

华东地区优秀科技图书

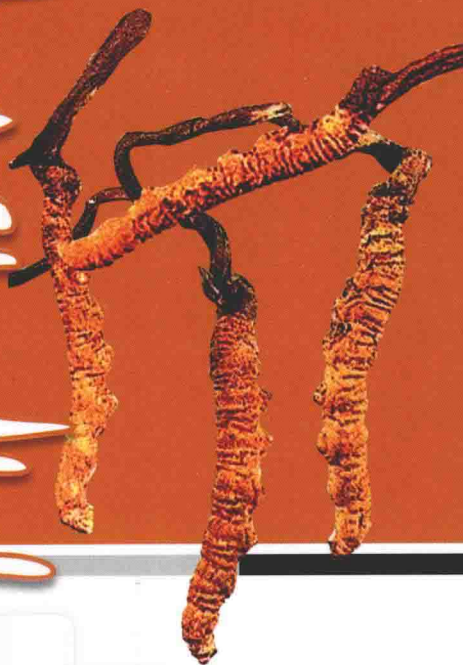


DONGCHONGXIACAO 赵定国 白 皋 编著

ZHIBAI BING

治百病

冬虫夏草



第2版

该书
病、保健

，将冬虫夏草治疗各种疾
道来，让不懂医学的你

能很快入门，为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

华东地区优秀科技图书



DONGCHONGXIACAO 赵定国 白 泉 编著

ZHIBAI BING

冬虫夏草

治百病

第2版

该中
病、保健
能很快入

子，将冬虫夏草治疗各种疾
尾道来，让不懂医学的你也
一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

冬虫夏草治百病 / 赵定国等编著. —2 版. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2014.9

(治百病丛书)

ISBN 978-7-5439-6199-9

I . ① 冬… II . ① 赵… III . ① 冬虫夏草—基本知识 IV .
① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041560 号

策 划: 胡德仁

责任编辑: 李 莺 王卓娅 周燕儿 胡德仁

封面设计: 赵 军

冬虫夏草治百病 (第二版)

赵定国 白 皋 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 650×900 1/16

印 张: 14.25

字 数: 212 000

版 次: 2014 年 9 月第 2 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6199-9

定 价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

冬虫夏草是世界上唯一的一种动、植物的结合体,是中医药学宝库中的特有药材,具有补肺肾、愈劳损之功效,主治肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝酸痛,肺虚痰饮喘嗽、久咳虚喘、劳嗽咯血、病后虚弱、失眠眩晕、心悸少气,平时体虚易感冒,以及胃痛、自汗盗汗等病症时,多以之为主药。千百年来,冬虫夏草被誉为“东方珍宝”,承担了“健康使者”之职。然而,由于过度盲目采集,天然虫草资源已近枯竭。但值得庆幸的是,生物科技发达的今天,野生冬虫夏草有了替代品——人工培植的北冬虫夏草(北虫草)。北虫草功效与野生的冬虫夏草同等,其工厂化规模化生产技术为提高人类健康和生活质量,发挥着巨大潜能。

社会发达了,经济发展了,人们期待生活崇尚回归自然、返璞归真,世界性的“绿色工程”方兴未艾。人们越来越关注自身健康问题,已从单纯治疗疾病的简单思维中解放出来,开始注重如何解决亚健康状态与提高生存质量的问题,在医学领域认识上有了重大飞跃。北冬虫夏草的诞生及其产品,符合这一趋势发展的需要。

健康长寿,提高每一个人的生活质量是我们



编写《冬虫夏草治百病》一书的宗旨与目的。本书收集了许多古今有关冬虫夏草的单方、秘方、经验方、食疗方近500剂,并以人体脏器系统和疾病为主线进行分类、总结、集成、提炼与升华,为患有各种疾病的人们在药物治疗以外,提供了饮食保健康复的辅助治疗实用方法。我们希望本书的出版,对宣传野生冬虫夏草和人工栽培的冬虫夏草(北虫草)及其功效、作用,加强人们的自我保健意识,提高生活质量起到积极推动作用。

在本书编纂过程中,得到了上海市农业科学院、上海科学技术文献出版社的有关专家,钱国琛、钱永宁、赵洁、殷晓悦、葛玲娣、朱卫平、宋凤菊、王凤仙、张仁庆、胡皞、赵红芬、纪军、侯慧俊、孙继林、王莉萍、周士琴等的大力支持与帮助,并参考了众多相关文献,在此一并谨致以衷心感谢。由于水平有限和时间仓促,书中错误或疏漏在所难免,恳望广大读者和同仁不吝赐教,以便使本书以后再版时,更臻完善。

编者



目 录

第一章 何谓冬虫夏草	001
1. 什么是冬虫夏草	001
2. 什么是北虫草	002
3. 什么是冬虫夏草菌丝体	002
第二章 实用单方、秘方、经验方、食疗方	004
1. 辅助治疗肺脏疾病方	004
(1) 哮喘	004
(2) 支气管哮喘	006
(3) 支气管扩张	008
(4) 慢性支气管炎	009
(5) 肺气肿	013
(6) 肺结核	013
(7) 咯血、吐血	020
(8) 肺虚久咳	021
2. 辅助治疗肾脏疾病方	028
(1) 急、慢性肾功能衰竭	028
(2) 急、慢性肾炎	029
(3) 各种肾虚证	031
(4) 肾毒性损伤	034
(5) 肾、肺、肝亏虚、不足	034





3. 辅助治疗肿瘤疾病方	036
(1) 肺癌	036
(2) 肝癌	040
(3) 喉癌	041
(4) 其他各种癌症	042
(5) 各种癌辅助治疗	044
4. 辅助治疗心脏疾病方	046
(1) 冠心病	046
(2) 风湿性心脏病(风心病)	047
(3) 肺源性心脏病(肺心病)	048
(4) 心律失常	048
(5) 充血性心力衰竭	049
(6) 慢性肺源性心脏病	050
(7) 心悸不宁	051
5. 辅助治疗肝脏疾病方	052
(1) 肝硬化	052
(2) 乙型病毒性肝炎	053
(3) 慢性肝炎	054
6. 辅助治疗胃肠疾病方	055
(1) 十二指肠溃疡	055
(2) 脾胃亏虚	055
(3) 健脾开胃	056
(4) 生津养胃	057
(5) 慢性萎缩性胃炎	057
7. 辅助治疗血液系统疾病方	058
(1) 高血压病	058
(2) 低血压病	059
(3) 高脂血症	060



(4) 血小板减少	062
(5) 白细胞减少	063
(6) 贫血	064
(7) 再生障碍性贫血	068
(8) 白血病	069
8. 辅助治疗糖尿病方	070
9. 辅助治疗头部疾病方	072
(1) 耳鸣、耳聋	072
(2) 过敏性鼻炎	075
(3) 眼病	075
(4) 脑梗死	076
(5) 脑动脉硬化症	077
(6) 癫痫	078
(7) 神经衰弱症	079
(8) 健脑益智	081
(9) 养发乌发美容	085
(10) 头晕目眩症	090
10. 辅助治疗中老年疾病方	092
11. 辅助治疗男性疾病方	096
(1) 无精、少精症	096
(2) 阳痿、遗精、早泄	099
(3) 男子性功能障碍症	106
(4) 夜梦遗精	108
(5) 前列腺增生	109
12. 辅助治疗妇女疾病方	110
(1) 更年期综合征	110
(2) 闭经调治	112
(3) 妇女月经不调症	112



- (4) 不孕不育 115
- (5) 妇女妊娠安胎 117
- (6) 妇女产后体虚 118
- (7) 妇女性阴冷 120
- (8) 骨质疏松症 121
- 13. 辅助治疗儿童疾病方** 122
 - (1) 儿童哮喘 122
 - (2) 小儿咳嗽 123
 - (3) 小儿癫痫 124
 - (4) 少年健脑益智 124
- 14. 辅助治疗结核疾病方** 125
 - (1) 肾结核 125
 - (2) 骨结核 126
 - (3) 其他结核疾病 127
- 15. 辅助治疗康复补虚方** 128
 - (1) 身体虚弱 128
 - (2) 久病体虚 129
 - (3) 病后体虚 130
 - (4) 体虚症 134
 - (5) 一切虚损症 136
 - (6) 感冒 136
 - (7) 失眠 137
 - (8) 自汗盗汗 138
- 16. 养生保健方** 140
 - (1) 补养脏腑 140
 - (2) 补肾益肺 142
 - (3) 补气养血 145
 - (4) 气血不足 146



(5) 腰膝酸软	148
(6) 脾肾亏虚	153
(7) 滋补肝肾	154
17. 延年益寿方	154
(1) 提高免疫力,增强体质	154
(2) 防病强身,延年益寿	157
18. 辅助治疗其他疾病方	158
(1) 多发性神经炎症	158
(2) 慢性骨髓炎症	159
第三章 冬虫夏草服用专家答疑	161
1. 每天应服用多少冬虫夏草最适宜	161
2. 每天服用的最佳时间	161
3. 没按时服用,会影响疗效吗	162
4. 盛夏能服冬虫夏草吗	162
5. 过量服用对身体有害吗	162
6. 长期服用会产生不良反应吗	163
7. 长期服用会产生耐药性吗	163
8. 冬虫夏草能长期保存吗	163
9. 冬虫夏草长期保存会影响药效吗	163
10. 过期的冬虫夏草还能服用吗	164
11. 新旧冬虫夏草有何差别	164
12. 冬虫夏草能与其他药品一起服用吗	164
13. 美容应怎样选择产品	164
14. 冬虫夏草为何对女性特别有效	165
15. 冬虫夏草对哪些疾病有疗效	165
16. 怎样煎煮冬虫夏草	165
17. 煎煮后的冬虫夏草还能吃吗	166



- 18. 肝脏病人能喝冬虫夏草酒吗 166
- 19. 冬虫夏草酒越久越好吗 166
- 20. 小孩能服用冬虫夏草吗 166
- 21. 服用冬虫夏草有禁忌吗 167
- 22. 野生冬虫夏草为何不宜用沸水冲泡 167
- 23. 有些人服用冬虫夏草后,为何疗效不明显 167
- 24. 应怎样选择适宜自己的冬虫夏草 168
- 25. 怎样识别掺假冬虫夏草 168

第四章 我国对冬虫夏草的研究源远流长 169

- 一、我国古代文献对冬虫夏草的记载与评价 169
- 二、我国现代对冬虫夏草的研究与评价 170
 - 1. 我国现代医学对冬虫夏草的研究与报道 171
 - 2. 我国现代医学对冬虫夏草药用效果的评价 172
 - 3. 我国现代医学对冬虫夏草的临床报道 173

第五章 冬虫夏草治病的奥秘 176

- 一、冬虫夏草有效成分的功效和作用 176
 - 1. 虫草素 176
 - 2. 虫草酸 178
 - 3. 虫草多糖 178
 - 4. 超氧化物歧化酶(SOD) 179
 - 5. 蛋白质和氨基酸 179
 - 6. 麦角固醇 180
 - 7. 微量元素和矿物质 180
 - 8. 维生素 180
 - 9. 核苷酸 181
- 二、冬虫夏草对人体的功效与作用 181



1. 提高人体免疫力	181
2. 对呼吸系统的作用	183
3. 对肾脏疾病的作用	184
4. 对肿瘤疾病的作用	185
5. 对糖尿病的作用	186
6. 对高血压病的作用	186
7. 对心脏疾病的作用	187
8. 对肝脏疾病的作用	188
9. 补肾壮阳抗衰老作用	188
10. 对抗疲劳的作用	189
11. 其他作用	190

第六章 冬虫夏草疗效实例

一、对肺病、肺结核的疗效	191
二、对哮喘的疗效	191
三、对肾病综合征的疗效	192
四、对尿毒症的疗效	192
五、对前列腺炎的疗效	192
六、对胃肠病的疗效	193
七、对肿瘤疾病的疗效	193
八、对冠心病的疗效	194
九、对脑梗死的疗效	194
十、对高血压的疗效	195
十一、对糖尿病的疗效	196
十二、对风湿性关节炎的疗效	196
十三、对关节炎的疗效	197
十四、对静脉曲张的疗效	197
十五、对肩周炎、骨质增生的疗效	197



十六、对乳腺增生的疗效	197
-------------------	-----

十七、对子宫肌瘤的疗效	198
-------------------	-----

第七章 自然冬虫夏草(野生)与人工栽培的冬虫夏草	199
--------------------------------	-----

1. 什么叫冬虫夏草、北虫草	199
----------------------	-----

2. 冬虫夏草是怎样形成的	200
---------------------	-----

3. 北虫草是怎样形成的	200
--------------------	-----

4. 冬虫夏草及其别名	201
-------------------	-----

5. 何谓虫草菌	201
----------------	-----

6. 珍稀物种应予保护	201
-------------------	-----

7. 蛹虫草的贡献	202
-----------------	-----

8. 人工栽培冬虫夏草的起源	202
----------------------	-----

(1) 自然冬虫夏草(野生)越来越少	203
--------------------------	-----

(2) 现代先进生物技术发展	203
----------------------	-----

9. 人工栽培的冬虫夏草药效研究	203
------------------------	-----

(1) 用不同虫体培养冬虫夏草的研究	204
--------------------------	-----

(2) 其他冬虫夏草的研究	206
---------------------	-----

(3) 对北冬虫夏草的研究	206
---------------------	-----

10. 自然冬虫夏草(野生)与人工栽培的冬虫夏草有何差异	208
------------------------------------	-----

(1) 何谓自然冬虫夏草(野生)	208
------------------------	-----

(2) 何谓人工栽培的冬虫夏草	209
-----------------------	-----

(3) 自然冬虫夏草(野生)与人工栽培的冬虫夏草有何不同	210
------------------------------------	-----

(4) 为何人工栽培的冬虫夏草药效不比自然冬虫夏草(野生)差	211
--------------------------------------	-----

(5) 自然冬虫夏草(野生)有了替代品种	213
----------------------------	-----

(6) 冬虫夏草化学与药理成分的研究比较	214
----------------------------	-----

参考文献	215
------------	-----

第一章

何谓冬虫夏草

《冬虫夏草治百病》书中所刊载的配方中主要采用了冬虫夏草和北虫草两种实物形态,还少量采用了虫草菌丝体实物。配方中的冬虫夏草,代表的是自然冬虫夏草的产品用量,配方中的北虫草代表的是人工培植的冬虫夏草的产品用量。

1. 什么是冬虫夏草

冬虫夏草是虫草属的一个主要品种。冬虫夏草,顾名思义——冬季似虫夏季像草。冬虫夏草是一种药物名称,出自中国古医书《本草备要》。《本草纲目拾遗》称其为夏草冬虫,现代《中国虫生真菌研究与应用》称其为中华虫草,《中国中草药汇编》称其为冬虫草。

《冬虫夏草治百病》书中的冬虫夏草主要是指主产区在中国西藏、四川的冬虫夏草,也叫藏虫草。

藏虫草的形成过程是:由一种蝙蝠蛾(是西藏冬虫夏草专门寄生的昆虫)的幼虫,被冬虫夏草真菌寄生,冬季钻入土中;冬虫夏草真菌在幼虫体内形成菌核,幼虫死亡。幼虫死亡后,冬虫夏草真菌以虫体营养继续生长,并布满整个虫体内部,但外表仍然保持着幼虫原状,冬季看上去还是一条虫。第二年夏季,该虫体以及菌核上长出有柄的子座,并从幼虫体头部长出子实体,看上去像棵草。这种由“幼虫体”和子实体组成的冬虫夏草是最常见冬虫夏草的模式,代表着西藏、青海等地冬虫夏草的主要形式,所以也叫藏虫草。



冬虫夏草主要分布在我国青海、西藏、四川、云南、甘肃等多个省区,分布范围北起祁连山,南至滇西北高山,东至川西高原山地,西达喜马拉雅山的大部分地区。分布地域局限在海拔3 000米以上,生长在高山灌丛和高山草甸中。

自然冬虫夏草以青海、西藏两省区的冬虫夏草为虫草中的珍品,产于青海玉树藏族自治州杂多县境内的冬虫夏草以其体大质优而闻名。冬虫夏草在世界范围内主要分布在中国、尼泊尔,印度也有生产。

2. 什么是北虫草

《冬虫夏草治百病》书中的北虫草:是指人工栽培的冬虫夏草子实体,即冬虫夏草夏季看上去像棵草的“草”部分。

近几十年来,由于人为采挖过度和原生态环境变化,冬虫夏草资源越来越少,已被我国定为濒危物种和国家二级保护珍稀物种。一方面是人们生活条件越来越好,对冬虫夏草需求越来越高;另一方面却是自然生产环境越来越差,自然冬虫夏草越来越少,所以人工栽培的冬虫夏草应运而生。

现在,人工欲栽培出像自然生长的冬虫夏草一样的形态,即(草)长在虫体上(虫)形成的结合体,难以实现规模化商品生产。目前,冬虫夏草实现规模化商品生产的技术,还仅限于冬虫夏草菌子实体生产和菌丝体生产。冬虫夏草菌子实体生产首先实现的技术,主要采用虫草属的另一个主要品种,我国东北的蛹虫草。蛹虫草主要分布在我国东北、华北、西北等地区,东北地区最多。蛹虫草又叫北虫草,所以北虫草成了人工冬虫夏草的代名词。

蛹虫草是一种具有食用和药用价值的大型真菌,是虫草属中的主要菌种,据《全国中草药汇编》记载:“蛹虫草子实体及虫体可作为冬虫夏草入药”。研究表明,蛹虫草具有与冬虫夏草极相似的作用,无不良反应,可以作为冬虫夏草的替代品(徐锦堂,1997,《中国药用真菌学》)。

3. 什么是冬虫夏草菌丝体

《冬虫夏草治百病》书中少量提到的虫草菌丝体,全称是冬虫夏草菌



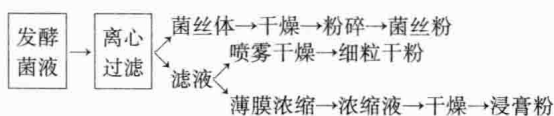
丝体。

冬虫夏草菌丝体是利用冬虫夏草菌丝发酵生产技术生产的产品。

冬虫夏草菌丝发酵生产工艺是：

斜面母种(保藏菌种)→新鲜斜面培养基活化→一级种子摇瓶培养→二级种子摇瓶培养→种子罐培养→发酵罐培养→发酵终点,放罐→发酵菌液(菌丝体的发酵液)。

发酵菌液经进一步加工,即:



上述工艺形成的产品,必须标明冬虫夏草主要有效成分的含量,即腺苷、虫草多糖和甘露醇。

菌丝粉、细粒干粉和浸膏粉,根据不同商品的不同需要,添加相应的辅料,经再次加工制成满足市场不同消费者所需的各种保健商品。

降低患病率



第二章

实用单方、秘方、经验方、食疗方

1. 辅助治疗肺脏疾病方

(1) 哮喘

◎ 北虫草灵芝散

配方

灵芝 10 克,北虫草粉 120 克。

制作

将灵芝切成薄片,放入锅中,加水用文火煎煮 30 分钟,连煎 2 次,合并 2 次煎液即可。

用法

每日 1 剂,分 2 次服用,每次用灵芝煎液冲服北虫草粉 2 克。连服 30~60 天有效。

功效与适应证

适宜于哮喘、咯血、老年慢性支气管炎病人服用。

◎ 冬虫夏草参枣饮

配方

冬虫夏草 3 克,党参 30 克,大枣 10 枚,红糖 15 克。

制作

将冬虫夏草、党参、大枣,一起放入锅内,加适量水,煎煮 30 分钟,去渣取汁,加入红糖即可。

用法

每日 1 剂,早晚饮用。

功效与适应证

益气健脾,利肺平喘。适宜于肺脾气虚型哮喘病人服用。

◎ 北虫草猪肉汤

配方

北虫草 15 克,瘦猪肉 150 克。

