草种。依据自然属性分类法，它应归属于低等植物类中药药材。



二、中华特产源流长

冬虫夏草是我国的特产，近年除在喜马拉雅山南面的不丹、尼泊尔及印度的少部分地区发现并采到过冬虫夏草外，世界的其他地方均未见。因此，全世界的学者都公认：认识与研究冬虫夏草的历史起源于我国，我国对冬虫夏草的认识与研究源远流长。

☐上古先人似曾识

日本学者小林义雄认为，在距今 3000 年以前，古老的中华民族已对虫草有了某种程度的认识。从殷代末期到秦代的大约 800 年间（公元前 1000 年～公元前 200 年），人们在安葬死者时，就有在死者口腔中放置一块玉或精美

石头的风俗，这些玉或精美的石头是经人工精制而成的工艺平板，其形状有的像蝉，有的像蚕。对此，小林义雄进行了大胆的推测。他认为这可能是当时的人们已认识到，蝉草（即蝉花）和白僵蚕较活体蝉和蚕更能长久地保存形状不变，口含形似蝉草和白僵蚕的玉石，意在期望死者在人土升天后仍能保持身形完整；或者是当时的人们已经认识到虫草有防老延年的作用，让死者口含形如虫草的玉石，意在祈求死者来世长生不老；也可能是当时的人们认为虫与草能够相互转变，能生死动静交替，让死者口含形如虫草的玉石，意在希望死者能死而复生，生生不息。上述小林义雄的3种推测，虽有待于进一步考证，但并非毫无根据。它至少可以说明，我国人民认识虫草的历史可以上溯到3000年以前的原始社会。

❖ 晋代书籍有记载

公元3世纪末至4世纪初，即我国的晋代。东晋人王嘉，在《拾遗记》中曾记载：“员峤之山有冰蚕。”文中所说的员峤山，即传说中的五大仙山之一，位居渤海之东。所说的冰蚕，据今人考证就是冰蛆，又名雪蛆，即今之冬虫夏草。若此说成立，即可表明我们的祖先，在公元4世纪初就已经能辨认冬虫夏草，并记录在书中。

☐唐代已被藏医用

公元7世纪到8世纪，即我国的唐代。我们的先人对冬虫夏草有了更多的认识，并将其应用于健体强身，防病疗疾。众所周知，我国是一个多民族的国家，在这个多民族的大家庭中，世代生活在雪域高原的主要有藏族及羌族等。由于他们生活的地方是冬虫夏草的故乡，故他们对冬虫夏草的认识最早、了解最多。在这一时期，他们不但掌握了冬虫夏草的形态与生长环境，而且还初步认识到冬虫夏草具有药用价值，并应用于临床实践。冬虫夏草，藏语称为牙儿札更布。在成书于公元8世纪的《月王药诊》中，就收载有牙儿札更布，并云其能“治肺部疾病”。

《月王药诊》是现存最早的藏医药学古典名著，是藏医学的基石。冬虫夏草能被该书收载，说明早在公元8世纪，冬虫夏草已经成为藏医的常用药物。

公元9世纪至16世纪，即唐末到明代中期，生活在内地的汉民族对雪蚕(或蛆)、冰蚕(或蛆)的认识逐步加深，在许多汉民族文献典籍中都有记载。如北宋江休复在《嘉祐杂志》中首载“雪蚕”之名，南宋周密《癸辛杂识》中首载“冰蛆”之名。明初叶子奇在《草木子》中描述了雪蚕的生活环境，云：“雪蚕，生阴山以北，及峨眉山北，二山积雪，历世不消。”这里所说的阴山，即今之内蒙古河套地区的阴山，峨眉山即今之四川境内的峨眉

山，可能在古代曾有冬虫夏草生长。明代中期，李时珍将雪蚕收入药学巨著《本草纲目·卷三十九》中，并确认其“甘寒无毒”，能“解内热渴疾”。上述文献资料说明，在这一历史时期，我国的汉民族对可能是冬虫夏草的雪蚕（或蛆）、冰蚕（或蛆）的认识逐渐增多，并已经初步知道了它的药用价值。

❖ 清代又入中医堂

公元 17 世纪至 20 世纪 50 年代，随着藏汉民族间的文化交流，藏医药学更多地被汉族的中医药学借鉴与吸收。不少藏医所用的药物，也被中医用于临床。到了公元 18 世纪，即清代中期，在中医药书籍中就有关于藏药的记载，冬虫夏草就是其中之一。公元 1757 年，名医吴仪洛在《本草从新·卷一》中，首次记载了冬虫夏草的药用价值，云其“甘平保肺，益肾止血，化痰，已劳嗽。”同时还记载了它的生态环境与产地，并指出“四川嘉定府（即今乐山市）所产者最佳，云南、贵州所产者次之。”之后，著名的本草学家赵学敏，又以“夏草冬虫”之名，将其收入《本草纲目拾遗·卷五》，指出“羌俗将夏草冬虫采为上药，功与人参同。”随后，赵学敏又将 1765 年至 1803 年间收集到的有关冬虫夏草的资料，补充于条文之中，为后人研究冬虫夏草提供了极其珍贵的参考文献。从 20 世纪 30 年代起，我国学者邓叔群曾对我国的虫草进行