

SHIYONGJUN

陈国良 陈惠 陈若愚 主编

食用
菌

治百病

ZHIBAIBING

(第二版)



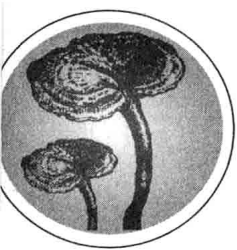
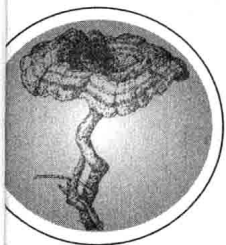
上海科学技术文献出版社

食用菌

SHI YONG JUN

ZHI BAI BING
食用菌

(第二版)



合百病系列丛书

陈国良 陈惠 陈若愚 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用菌治百病/陈国良等主编.—2版—上海:上海科学技术文献出版社,2008.1

ISBN 978-7-5439-3334-7

I. 食… II. 陈… III. 食用菌类—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第121687号

责任编辑: 胡德仁

食用菌治百病

(第二版)

陈国良 陈惠 陈若愚 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850X1168 1/32 印张9.5 字数160 000

2008年1月第2版 2008年1月第1次印刷

印数:24 401—30 400

ISBN 978-7-5439-3334-7/R·901

定价:15.00元

<http://www.sstlp.com>

序 言

XU YAN

自 20 世纪 60 年代起,社会经济技术进入了迅速发展的时代,新产品、新技术日新月异,信息瞬变,人类无论在生活节奏、环境条件,还是食物结构、生活方式等方面都发生了巨大变化。随着经济技术的迅速发展,人类的健康状况、疾病和过去相比也有了很大不同。过去人类所患的疾病大多与病菌传染、饥饿、营养不良、积劳成疾有关,而现在的疾病大多和社会环境、生活方式和食物结构改变有关。现在科技经济发展非常迅速,人们要适应经济、技术的迅速发展,精神总是保持非常紧张的状态。随着工业的发展,生产过程中产生的废水、汽车、工厂废气、噪音、农药等废弃物的随之增加,使周围环境条件变得非常不利于人类生存。随着科学技术的发展,许多体力劳动被机械所代替,人们的体力劳动强度明显减少,使蛋白质、脂肪、糖的吸收和利用、代谢失去平衡,代谢中间体积累增加,脂肪在体内过多积累。上述诸多因素造成了人体生理活动的不平衡,进而引发一系列疾病:如心血管疾病、肿瘤、糖尿病、神经官



能症、胃肠紊乱、更年期综合征、不明原因综合疲劳症、老年痴呆等。这些疾病因大多和现代化的生活特点有关,所以又叫作“文明病”。这些文明病近年来发病率呈逐年上升趋势,对人类的健康、寿命威胁极大。据调查,我国白领阶层中脂肪肝病人高达9%~12%,肥胖性疾病病人高达31.6%,高脂血症病人高达28.9%,高血压病人高达12.8%。高血压病人中有20%~30%死于脑卒中(中风),脂肪肝病人中有25%可发展为肝纤维化,城市人口中有25%患显性或隐性心理障碍,全国约有10%的人患心理障碍。据天津大学的一项调查:该校患神经官能症的学生高达36.8%,在校住院病人中40%~60%疾病是由神经官能症引起的。全国糖尿病在老年人口中发病率达10%左右,肿瘤发病率达总人口的0.2%,且发病率还在逐年上升;老年痴呆症(包括轻度老年痴呆)占老年总人口的5.5%;胃溃疡、免疫过敏等疾病的发生率也相当高。这些疾病有一个共同的特点,就是发病缓慢,初时症状不明显,往往容易被忽视,没能得以及时治疗,当疾病发展严重时再去治疗,为时已晚,对人们的健康和生命造成极大的威胁。据中国科学院工会调查:20世纪90年代,在职科学家的平均寿命为58.52岁,而近6年,在职科学家的平均寿命为53.4岁。可见生活水平的提高,未能使白领阶层人的寿命延长。患了这些疾病后,还





会使人的精神萎靡,工作能力下降,社会竞争能力降低,抗病能力降低,同时也容易诱发其他疾病。

传统医药治疗传染性疾病、外源性疾病效果十分显著,但对心理、生理失衡,环境污染造成的疾病却显得无能为力,没有有效的治疗办法。目前,对慢性病的治疗主要是抑制疾病症状而不是治疗疾病的病机。慢性疾病 90% 以上是依靠机体自身的康复能力而得到康复。病人体质好、康复能力强,疾病痊愈快;病人体质差,康复能力差,疾病需康复的时间就长。病人体质对疾病已无康复能力时,慢性病就会长期不愈。对慢性疾病的治疗主要是通过休息,改进生活方式,服用有增强体质、消除病机功效的保健食品来治疗,药物只能起辅助治疗作用。慢性疾病需要长期治疗,是药三分毒,长期用药对机体必然会产生严重的伤害,往往原来的疾病还没治好,新的药物性疾病又产生了。

什么叫健康?世界卫生组织给健康下的定义是:健康包括心理、生理和组织器官的完好状态。能坚持上班工作,但有高血压、免疫功能低下、行动迟缓、记忆力差、情绪抑郁、食欲不振、性功能减退等亚健康现象的,不能算健康。世界卫生组织把人体的健康状态划分为 3 个范围:

1. 健康:心理和组织器官形态构造完好,没有疾病,生命力旺盛。



2. 疾病:有明显病症,组织器官的宏观或微观构造出现明显病变。

3. 亚健康:没有明显病症,能坚持日常工作,器官组织没有明显病变,但生理、心理上有着不健康表现,如易疲劳、工作效率下降、易患病、精神抑郁等。

过去没有亚健康的提法,亚健康的人都划入了健康范围,现在纠正了这种划分方法。

要了解健康的特征,可以将健康机体和非健康机体的内在特征进行比较。由于道德关系,我们不能把健康人和不健康的人进行试验比较,但可以用动物来试验比较,用生理特征、内脏结构与人近似的鼠、兔、狗进行比较,用以推导健康人和不健康人的细胞、组织器官形态结构和生理的差异。

3月龄的小鼠(其生理年龄相当于18~25岁人体)是机体最健康的时期,体力充沛、抗病力强、病后容易康复,其组织、细胞的结构形态和生理特征可作为健康机体的标准。12月龄的小鼠(其生理年龄相当于60岁左右的人),其体力、抗病能力、生理功能已发生衰退或老化,这个年龄可作为亚健康的机体。24月龄的小鼠(其生理年龄相当于100~120岁的人),其组织器官已发生严重萎缩、退化,抗病力、病后康复能力极差,体力严重下降,一旦患病就会导致死亡,这个年龄可看作是严重不健康机体。我们把这3种年龄的小鼠进行生命活动、组织形态方面的





比较,找出健康和不健康的差异;也可以把小鼠用不良生存条件进行处理,使之成为不健康,然后再和健康的鼠进行比较,找出健康鼠和不健康鼠之间的生理和组织器官形态的差别。

健康机体:

1. 外观方面:行动敏捷、反应快,应激能力、抗疲劳能力、抗病能力、记忆力、性功能强,可生存时间较长。

2. 组织、细胞形态结构方面:组织、细胞结构充盈,细胞膜流动性好、封闭度高、膜上受体健康,对神经、内分泌介质、药物的信号敏感性高,细胞识别信号的能力强、生理活动旺盛,内脏、脑等重量重,组织结构有规则、无明显退化或伤害,细胞、组织中脂褐质素、代谢废弃物、免疫复合物沉积少,组织有弹性,细胞膜受体丰富、伤害程度极低,细胞结构有规则、功能强。

3. 免疫功能方面:T细胞、NK细胞、巨噬细胞等各种免疫细胞运动能力强,对病原菌、病毒、肿瘤细胞的识别能力、杀伤能力强,能及时清除体内有害微粒,使机体保持在一个稳定的环境内。

4. 生理和酶活力方面:血红蛋白载氧和释放氧能力强,超氧化物歧化酶、谷胱甘肽酶、DNA多聚酶、乳酸脱氢酶、酒精脱氢酶、蛋白质合成酶等各种酶活性高,细胞分裂繁殖能力强,患病后能及时补充



疾病伤害所造成的细胞缺失;还能及时消除生命过程中产生的各种代谢废弃物,作用过的激素、神经因子、细胞因子,疲劳消失快。

5. 抗病、抗逆力方面:抗病、抗逆力强,运动后不易疲劳,不良生存条件下不易致病,自行调节生理活动能力强,病后康复速度快。

不健康机体:

生命力低下,抗病、抗逆、适应新环境的能力差,有些人会患血管硬化、肺组织、消化道组织等器官病变;有些人会有神经功能障碍或肾功能障碍等。年龄较大的人(已是不健康的人)胸腺、大脑组织萎缩,器官重量变轻、免疫力低下、大脑血管硬化、太脑神经细胞触突退化、大脑功能退化、行动迟缓、记忆力下降、胸腺萎缩、骨髓退化、肾滤过能力下降等。不健康的机体容易产生疾病,病后康复能力也较差。

健康与抗病及病后康复有着密切的关系。所以中医非常讲究调理,治病时不仅要治好病,还要调理身体,中医称之为“扶正固本”,扶正就是增强体质。中医还说扶正可祛邪,“邪”就是疾病。扶正之所以能祛邪,是因为体质好了,免疫力提高了,自身调节能力也强了,不良生存环境难以损害人体,组织器官、细胞自身修复能力也会加强,这样感染疾病的概率自然会减少。

疾病是机体组织、细胞发生病变的结果。少量





细胞病变不会形成疾病,大批细胞病变才会形成疾病。疾病会使机体不能正常进行生理活动,并随之产生不良反应。乙型肝炎病产生的症状是机体对乙型肝炎病毒产生的毒素进行反应的表现;感冒的发热、乏力、食欲减退是机体免疫系统对病菌、病毒斗争而产生的各种症状;糖尿病是胰岛B细胞产生胰岛素的功能下降或胰岛素靶细胞对胰岛素敏感性下降的结果;关节炎是关节腔受损或关节腔中积累大量免疫复合物之故。疾病和健康有时没有任何明显界限。

食用菌能提高细胞生理功能和免疫力功能(特别是提高免疫细胞对异物的识别能力),具有增强体质、平衡机体生理活动,提高机体生命力、延长寿命,降血脂、调节血压、增加心肌收缩力,降低血液黏度,提高血液携氧、供氧能力,加速血液微循环,抗缺氧、提高酶活性,增长智力、安神、解痉,提高肝脏生理功能及解毒能力,提高肝、骨髓、血液合成DNA、RNA、蛋白质能力,修复细胞损伤、提高细胞受体功能,提高机体抗病和病后康复能力、抗辐射等作用;有预防和治疗高血压、高血脂、糖尿病、免疫过敏、频繁性感冒、神经衰弱、胃肠溃疡等疾病的作用。多种食用菌联合应用,效果将会更好。因此,食用菌是一种十分理想的保健食品。

给小白鼠腹腔注射猴头菇提取液,1小时后,再



与对照鼠(未注射猴头菇提取液)一起置于无氧缸中。结果:对照鼠在 1205 秒钟后死亡,注射猴头菇提取液组鼠在 5121 秒钟后才死亡。

豚鼠腹腔注射猴头菇提取液,10 分钟后肠黏膜微循环明显加速,冠脉血流量增加 209%。给小鼠连续 90 天注射猴头菇提取液,结果胸腺重量增加 31%,脾脏重量增加 29%(胸腺、脾脏重量增加,表明免疫功能增强),肠炭末推进速率提高 27%(表明肠运动力增强)。

小鼠服用树舌菌后,游泳时间延长 105%,血清、肝脏、骨髓的 DNA、RNA、蛋白质的合成能力提高 37%~58%,血红蛋白携氧能力提高 12.8%。

果蝇用灵芝等多孔菌饲养,生存时间延长 32.2%。

小鼠服用灵芝后,在应激条件下胃溃疡点数减少 57.6%。

服用金针菇后,小鼠避暗反应正确率提高 23%,跳台正确率提高 53%,乳酸脱氢酶活性提高 31 单位,运动时间显著延长。

小鼠服用彩云革盖菌(云芝)后,用 800 伦琴 γ 射线照射,死亡率为 20%,不服彩云革盖菌的对照小鼠,死亡率达 80%。

一组小鼠腹腔注射香菇提取液,另一组鼠注射生理盐水,然后均再注射有毒化学物质 ccl_4 (四氧化





碳)。结果:对照组的鼠,肝大范围变黑、坏死,而注射香菇提取液的鼠,肝仅小面积色泽变深,无坏死现象。

笔者和上海电业职工医院薛宝琴医生合作,用猴头菇、茯苓等菌的合剂治疗 109 例高血脂病人,这些人大多还患有其他各种疾病,都是退休职工,体质较差,易感冒。在服用灵芝、猴头菇、茯苓合剂后,体质有了明显改善,胆固醇平均下降 44.5 毫克%,高密度脂蛋白上升 2.56 毫克%;有 12 例频繁性感冒病人,抗病力明显提高,在服药期和以后 3 个月的随访中均未发生感冒;有 8 例免疫球蛋白 IgG、IGM 超过正常值的病人,服用猴头菇合剂后,免疫球蛋白含量全部降到最适宜水平;24 例有老年斑的病人,服用猴头菇合剂后,老年斑明显减轻,有 2 例皮肤变得白嫩,似乎年轻了 10~20 岁。所有 109 例病人都反映:服用猴头菇合剂后睡眠好、精神改善、饮食量增加、感冒减少。

日本长野县主产金针菇,全县的肿瘤发生率只有日本全国平均发生率的一半。

食用菌治疗人体疾病也有良好效果。灵芝治疗冠心病、糖尿病、高血压、高血脂、哮喘、胃溃疡、神经官能症等疾病,有效率达 75%~90%。治疗肿瘤有效率达 60%,配合化疗、放疗,效果更好。猴头菇治疗消化道肿瘤,有效率达 69.3%,治疗消化道溃



疡,有效率达 85.6%。其他如冬虫夏草、茯苓、灰树花、云芝、香菇等都有很好的治病作用。

食用菌与人参、鹿茸等以增强肾上腺皮质功能为主的保健食品相比,其功效有许多突出的地方,不会使人早衰,不会出现依赖性,不会使机体发生气血失衡、阴阳失衡现象。疗效虽缓慢,但作用全面、稳固。

食用菌功效广泛,主要作用是提高机体生命力,调整机体生理活动,但见效慢,对某些疾病防治效果不够显著。经研究发现,把食用菌作为防病或保健或治疗应用时,若将几种有协调作用的食用菌或与中药配合应用,效果就会更明显,见效将更快。

中医所开的处方,大多由多味或十多味中药组成,有些处方甚至由几十味中药组成。如治疗失眠、心悸的养血安神片,由仙鹤草、夜交藤、旱莲、合欢皮、鸡血藤、熟地黄、生地黄等 7 味中药的组成;治疗关节疼痛和肢体麻木的小活络丹,由乳香、没药、川芎、胆南星、地龙等 6 味中药组成;治疗气虚、乏力、动则气短、自汗或病后虚弱,食少便溏的中药,由党参、黄芪、白术、当归、芍药、熟地黄、茯苓、甘草、肉桂、五味子、陈皮、远志、生姜、大枣等 14 味中药组成。中药处方或中成药很少有单方(只有一味中药)。为什么中药处方或中成药大多用复方而不用





单方呢？单味中药在治疗某种或某类疾病时，其功效总会存在某些不足，或功效不够显著的缺点，因此需要用另一种或几种中药增强其功效或消除其缺点；有些中药，药性太偏，或有一定不良反应，需要其他药物给予中和；处方中主要药物的药性还需要别的辅助药物引导，才能使药性在病灶处得到充分体现。因此，中药一般均用复方。中药合理配合应用，效果好，不良反应小。

中药配伍有一个原则，叫作“君臣佐使”，就是说一贴中药中应包括有：君药、臣药、佐药、使药 4 个方面的药。君药是主药，臣药、使药、佐药都是辅助药。其中臣药有协助、加强主药之效；佐药能消除主药的不良反应，同时治疗某些次要疾病，以便主要疾病能更快地恢复；使药有引导主药到达病灶部位或调和诸药之功效。如发汗解表的桂枝汤，有桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣 5 味中药，其中桂枝是主药，功效发汗解表；芍药是臣药，养阴和阴；甘草是佐药，协助和调和诸药功效，兼养中气；生姜、大枣是使药，调和营卫。5 味中药组成的桂枝汤，其功效比单一的桂枝更好，更全面。

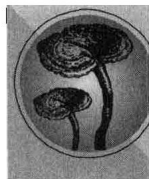
中药处方是一方对一病，医疗和配药十分复杂，与快节奏生活的现代社会非常不适宜，所以过去的处方药现在越来越被中成药所取代。大多数病人只要对症下药，就会有良好效果。





食用菌作治疗或保健应用时,也应依照中药组方的君、臣、佐、使原则配用,这样效果将会更显著。如蜜环菌有降低血液黏度、加速血液微循环作用,可治疗心脑血管缺血、缺氧引起的眩晕、头昏、眼花、耳鸣等症,但起效较慢,有时效果不太显著,而冬虫夏草有补肾、生精之效,能加速心肌收缩力,提高血液携氧能力,所以在蜜环菌中添加冬虫夏草,在治疗心、脑缺血引起的眩晕、眼花、乏力症状时,效果会特别明显,而且还能治疗肌体缺血、缺氧引起的其他多种症状。螺旋藻营养成分非常丰富,在灵芝、猴头菇、冬虫夏草合剂中添加螺旋藻,久服更能起到强健身体的效果。冬虫夏草有补肾生精、增强免疫功能,能治疗肾亏引起的各种病症,但冬虫夏草效果不及巴戟天和兔丝子,所以在利用冬虫夏草治疗阳痿等肾虚诸症时,若再加入适当的巴戟天或兔丝子,治疗肾亏、早泄、畏寒诸症的效果会更显著。上述药中若再加入甘草、茯苓,久服就不会产生不良反应,不会产生精亏现象。

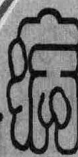
灵芝性平,偏热,有多种功能,效果较平缓。冬虫夏草有补肾润肺、补气作用,气能统血,使行全身。猴头菇也有安神、提高免疫功能、抑制肿瘤生长作用,但猴头菇更有助消化、益胃肠、抑制幽门螺杆菌生长和促进胃肠溃疡修复之效。云芝性平,偏凉,也有提高动静脉氧差、解毒、抑制病毒生长作

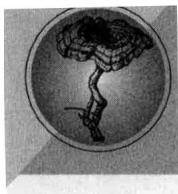


用。姬松茸多糖分子量较小,提高机体生理活性的效果比灵芝更优。灰树花有降低高血糖作用。用猴头菇、云芝、灰树花、冬虫夏草配合灵芝、姬松茸做成合剂,效果比单用上述任何一种药用菌制品会更好、更全面,有促进机体康复、提高其他药物作用之功效。

姬松茸多糖功效和其他各种食用菌多糖作用近似,也有降血压、降血脂等作用。葫芦有利水作用,能解除肾功能障碍产生的高血压。珍珠、莲子有安神、降血压效果。紫菜有和心、养血、清烦涤热、利尿、治高血压之效。将紫菜、葫芦、珍珠粉、莲子等成分配合姬松茸等食用菌制成合剂,可防治多种病因造成的高血压、高脂血症,及由高血压、高脂血症引起的其他各种病症。

因此,将食用菌作为治病或保健时,最好也能像服中成药那样制成食用菌复方制剂,这样效果将会更显著。高质量的食用菌制剂,必须要有良好的制剂工艺,要根据每种食用菌有效成分的化学性质来提取、加工。食用菌有效成分有水溶性的、醇溶性的、脂溶性的,有的耐高温,有的不耐高温,有的容易提取,有的牢牢结合在细胞壁上,很不容易溶出。在提取、加工时,必须注意:要根据食用菌有效成分的特点进行加工,以便使食用菌的各种有效成分被提取出来,并且不变性。





总之,食用菌是一种对人无毒副反应、有良好效果的保健食品和促进疾病康复的食品。医药卫生工作者应积极开发、应用食用菌保健食品,大力推荐、介绍食用菌的保健治病功效,让食用菌对人类保健治病发挥应有的作用。

