

# 灵芝

## 培育与食用

苏朝安 韩省华 葛立军 等编著



中国林业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

灵芝培育与食用/苏朝安, 韩省华, 葛立军等编著. —北京: 中国林业出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5038-5874-1

I. ①灵… II. ①苏… ②韩… ③葛… III. ①灵芝-栽培 ②灵芝-食物疗法 IV. ①S567.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 133437 号

出 版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

责任编辑: 刘先银

E-mail: Liuxianyin@263.net

电 话: (010) 83227226

发 行: 中国林业出版社

印 刷: 北京北林印刷厂

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 167 千字

印 数: 1 ~ 2000 册

定 价: 20.00 元

## 《灵芝培育与食用》编委会

主 编 著：苏朝安 韩省华 葛立军

编 委：（按姓氏笔画）

刘德云 苏朝安 韩省华  
葛立军 樊安利

编写人员：

韩省华 苏朝安 葛立军  
韩毓华 樊安利 刘德云  
郑巧平 唐建华 施丽方  
陈于祥

封面题字：马世晓

衰老是人类生理过程的必然趋势，寻求健康长寿的途径，一直是人类梦寐以求的理想。养生，就是保养和延长生命。养生之道就是保养生命的理论与方法。中医养生学是在中医理论指导下，研究人类生命规律，寻找增强生命活力，预防疾病的方法，同时探索衰老的机理以及益寿延年的原则与理论的一门学科，其学说科学实用，是中国医药文化之精粹。养生之法简而言之：就是顺应四时，形神共调，保养脾胃，运动肢体，激扬正气，防御外邪。科学养生，健康平安；和谐处世，延年益寿。养生的所有方法离不开饮食与药物。在饮食和药物中，灵芝是几千年来首选的原料，认识 and 了解灵芝的本质对人类养生必然有极大的帮助。

灵芝是担子菌纲多孔菌目植物赤芝或紫芝的全株。我国劳动人民早在 2000 多年前就知道灵芝是一种治病保健的宝物，曾将其誉为“仙草”“还魂草”“瑞芝”等，是中药材宝库里的珍品。

灵芝的概念描述从广义理解来说，它是指整个灵芝科的所有种类；从狭义理解来说，赤芝是灵芝科中常见的代表品种，人们习惯了叫它们灵芝，实际上它的菌物名是赤芝。目前，有关灵芝的描述，医学数据库，书籍，论文，包括较多的医学工作者也沿用了这个称法，即赤芝就是灵芝。

灵芝作为一种名贵中药用于临床已有悠久历史，历代医学家都认为灵芝是扶正固本，滋补强壮的珍品，能治疗多种疾病。《列子·汤问》（周朝）列御寇中云“朽壤之一，有菌之

者”。并总结当时利于灵芝治病保健的经验：“煮百沸其味清芳，饮之明目，脑清、心静、肾坚，其宝物也”。现存最早的药学专著《神农本草经》就把灵芝列为上品，谓其“久味苦平，主治胸中结，益心气，补中，增智慧，不忘，久服轻身不老……。”关于灵芝的药效作用，历代本草学家都有所著述。例如《名医别录》《新修本草》《中华子本草》《开元本草》《滇南本草》等中均有诸如“益心气”“益精气”“安精魂”“坚筋骨”“利关节”“治耳聋”之类的药效描述；《重修政和经史·正类备用草》（宋·唐慎），《植物名实图考》（清·吴其濬撰）等都对灵芝的药用价值作了较详细的介绍，认为灵芝是一种滋补强身，扶正固本，延年益寿的药物。

在汉魏六朝时代，服食灵芝是社会风尚，许多道家著作都把灵芝描绘成使人长生不老的仙药。如《汉武冈传》说灵芝为“太上之药”，得而食之，后天而老。《瑞令记》说：食之延年不终，与真人同（寿）。就连东汉著名学者王充也相信：芝草，食之令人眉寿庆世，盖仙人之所食。《魏志华佗传》裴松元注引中说：有名樊阿者山中迷路，得仙人指点，服食黄芝之后，得享高龄而精力旺盛过人。

古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和！脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮，所以，精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。《本草纲目》记载，灵芝能“治胸中结，益心气”，“入心生血，助心充脉”，“安神”，“保神”，“益肺气”，“益脾气”，“益精气”，“补肝气”等，对全身五脏之气均有补益作用。现今药理与临床研究证明，灵芝确有防病治病、强身健体的功效。灵芝的有益营养成分非常丰富，灵芝内含有的灵芝多糖是灵芝中扶正固本、滋养身体的主要成分。灵芝所涉及的治疗范围包括：心脑血管、呼吸、消化、神经、内分泌等系统，尤其对肿瘤、肝脏疾病、失眠、提

高人体的抵抗力和免疫力以及延缓衰老的作用十分显著。它不同于一般药物专门对某种疾病起治疗作用，而是一种对人体具有双向调节的平衡补充品。

中医养生注重天人合一，形神一体，阴阳调和，气血通畅。人与天地相应，四季养生，当顺应自然，春夏宜养阳，秋冬宜养阴，春季宜捂不宜冻，秋季宜凉不宜暖，夏季宜防暑，长夏宜防湿，冬季宜防寒，冷暖适度防外泄，防止邪伤正气，自能保养正气求长寿。

本书作者之一的韩省华先生，多年来一直从事灵芝的养生与健康方面的研究，他研究出具有独到的灵芝嫁接技术；灵芝孢子破壁技术；灵芝孢子油提取技术；应用灵芝孢子粉与银耳芽孢制成化妆品。并根据自己长期研究灵芝的体会创作了一套将灵芝的历史内涵、艺术造型和适当的吐纳调气结合的养生方法：

1. 早站：双脚肩宽两肢舒展上举下环 形如灵芝吐絮纳咽。
2. 午坐：身直腿曲双臂伸展上举下环 吐絮丝嘶纳咽丹田。
3. 晚睡：气沉丹田吐呼松缓提肛纳气 似乎灵芝沉于腑田

口诀：

双眼微闭，口留小缝，  
意念灵芝，吸气有风，  
能够咽下，意在下沉，  
吐气如丝，浊气自出。  
仙草入腑，百病无孔。  
补阴不过，壮阳恰充。  
长生不老，功复三重。  
千年祥云，护体从容。

在食用灵芝的同时，根据以上方法，将调养气息与意念结合，会得到非常好的有益作用。

本书通过追溯我国古代灵芝的历史渊源，总结当代的灵芝研究现状，系统介绍了灵芝的栽培技术、灵芝的有效成分与功效，特别是灵芝孢子破壁粉与灵芝孢子油的功能，灵芝的食用方法等，旨在给读者一个明晰的灵芝。

总之，本书既是一本科普性读物，也是一本工具书籍，对于灵芝的研究、普及、应用具有一定的指导意义。

苏朝安

2010. 3. 15

## 前 言

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 灵芝的历史渊源 .....     | (1)  |
| 第一节 灵芝的历史 .....       | (1)  |
| 第二节 有关灵芝的传说 .....     | (5)  |
| 第三节 中国认识灵芝的开端 .....   | (9)  |
| 第四节 灵芝的古代文献记述 .....   | (11) |
| 第五节 灵芝在当代 .....       | (14) |
| 第二章 灵芝的资源 .....       | (17) |
| 第一节 我国灵芝资源 .....      | (17) |
| 第二节 我国灵芝品种的分类 .....   | (19) |
| 第三节 灵芝属常见种的形态特征 ..... | (23) |
| 第三章 灵芝的人工栽培 .....     | (28) |
| 第一节 灵芝的生活史 .....      | (28) |
| 第二节 灵芝的生物学特性 .....    | (30) |
| 第三节 灵芝的人工栽培 .....     | (32) |
| 第四节 灵芝常见的栽培方式 .....   | (37) |
| 第五节 灵芝的盆栽 .....       | (45) |
| 第四章 灵芝有效成分 .....      | (53) |
| 第一节 灵芝的化学成分 .....     | (53) |
| 第二节 灵芝多糖 .....        | (56) |
| 第三节 灵芝酸 .....         | (62) |
| 第四节 灵芝中的其他成分 .....    | (67) |
| 第五章 灵芝孢子粉与孢子油 .....   | (69) |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
| 第一节        | 灵芝孢子粉 .....            | (69)         |
| 第二节        | 灵芝孢子油 .....            | (79)         |
| <b>第六章</b> | <b>灵芝的发酵 .....</b>     | <b>(83)</b>  |
| 第一节        | 灵芝发酵培养基 .....          | (84)         |
| 第二节        | 灵芝发酵培养条件 .....         | (86)         |
| 第三节        | 液体发酵灵芝胞外多糖工艺 .....     | (89)         |
| 第四节        | 发酵生产灵芝菌丝体多糖工艺 .....    | (92)         |
| 第五节        | 灵芝固体发酵工艺 .....         | (95)         |
| <b>第七章</b> | <b>灵芝的功效与方剂 .....</b>  | <b>(97)</b>  |
| 第一节        | 灵芝的功效 .....            | (98)         |
| 第二节        | 灵芝的抗肿瘤作用及方剂应用 .....    | (100)        |
| 第三节        | 灵芝的免疫调节及方剂应用 .....     | (105)        |
| 第四节        | 保肝解毒作用及方剂应用 .....      | (109)        |
| 第五节        | 灵芝对心血管系统的作用及方剂应用 ..... | (112)        |
| 第六节        | 灵芝抗神经衰弱作用及方剂应用 .....   | (117)        |
| 第七节        | 灵芝对呼吸系统的作用及方剂应用 .....  | (122)        |
| 第八节        | 灵芝保健美容作用及方剂应用 .....    | (127)        |
| 第九节        | 灵芝对其他疾病的疗效 .....       | (129)        |
| <b>第八章</b> | <b>灵芝的药膳 .....</b>     | <b>(133)</b> |
| 第一节        | 灵芝素汤药膳 .....           | (133)        |
| 第二节        | 灵芝荤食药膳 .....           | (135)        |
| 第三节        | 灵芝酒疗药膳 .....           | (140)        |
| <b>第九章</b> | <b>灵芝产品的加工 .....</b>   | <b>(141)</b> |
| 第一节        | 灵芝保健饮品的制作 .....        | (149)        |
| 第二节        | 灵芝保健酒的制作 .....         | (152)        |
| 第三节        | 灵芝速溶茶的制作 .....         | (155)        |
| 第四节        | 灵芝发酵饮料的制作 .....        | (157)        |
| 第五节        | 发酵型灵芝醋饮料的制作 .....      | (160)        |
| 第六节        | 灵芝银耳保健口服液的制作 .....     | (162)        |

|      |                 |       |
|------|-----------------|-------|
| 第七节  | 灵芝金针菇保健饮料 ..... | (165) |
| 第八节  | 灵芝保健乳粉 .....    | (168) |
| 参考文献 | .....           | (172) |
| 跋    | .....           | (178) |

# 灵芝的历史渊源

中国古人最早认识和应用灵芝是从医病开始的。我们可以从药用和不直接食用以及反应某些意识而言，灵芝所反映的历史渊源是古代中国医药学和哲学、神学的文化现象，成为中国特有的一种灵芝文化。灵芝渊源已成为中国农耕文化和医药学的组成部分。古代人对灵芝的物质实践和由此派生的意识形态，推动了当时经济发展和社会进步。

## 第一节 灵芝的历史

灵芝历史渊源形成了具有神秘色彩的传奇现象。大约在史前，古人在朽木烂柴上发现活生生的灵芝，一定认为它是神灵之物！经奴隶社会的发展，漫长的封建社会的充实。在于唐、宋、元、明时期得到鼎盛发展。但是，在明代，由于对于灵芝过于的推崇，地方痞民与官吏勾结迎合皇帝虚荣心态，使灵芝在官方的地位极度下降。到了清代，受西方科学文化影响，对灵芝的认识从神圣地位逐渐下降，然而灵芝的圣名却深入民众。从美学、艺术、建筑装饰的角度被广泛应用并发展到一定的阶段。上世纪之后，随着真菌学的发展，灵芝进入了现代生物学研究和现代医药学研究与应用阶段。

对灵芝理性而正确的认识是《神农本草》和《本草纲目》等古代医药学古籍。它们所记述得“五芝”或“六芝”。这可以说是有史以来我国古人对灵芝最早的或原始的分类。这些书籍也根据前人实际的应用，记述和倡导灵芝的药用。《神农本草》把灵芝列入“上药”，有“补中、益气、增智慧、坚筋骨、好颜色”，“久食长生、

扶正固本”等功效。中国古代医药学积极推崇的是灵芝本身的药效。

中国道家对灵芝文化的发展影响很大。一些道教人物发展到进一步夸大药效，直至不实之说。如“食之成仙”，成为“仙丹妙药”，给灵芝以“桂冠”，变成了“祥瑞之物”。把灵芝又作为一种起死回生药物赞颂。到了民间还有了如“白素珍盗仙草救许仙”家喻户晓，广为流传的故事。

中国灵芝文化的形成与发展还受儒家思想之影响。当佛教传入中国之后又与佛教思想相互影响。灵芝文化很容易被佛教徒所接受，促进了佛教的传播，进而形成具有中国民族特色的佛教。灵芝文化伴随佛教传至日本、朝鲜半岛及东南亚诸国。今天在这些国家都可以发现灵芝文化与佛教相联系的文物或古典建筑。

西方旅行家、传教士往往从了解中国民俗或好奇的角度，将灵芝有关的文化、文物传至欧美。东方基督教徒又将灵芝文化与基督教相影响或结合。

在医药学家、道家、佛家以及基督教的多种思想、文化的影响下，灵芝被历代天子帝王所崇敬。在某种程度上灵芝的圣威或所反应的一种意识信念又成了帝王利用的“法宝”。认为“王者有德行者，则芝草生”，宫廷有灵芝则皇帝万岁，国泰民安，风调雨顺，永持朝政。事实已说明在中国历史上灵芝就是神圣、高尚的象征，代表权力无上，庄重尊严，以及最有影响的吉祥物。黎民百姓每年穷搜苦找向宫廷进贡灵芝成了规矩，交纳数量之大至今有据可查。一类真菌类生物。在中国历史上被推崇到如此显赫的地位以至于形成灵芝文化现象。这确是中国农耕文化发展史上的一个奇迹。今天研究我国的灵芝历史，不仅揭示了人与菌物之间形成的一种特殊关系，而且有益于认识中国封建社会时期何以如此之漫长。

中国灵芝发展的历史，涉及和影响到许多学科，简要归类记述：

1. 历史学 灵芝涉及到古代灵芝的起源、传说、名称的来由、不同历史背景的发展内容变化。灵芝文化萌生于史前，发展

充实于中国整个封建社会时期。

2. 考古学 国内各地出土文物中常出现灵芝及如意类文物。古籍古画记述更为丰富。

3. 文学 灵芝神话故事、民间传说、诗词、戏曲等。最脍炙人口的如《白蛇传》。

4. 语言文字学 “仙草”、“瑞芝”、“长生不老草”等。“樛”、“芝”等文字形成、演化及其含意不继完善。

5. 民族学 我国各民族对灵芝的认识、传说、信仰、民族服饰等具有丰富的史料。

6. 民俗学 对灵芝药用、应用习惯、方法、如吉祥物、如意用于除妖驱邪等方面。

7. 建筑学 灵芝图形应用于古刹寺庙、亭宇楼阁、栋梁画柱、窗棂门饰、房沿屋脊装饰，反映了中国建筑装饰之特有风格。

8. 绘画艺术 灵芝被历代文人墨客、画家名人所关注。在中国传统的工笔画中的云图、神像壁画、藏族唐卡画、民间日用餐具、器皿图案等，多用灵芝如意图形，起到装饰美化又祥瑞之意。

9. 美学 灵芝形态别致，具有曲线美。有一种自然优美的旋律。自古以来除了被作为绘画对象外，还被能工巧匠加工成艺术品，像如意作为珍贵的陈设品，或作为官宦名门定亲之信物。

10. 营养学 古时记述灵芝食之长生，返老还童，增加智慧，扶正固本。现代科学证明具营养保健、抗衰老功效，是天然的保健品。

11. 生物化学 含多糖、三萜类、多种氨基酸等。

12. 中医学 中国古人早已发现灵芝药用价值，这应是形成灵芝文化的基础。灵芝被认为是中医药宝库中的“瑰宝”。

13. 哲学 灵芝在古时药用，并视为“灵丹妙药”，食之便长生，可起死回生，于是有了灵芝就会带来福音好运，被视为吉祥如意、神圣之物。历史上灵芝药效被夸大，以及被帝王信奉，与政治、意识形态发生联系，并作用于社会政治和经济发展等，古

时灵芝被利用，又服务于社会和政治。往往灵芝会起到权威的象征。

14. 社会学 灵芝圣名于天下。上至帝王将相，下到贫民大众崇拜信奉灵芝，我国各朝代几乎无不知晓灵芝仙草，灵芝作为仙药仙草或祥瑞之物影响到亚洲传至欧美。

15. 生物分类学 中国人最早将芝以其质地分为石芝、肉芝、木芝、菌芝和草芝等五芝。又将菌芝以其颜色分为六芝即青芝、赤芝、黄芝、白芝、黑芝、紫芝，这是原始的分类学。现代从菌物学分为纲、目、科、属、种等级。目前全世界多达200种以上，而中国已知105种。

16. 宗教信仰 中国道教信奉灵芝，如葛洪等道教代表人物撰书立说，促进了灵芝的药用。灵芝及其如玉，所示意境又适于来自印度(天竺国)的佛教对人们追求未来，期盼来生幸福美好的心愿将灵芝如意融会于其中。灵芝在中国还引起源于西欧的基督教徒的崇敬。

17. 吉祥物 世界各地或各民族有自己的吉祥物我国亦有多种，然而流行最广，应用最普遍的属灵芝如意。反映了中国特有的灵芝文化以及灵芝是中国最有影响的吉祥物。在凡有“龙凤呈祥”的图中必然有灵芝样的“祥云”或“如意”。在我国传统的节日庆典活动中，其装饰均少不了灵芝如意图只因为应用极普遍而往往习以为常，很少有人理会。

18. 区系地理学 我国疆域辽阔，地形地貌复杂，气候类型多样。灵芝种类主要分布于热带，但在我国不同生态环境均有相适宜的种类分布。于是构成了丰富的灵芝类群，加之药用历史悠久，中国被称为“灵芝之故乡”。

以上各个方面足以说明灵芝是我国千百年来形成的重要文化内容之一。灵芝文化的物质实践和意识形态的发展变化，对我国社会与经济发展与进步起到一定的作用。中国灵芝现象的形成与发展有其特殊的历史背景。具有传奇色彩的灵芝，长期以来也使国外学者好奇和关注，在国际交往中起着特殊的作用。灵芝文化丰富了中国菌类文化的内涵，也推动了中国菌类事业的进步。

## 第二节 有关灵芝的传说

中国古人最早发现灵芝药用可以强身滋补、扶正固本，延年益寿，于是便崇敬灵芝甚至把灵芝看作仙草、仙药，以至它在民众的心目中成为超自然的祥瑞之物。人们在认识和应用灵芝的过程中也就逐渐附加了许多丰富的文化内容。所以当我们探究其灵芝发现历史，自然会伴随着许多神话传说。

灵芝的神话最早起源于《山海经·中次七经》：“又东二百里，曰姑瑶之山。帝女死焉，其名曰女尸，化为露草，其叶胥成，其华黄，其实如菟丘，服之媚于人。”是说炎帝之女“瑶姬”魂飘姑瑶山化作灵芝。相传“瑶姬”刚到出嫁之年，即“未行而卒”。她的精魂飘荡到“姑瑶之山”，“化为瑶草”（灵芝）。炎帝哀怜瑶姬早逝，便封她做巫山云雨之神。有一天，楚怀王来到云梦，住进一所叫“高唐”的台馆，这位渴慕爱情的女神悄然走进寝宫，向正在午睡的楚怀王倾诉情爱，楚怀王从朦胧中醒来，记起她在梦中临别时的叮嘱：“妾在巫山之阳，高邱之，旦为朝云，暮为行雨，朝朝暮暮，阳台之下。”便给瑶姬立了一座庙，叫作“朝云”。后来，楚怀王的儿子楚襄王来这里游玩，也做了一个同样的梦。楚国著名诗人宋玉根据这两个梦，写成传颂千古的《高唐赋》和《神女赋》。现在，巫山生长灵芝特别多，传说都是女神洒下的。

三国著名诗人曹植的代表作《洛神赋》，是一个描写人神恋爱的故事，其中也有描述灵芝的词句，如有“尔乃税驾乎衡皋，秣骅乎芝田”，意思是你驾着华丽的马车到衡出游，晚来将驾车的马驱赶到栽种芝草的田野上放牧。汉朝班固的《汉武帝内传》是一本以六朝人伪托，着重写汉武帝与西王母故事的史记，也谈到西王母居住的昆仑山上种有芝田。这是有关灵芝神话传说的又一个系统。由此派生出另一个神话故事为旧俗三月三日为西王母寿诞，每到这一天，仙女麻姑都要到绛珠河畔采集灵芝，酿酒为王母祝寿，这段故事已成为河北杨柳青其民间年画“麻姑献寿图”的主题。

古代的神话故事奠定了古人对灵芝的崇敬，不仅使灵芝成为延年益寿的保健品，也使灵芝成为帝王将相的敬畏神物。《白蛇传》的故事则将灵芝推广到了千家万户。这个家喻户晓的神话故事，大概的内容是说白娘子和小青是修炼成仙的蛇精，和尚法海认为二人是蛇妖，百般破坏白娘子和许仙婚姻。白娘子为救夫君，不顾身怀六甲，只身前往昆仑山盗得仙山灵芝救活了许仙。《白蛇与许仙传说》源于宋代话本《西湖三塔记》，明代时被文学家冯梦龙选辑在《警世通言》中（第二十八回《白娘子永镇雷锋塔》），清代方成培据此创作出《雷锋塔》一剧。天津杨柳青年画《瑞草图》均以白蛇故事为题材创作而成。

透过传说的虚构，我们考证《白蛇传》这一神话故事是以现实中的人物、地点为原形创作的。当年白娘子采的仙草，应该来自西湖边的玉皇山，而不在昆仑山。2004 - 2007 年，作者曾经居住在杭州市玉皇山脚下的九曜山中，借机爬遍了杭州的山。杭州的山林其实是真正的原始森林，因为，自唐宋以来，人为的大面积砍伐的历史没有发生过。杭州山林中多为阔叶林，是灵芝必需的生长基质，杭州一带山林的自然地理和气候条件非常适合灵芝生长。我们在杭州采到的灵芝标本有 20 多个种，每年会采数十公斤野生灵芝。

当年白娘子酒后现出蛇身原形，把许仙吓得晕死过去，一般草药已不能救活许仙了。于是，白娘子历尽千辛万苦采来仙草救活许仙。救人要抓紧时间，知道玉皇山上有灵芝的白娘子，肯定是选择就近采摘，而不是远赴昆仑之颠。神话传说中把采仙草的地址写得那么远，无非是为了突出白娘子对许仙的感情有多深。理由是，许仙的药铺开在杭州鼓楼一带，与玉皇山不远他和白娘



盗仙草图：为杨柳青清乾隆年间的木版年画作品，其风格特点为：人物多而清丽，线条优雅，人大于景，疏朗有风致。内容为白娘子偕小青迎战护山仙童。

子会经常到山中采集草药，对杭州山上有什么药物一清二楚，而白娘子帮忙打理药铺也有好些年，熟悉玉皇山的灵芝在那里采。现代医药学研究也表明，灵芝具有镇静、解毒、抗癌的作用，当许仙遭遇不测是受到惊吓，白娘子以灵芝救人，说明她已经熟悉医道。当年，在玉皇山南面有个庙宇叫：金山寺（或许在复兴门外）。白娘子能够掀起的“水漫金山”那一定是钱塘江的潮水了。

中国文学中神话和传说向来是并肩而行的，史上灵芝的神话很多，它的传说也不少。不过很多一部分传说都是跟历代帝王有关，因为服芝长生无不为历代帝王所向往。如：秦始皇统一“六国”之后，幻想长生不老，便询问鬼谷子先生，得知蓬莱仙岛有灵芝仙药，可使死者复生，活者长生不老，秦始皇深信不疑。据《史记》等古籍中记载，秦王派遣著名方士、崇尚道家、精于医学、天文、地理、航海及医药养身之道的徐福，率男女三千及船员、百工等人员，并携带五谷，农业生产工具，于公元前 210 年东渡日本（蓬莱）寻找灵芝长生不老药，结果再次未能返回。为了纪念这位经朝鲜半岛沿海，东渡日本传播灵芝文化的第一人，我国于 1982 年将当年徐福登船离岸的江苏省赣榆县徐福村定名徐阜村。

由于灵芝的独特作用和帝王将相的迷信，由灵芝派生的部正常事件在历代也有发生。汉武帝元封二年（前 109 年）甘泉宫，栋梁腐朽而滋生芝草，大臣便借机歌功颂德说皇帝感动天地使芝草降生于宫廷，皇帝自然大喜，大赦天下并且降旨于民众每年向朝廷进贡灵芝。自汉武帝开始热衷于灵芝祥瑞，到了宋真宗和宋徽宗教直至明代灵芝瑞应之事十分兴隆，黎民百姓苦于其中。宋代王安石在《芝阁赋》中就详细记述当朝逼迫民众寻找灵芝的情景，“大臣穷搜远采，山逐野老攀援俎伐，以上至不测之所不通，下至溪涧壑谷……从足迹之所不通，往往求焉”。说明当时举国上下到处搜寻灵芝瑞草而且形成了“四方以芝来告者万数”。

到了明代，皇帝老儿对于灵芝的喜欢还引起了朝廷的一阵混乱：嘉靖 37 年（1558）的秋天，嘉靖皇帝，在庆祝自己生日的当天，收到一份奇特的礼物，由 181 棵灵芝组成的巨大的芝山。这