

借

灵芝从神奇到科学

林志彬 编著

北京大学医学出版社

灵芝从神奇到科学

林志彬 编著

北京大学医学出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵芝:从神奇到科学/林志彬编著.-北京:北京大学医学出版社,2008.5

ISBN 978-7-81116-565-4

I. 灵… II. 林… III. 灵芝-基本知识
IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048185 号

灵芝:从神奇到科学

编 著: 林志彬

出版发行: 北京大学医学出版社(电话:010-82802230)

地 址: (100083)北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 冯智勇

版式设计: 朱靛

责任校对: 何力 责任印制: 张京生

开 本: 880mm×1230mm1/32 印张: 5 字数: 110 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷 印数:1-20000 册

书 号: ISBN 978-7-81116-565-4

定 价: 19.80 元

版板所有,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者简介



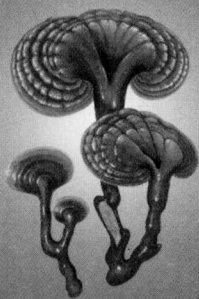
林志彬教授，祖籍福建闽侯。1961年毕业于北京医学院医疗系；1983—1984年为美国芝加哥伊利诺伊大学访问学者；2000—2002年为香港大学访问教授。曾任北京医科大学基础医学院副院长兼基础医学研究所所长、药理学系主任，北京医科大学副校长，国际养蜂工

作者协会联合会 (APIMONDIA) 蜂疗常设委员会主席，卫生部药学专家咨询委员会副主任，国家新药研究与开发专家委员会委员，国家自然科学基金委员会药物药理学科评审组成员等。现任北京大学医学部基础医学院药理学系教授，俄罗斯彼尔姆药学院名誉教授，中国科学技术协会全国委员会委员，国际药理学联合会 (IUPHAR) 执委会委员，东南亚西太平洋地区药理学家联盟 (SEAWP) 执委会委员，中国药理学会名誉理事长，国家药品审评专家，国家药典委员会委员，中国食用菌协会副会长，《Acta Pharmacologica Sinica》、《中国临床药理学和治疗学杂志》和《中国药理学通报》副主编、《Pharmacological Research》(Italy) 编委、《The Journal of Applied

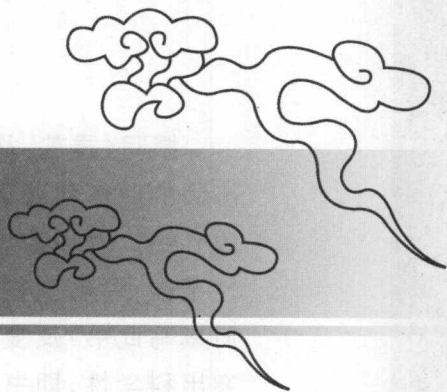
Pharmacology》(Korea)顾问编委等。

长期从事抗炎症药、免疫调节药(免疫增强药和免疫抑制药)、内分泌药物和抗肿瘤药的药理作用和作用机制研究,并参与许多新药与保健品的开发性研究。采用现代科技方法研究传统中药灵芝及其有效成分的免疫调节作用、保肝作用、抗糖尿病作用、抗肿瘤作用和抗衰老作用及其机制,取得了重要成果。主编和参编专著、辞书二十余部,发表论文二百余篇。培养博士、硕士及博士后 35 名。研究工作曾获北京市科技进步奖二等奖(1991),国家教委科技进步奖(甲类)二等奖(1993)和三等奖(1995),卫生部全国优秀教材一等奖(1995),光华科技奖三等奖(1995),教育部提名国家科技奖二等奖(2003),微生物文教基金会(台北)卓越成就奖(2006),中国中西医结合学会科学技术奖三等奖(2007)等。

1992 年经国务院批准享受有突出贡献专家的政府特殊津贴,1994 年被授予卫生部有突出贡献中青年专家称号。



前言



近年来伴随着灵芝的研究、开发和产业的发展,灵芝产品已广泛用于防治疾病和养生保健,并受到国内外学术界的重视。但在灵芝的研究、开发和应用的过程中,也出现了一些问题,其中最令人担忧的是产品质量参差不齐以及夸大宣传产品的疗效或功能,并因此误导消费者。如何让消费者在铺天盖地的广告宣传中识别灵芝产品与合理应用?最好的办法就是让大家了解有关灵芝的科学知识。为此,我也做过不少努力,如在科普讲座或报刊上介绍灵芝的知识与合理应用,还出版了科普音像光碟《灵芝——药用价值与合理应用》(解放军卫生音像出版社,2006)。这些工作对科学地普及灵芝的知识发挥了一定作用,但普及面仍不够,这就促使我下决心写一本灵芝的科普图书,推广灵芝的科学知识与合理应用。这一想法也得到许多同道的支持。

撰写《灵芝：从神奇到科学》之前，我阅读了几本已出版的此类科普读物，还耐下心来看了一些灵芝产品的介绍。发现前者虽通俗易懂，但立论多不严谨，科学性不强；后者则充斥夸大不实之词，误导读者。究竟如何撰写此书？反复思考后，我想应在通俗易懂的基础上突出科学性，即书中的内容都要有科学根据，经得起实践的检验，让读者从中受益。如本书介绍灵芝疗效或保健功能的部分，除介绍其特点外，还辅以临床研究报告及其来源进一步说明，这较之一般书中的个例介绍就更科学地让读者全面了解灵芝的疗效。

书中“认识灵芝”、“如何正确选用灵芝产品？”和“灵芝制剂的制备方法”等章节让读者对灵芝有一较全面的认识，对灵芝产品及其生产过程有初步了解，这有助于提高读者辨别产品真伪、质量高低的能力，增强对夸大不实宣传的抵抗力。

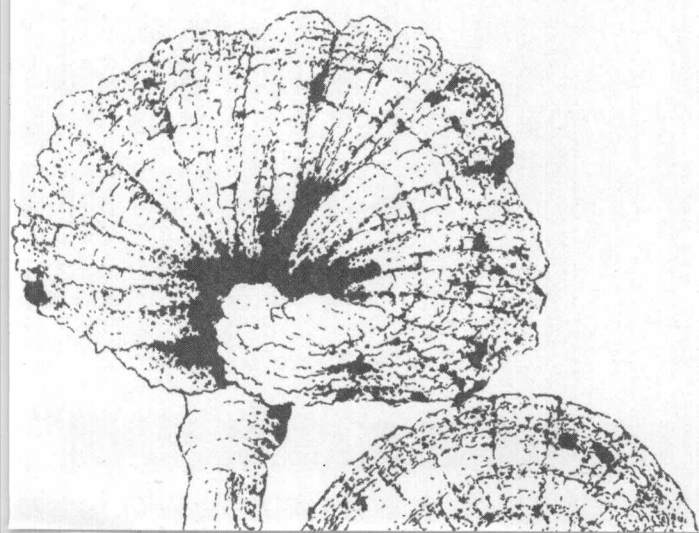
在研究灵芝的过程中，我也阅读了许多有关灵芝历史与文化的文献。灵芝的“灵气”深深地感染了我，并影响我的人生哲学。集如意优美造型和神奇药效于一身的灵芝，自古以来就是人们心目中最理想和最美好的形象。我们应该像灵芝一样，为社会做出奉献，给人们带来健康、祥瑞。也因为如此，书中“灵芝崇拜与灵芝文化”一章简介了自古以来流传的有关灵芝的神话、诗歌、绘画、刺绣和雕刻中所反映出的灵芝崇拜与灵芝文化，象征“吉祥如意”、“赐福嘉祥”、“增添寿考”、“国泰民安”的灵芝在炎黄子孙心目中有着崇高的地位。我诚挚地希望读者在阅读此书时，能与作者共享灵芝带给我们的健康、祥瑞。

本书撰写过程中主要参考：林志彬主编《灵芝的现代研究》.3版.北京：北京大学医学出版社，2007。为方便读者查阅，其他重要参考文献在文中括号内标出。

此书出版工作得到北京天佑人合保健食品有限责任公司、江苏安惠生物科技有限公司、福建仙芝楼生物科技有限公司、广州汉方现代中药研究开发有限公司和广东禧元生物科技有限公司的支持，在此一并致谢。

林志彬

2008年4月15日





1 灵芝崇拜和灵芝文化 · 1

神话传说中的灵芝 /2

古代诗人笔下的灵芝 /2

道教医学中的“仙药” /4

中华民族的吉祥物 /5

现代诗人郭沫若颂灵芝 /7

2 探讨《神农本草经》中的灵芝 · 9

《神农本草经》对灵芝的论述 /10

古代学者对灵芝的科学认识 /11

古代学者批判有关灵芝的错误观点 /12

现代学者探讨“六芝”的实质 /13

中西医结合解读《神农本草经》 /15

3 认识灵芝 · 17

灵芝子实体——法定中药材 /18

灵芝的生长过程 /19

灵芝菌丝、子实体和孢子的形态特征 /20

灵芝子实体的人工栽培 /23

深层发酵培养的灵芝菌丝体 /25

DNA 指纹分析揭示灵芝的“血缘”关系 /25

有机栽培灵芝的概念 /27

灵芝的有效成分和药理作用 /28



灵芝 从神奇到科学

目 录

4 灵芝防治慢性支气管炎 · 30

慢性支气管炎 /31

灵芝对慢性支气管炎的疗效特点 /31

灵芝的“扶正固本”与免疫调节作用 /33

5 灵芝防治高脂血症 · 36

高脂血症 /37

灵芝防治高脂血症的疗效特点 /38

灵芝的调节血脂作用是如何产生的 /38

6 灵芝防治高血压病 · 41

高血压病 /42

灵芝辅助治疗高血压病的临床报告 /42

灵芝为什么能治疗高血压病 /46

7 灵芝防治糖尿病 · 47

糖尿病 /48

灵芝辅助治疗糖尿病的临床报告 /49

灵芝辅助治疗糖尿病的机制 /51

8 灵芝防治神经衰弱 · 55

神经衰弱 /56

灵芝恢复神经-内分泌-免疫调节紊乱 /56



灵芝治疗神经衰弱的临床报告 /57

灵芝改善记忆的临床报告 /63

9 灵芝防治肝炎 ·65

灵芝保肝作用的疗效特点 /66

灵芝治疗肝炎的临床报告 /67

灵芝保肝作用的机制 /70

10 灵芝的辅助治疗肿瘤作用 ·73

灵芝仅用于肿瘤的辅助治疗 /74

灵芝辅助治疗肿瘤的临床报告 /74

灵芝辅助治疗肿瘤作用的机制 /82

中医扶正祛邪治则与灵芝辅助治疗肿瘤 /83

11 亚健康人群及中老年人保健 ·86

中医重视养生保健 /87

“亚健康”与稳态调节障碍 /87

灵芝对“亚健康”人群的保健作用 /89

灵芝的延缓衰老作用 /89

灵芝保健作用的研究报告 /93

12 灵芝解救毒蘑菇中毒 ·101

毒蘑菇中毒 /102



灵芝 从神奇到科学

目 录

- 灵芝解救鹅膏蕈中毒的临床报告 /103
灵芝解救亚稀褶黑菇中毒的临床报告 /104
灵芝解救毒蘑菇中毒的机制 /105

13 灵芝防治其他疾病 ·107

- 肾病综合征 /108
多发性硬化与萎缩性肌强直 /111
硬皮病 /111
斑秃 /113
黄褐斑 /113
获得性免疫缺陷综合征(艾滋病) /115

14 如何正确选择、服用灵芝产品 ·116

- 灵芝产品 /117
如何鉴别灵芝的好坏 /117
走出野生灵芝比人工栽培灵芝好的误区 /118
辨别灵芝产品优劣的小常识 /119
莫轻信产品中灵芝多糖的含量 /121
究竟是副作用还是“瞑眩反映” /122
灵芝孢子被误诊为肠寄生虫卵 /122

15 灵芝制剂的制备方法 ·124

- 灵芝流浸膏及其制备 /125



灵芝片剂的制备	/127
灵芝胶囊剂的制备	/127
灵芝颗粒剂(冲剂)的制备	/128
灵芝糖浆剂的制备	/128
灵芝酊剂的制备	/128
灵芝酒剂的制备	/129
灵芝注射液的制备	/129

附录:

附录 1:

灵芝(中华人民共和国药典,2005 年版一部) /131

附录 2:

真菌类保健食品申报与审评规定(试行) /135

1 灵芝崇拜和灵芝文化

作者提示：自古以来，灵芝既是神奇的中药，又是中华民族的“吉祥物”，故有“瑞芝”、“神芝”、“仙草”之称，并被视为祥瑞的征兆。由此而产生的有关灵芝的神话传说、诗歌反映了我国人民对灵芝的钟爱和崇拜。道教在推动灵芝医药学和文化的发展中起了重要作用。象征“吉祥如意”、“赐福嘉祥”、“增添寿考”、“国泰民安”是灵芝文化的精髓，流传至今。

- 
- 神话传说中的灵芝
 - 古代诗人笔下的灵芝
 - 道教医学中的“仙药”
 - 中华民族的吉祥物
 - 现代诗人郭沫若颂灵芝



神话传说中的灵芝

远在两千多年前，我国即有了灵芝崇拜，并伴之以许多美丽的神话传说。

战国时代，《山海经》中就有炎帝之女瑶姬不幸夭折化为瑶草的故事。楚国诗人宋玉在《高唐赋》中更将其夸张为人神相恋的爱情故事，其中的“巫山神女”即为瑶姬。以至后人有了“帝之季女，名曰瑶姬。未行而亡，封于巫山之台。精魂为草，实曰灵芝”之说。



图 1-1 年画白娘子盗仙草

在我国家喻户晓的神话故事《白蛇传》中，女主人公白娘子只身前往峨眉山盗仙草，以救夫君许仙。历经艰辛、危险，终于感动了南极仙翁，取回了能“起死回生”的仙草灵芝。这一忠贞不渝的爱情故事被编改成小说、戏曲、电影、年画，在我国广为流传(图 1-1)。



古代诗人笔下的灵芝

自古以来，灵芝是圣洁、美好的象征，故一些古代文学作品常以灵芝作为主题。

楚国诗人屈原描写神女渴望爱情的诗篇《九歌·山鬼》中，有“采三秀兮於山间，石磊磊兮葛蔓蔓”，诗中“三秀”是灵芝的别名，因灵芝一年可多次采收而得名。诗中采集灵芝的

“山鬼”即“山神”，指的是“巫山神女”。

汉武帝制定郊祀之礼祭祖安民，祭祀时曾由 70 名童男女咏唱配乐郊祀歌。《灵芝歌》：“因灵寝兮产灵芝，象三德兮瑞应图。延寿命兮光此都，配上市兮象太微，参日月兮扬光辉”即是郊祀歌之一。

三国时代的诗人曹植写了许多有关灵芝的诗篇，在著名的《灵芝篇》中，称颂“灵芝生天地，朱草被洛滨，荣华相晃耀，光彩晔若神”，反映了诗人对灵芝的崇拜。在名篇《洛神



图 1-2 清·任薰画手持灵芝的洛神

赋》中，又用“攘皓腕于神浒兮，采湍濑之玄芝。余情悦其淑美兮，心振荡而不怡”描写出在洛水之畔神女采撷灵芝时悠闲的神态，以及诗人对神女的爱慕之情(图 1-2)。在《飞龙篇》中，则写到在云雾缭绕的泰山，遇到骑乘白鹿，手持灵芝的修炼者，并求养生之道的奇妙经历：“晨游泰山，云雾窈窕，忽逢二童，颜色鲜好。乘彼白鹿，手翳芝草，我知真人，长跪问道。西登玉台，金楼复道，授我仙药，神皇所造。教我服食，还精补脑，寿同金石，永世难老。”



汉乐府诗《长歌行》中描述的“仙人骑白鹿，发短耳何长。导我上太华，揽芝获赤幢。来到主人门，奉药一玉箱，主人服此药，身体日康强，发白复又黑，延年寿命

长”，也说明了采集灵芝特别是红色的灵芝，服食后可使人身体健康，白发转黑，寿命延长，显现出灵芝保健的功效。



道教医学中的“仙药”

我国灵芝文化的发展受道家文化的影响最深。道教是中国的本土宗教，其哲学思想是“以生为贵”，认为只要通过清养修炼，服食“仙药”，便可白日飞升，得道成仙。葛洪在《抱朴子》中提出，“神仙可学而致”的仙学理论，并编撰了许多服食芝草而升仙的神话。



东晋·葛洪

在古代道家修炼升仙之法中，视灵芝为“仙药”之上品，服之可“后天而老”，“与天同期”。因而，灵芝被称为“神芝”、“仙草”，并在道教文化中呈现出一个神化的灵芝世界。如《海内十洲记》中记载，祖洲、玄洲、方丈洲等十洲三岛，都是神仙居住的仙境，遍生芝草，仙家以芝草为食，故能终生不老。在东海中的方丈洲上，有“仙家数十万，耕田种芝草，课计顷亩，如种稻状”。晋·王嘉《拾遗记》和唐·戴孚《广异记》也说，昆仑山上有芝田数百顷，皆仙人种耨；西王母居住的瑯城七宝山上，芝草种类多达一万两千种。

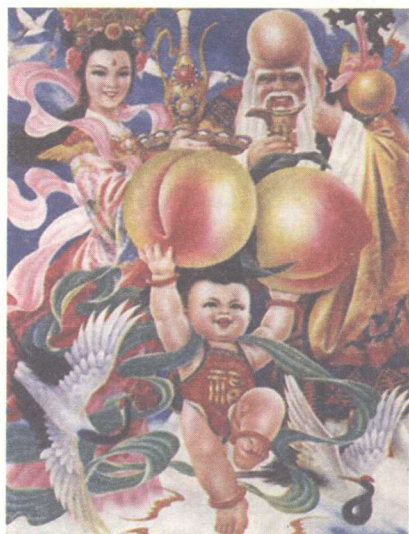


图 1-3 民间年画《麻姑献寿图》

据葛洪《神仙传》记载麻姑修