

延年益寿话 灵芝

IF LONGEVITY OF GANODERMALUCIDUM

王守东 姜帆 王晓云◎编著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

延年益寿

话

灵芝

王守东 姜 帆 王晓云 编著



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

延年益寿话灵芝 / 王守东等编著. — 北京: 人民卫生出版社, 2010.8

ISBN 978-7-117-12972-5

I. ①延… II. ①王… III. ①灵芝—基本知识
IV. ① R282.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第093475号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

延年益寿话灵芝

编 著: 王守东 姜 帆 王晓云

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京机工印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5 插页: 8

字 数: 145千字

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12972-5/R • 12973

定 价: 23.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

作者简介



王守东，主任医师，教授，博士学位。1983年毕业于辽宁中医学院中医系，长期从事中医临床医疗和天然保健品的研发工作，两次破格晋升中级和高级医疗技术职称，20世纪90年代赴美，对推动“灵芝热”和倡导“整合医学”思想及弘扬中医药文化作出了贡献。

王守东教授是最早将灵芝产品成规模应用于癌症临床的专家之一，并参与美国食品和药品管理局（FDA）申报抗癌新药试验的程序工作等。在癌症的辅助治疗，如癌患的免疫调节、放化疗病人的增效减毒、防止肿瘤转移复发和减轻症状及延长生命等方面有丰富的临床经验。王守东教授还担任多个中国国家及国际性学术团体的要职等。

出版《中国针灸穴位辞典》、《中医骨伤科临床手册》等医学专著20多部，发表论文50余篇，出席国内外学术会议并演讲30余次，发明中医药产品10余项，多次荣获医学论文和天然健康产品发明奖。

王守东

内容提要

本书共10章，分100个小题，以一题一解的方式介绍了灵芝的有关知识。内容包括灵芝的传说、破解灵芝、灵芝的价值与鉴别、吃灵芝的学问、历代对灵芝的评价、灵芝神奇功能的物质基础、灵芝的医学作用、灵芝对肿瘤情有独钟、灵芝是疑难杂症的克星、灵芝调补是一绝。书末配有精美的灵芝图片。

本书可供基层中医药人员阅读，也可供医学院校学生及灵芝爱好者参考。

序 言



在福建中西医结合研究院成立五周年庆典暨2010学术年会上，我作了“中西医结合研究诠释灵芝的扶正固本功效”的学术报告。讨论报告时，王守东博士提出了针对性很强的问题，给我留下了深刻的印象。会后王博士把《延年益寿话灵芝》一书的电子版发给我请我审阅，并邀请我为此书写一篇序言。

阅过《延年益寿话灵芝》的文稿，初步印象是此书通过100个题目向读者介绍了灵芝的历史、文化、生物学知识、有效成分、药理作用和防病治病中的应用，兼顾科学性、普及性和趣味性。此书参考文献中列出的我主编的《灵芝的现代研究》（第3版），全书近60万字，是供专业人员阅读的专著，须有一定专业基础方能读懂。而《延年益寿话灵芝》图文并茂，通俗易懂，可让更多人了解灵芝的医药保健知识，并将其用于防病治病。

我从事灵芝的现代研究已近40年，主要是中西医结合研究灵芝的药理作用及作用机制，也兼顾一些灵芝的有效成分和临床研究，在国内外学术期刊发表了近百篇有关灵芝研究的学术论文。还在美国、日本、韩国、法国、俄罗斯、德国、新西兰、印度尼西亚、马来西亚等国及我国台湾、香港召开的学术会议上作过有关灵芝药理和临床研究的学术报告，受到国内外学术界的瞩目。我也十分重视国内外灵芝研究的动态，如今，除我国（包括香港、台湾）之外，

日本、韩国、美国、加拿大、新西兰、斯洛文尼亚、泰国、印度、印度尼西亚等许多国家均有学者研究灵芝的生物学特性、化学成分、产品开发、药理作用和临床应用等。特别是重视研究灵芝的免疫调节作用与抗肿瘤作用及其机制，这一趋势值得我们重视。

从2000余年前的《神农本草经》至今，灵芝这一株中医药宝库中的奇葩久盛不衰，其原因就是它在防病治病中的有效性，如灵芝对慢性支气管炎哮喘、神经衰弱失眠、高血压病、高脂血症、糖尿病、肝炎、白细胞减少症、肿瘤、毒蘑菇中毒等有较好的治疗或辅助治疗作用。从科学地理解传统医学的层面上看问题，最重要的就是其有效性，有效就是科学，在此前提下再去研究其为什么有效。而灵芝的药理研究已为其防治前述疾病的有效性提供了一系列理论根据，在《延年益寿话灵芝》书中也有一些简要介绍。

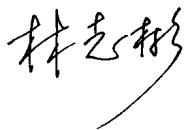
我曾在许多场合强调灵芝的临床研究，特别是符合“良好临床规范”（GCP）要求的临床研究，这是证明灵芝有效性的重要工作。然而，我们也要重视应用灵芝的个例经验总结。近年来，有机会在会议或科普活动中接触到大量服用灵芝的患者，听到许多患者讲述应用灵芝防治疾病的体会与经验，如灵芝减轻或防止肿瘤化学治疗患者的白细胞减少和胃肠道反应，提高患者生活质量，延长生命等；灵芝增强抗高血压药的降压作用，减少抗高血压药的用量，甚至有些高血压病患者停用抗高血压药，单用灵芝依然能控制血压；灵芝与降血糖药合用，增强降血糖药对糖尿病患者的降血糖作用，改善患者的症状，也有一些病例减少或停用降糖药后单用灵芝仍能保持降糖疗效；灵芝对病毒性肝炎患者有显著的保肝和改善症状疗效；更多的服用灵芝者则谈到灵芝能显著改善睡眠、增强体力、防止流行性感冒等。

《延年益寿话灵芝》一书的作者在书中也介绍了在美国应用灵芝有效的许多个例报告，特别是灵芝抗肿瘤的典型有效病例。那么究竟如何评价这些个例的疗效和经验呢？中医诊治疾病强调“辨证论治”，即根据每个病人的具体病情进行治疗，处方用药因人而异，这就是现代医学越来越重视的“个体化治疗”原则。这些病例，几乎都是经过具有权威性医院明确诊断，根据自己的病情个体化用药，每个人都在用灵芝过程中找到自己的有效剂量和疗程，并随时调整用法，最终经医院的客观疗效评价标准判断为有效。可见，为提高灵芝的防病治病效果，采用个体化的用药方案是十分重要的。如能在医生的指导下，进行灵芝的个体化用药并加以总结，则更为科学。

1996年我曾给《健康报》撰文“灵芝：古今评说”，在文中我谈到“科学的研究灵芝，合理的应用灵芝和正确的评价灵芝，应是医药学界学者的重要任务”。时隔十余年，这仍是学术界和业界应予重视的。

衷心感谢作者为推广灵芝合理应用所作的贡献，也盼望《延年益寿话灵芝》给读者带来吉祥如意和健康！

北京大学医学部教授



2010年6月26日于北京

前言

两千多年前《神农本草经》就对灵芝有了详细的记载，认为灵芝“久食轻身不老延年神仙”，称其为“仙草”、“瑞草”，是“毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并避”的仙药，因此几千年来在人们心中演绎着一个古老而神秘的传说。

要写灵芝的萌动是十几年前纽约大学的一则病例引发的，当时在我心里深深埋下了这粒《延年益寿话灵芝》的孢子（可以想象是相当灵芝种子，但它不是种子，因为它是菌类），那是一位世界级的中年犹太计算机教授，他是一位晚期肝癌患者，邀我出诊时已经面黄如蜡、骨瘦如柴、腹大如鼓，双脚肿胀得即便是拖鞋也穿不进，浑身上下还插了不少管子，呼吸微弱，半躺在床上。病人的太太告诉我，哈佛大学、普林斯顿、史隆凯瑟琳及本院的专家都看过他先生了，诊断结论是一样的，均让尽快写遗嘱准备后事吧！他太太恳请我们能多给他丈夫一些时间和少一点痛苦。当时灵芝孢子粉刚刚传到美国，我为了鼓励病人就大着胆子说，我带来了中国几千年来沿用至今的仙草——灵芝，它可以救命。这样说是为了给病人一个“暗示”，希望他不要被大医院的诊断吓倒。其实我心里也发虚，因为当时的确没有太多的经验，何况在美国看病是要实话实说的，否则要承担法律责任。就这样硬着头皮给他用了灵芝孢子粉。时间过去了一个月，曾经是他的一位哈佛主治医生，打电话到他家里，原准备要安慰病人的妻子几句，可是接听电话的却是患者本人，病人告诉他，他服用灵芝后，病情好转，现在可以下床活动了。后来这位病人虽说也故去了，但确实比权威的预期多生存了相当长的一段时间。从此我就更加深入地研究灵芝的临床应用。孢子的发芽，是

五年前一位来自纽约康奈尔大学医学院消化系的临床医生，50岁，患有晚期胰腺癌，他是慕名而来，当时表示不要做任何化疗放疗，只接受灵芝治疗。他本身是国际顶尖医学院的这方面的专家，他告诉我，如果他接受化疗可能会多存活三十几天，但他不想接受化疗的毒副作用对生活的影响，他的太太也支持丈夫的想法。就这样病人只接受灵芝的单纯治疗，比预期多生存了近一年的时间，有大半年的时间还一直在实验室工作。这位患者用自己生命来做的试验，至今想起来仍让我感到震撼，也更加坚定我研究和应用灵芝的信心。后来，我除了给肿瘤患者使用灵芝外，还在呼吸系统、循环系统、免疫系统、神经系统等疾病上广泛使用之，都收到了好的效果。更重要的是近些年来，在日本、巴西、美国和欧洲等许多地方都掀起了一股“灵芝热”，灵芝的研究和应用达到了相当高的水平，《延年益寿话灵芝》也正是在这个时候奉献给大家。

本书在编写过程中，得到了各方面的支持和帮助，首先要感谢的当然是被人们尊称为我国灵芝现代研究之父的北京大学医学部林志彬教授。他曾任北京医科大学副校长，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，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，中国药理学学会名誉理事长，国家药典委员会委员，国家药品审评专家，中国食用菌协会副会长，《中国药理学通报》副主编，《Pharmacological Research》(Italy)编委，《Acta Pharmacologica Sinica》、《The Journal of Applied Pharmacology》(Korea)顾问编委，国际灵芝研究会主席等。还先后在美国芝加哥伊利诺斯大学和香港大学做访问学者访问教授。他长期从事中西药物的药理作用和作用机制研究，并参与许多新药与保健品的研发。近年来采用现代科技方法研究中药灵芝及其有效成分的免疫调节作用、抗肿瘤作用、抗糖尿病作用和抗衰老作用及

其机制等，取得了具有推动性和前瞻性的重大进展。在本书的编写过程中我们拜读参考和大量引用了林教授的《灵芝现代研究》系列著作和研究报告内容，使我们特别感动的是林教授对本书的严谨的审阅并提出了指导性意见，还在百忙之中为本书作序，来鼓励和鞭策我们的工作。

我们还要感谢世界灵芝协会(筹)加拿大发明家、实业家邵志成先生，资深策划人崔晓东先生提供了大量珍贵的灵芝标本的图片；感谢韦贵康、孙树椿、董福慧、王和鸣、宋一同、杨海韵等教授的帮助和提供资料。特别是本书的出版得到了人民卫生出版社社长胡国臣总编辑的支持和关心，还有编辑郝胜利女士的精心策划和指导。我更要诚挚地感谢我的患者们，他们也是我的良师，是他们的身体甚至是生命使我总结出了更多的宝贵临床经验！我还要感谢发展灵芝事业的学者和企业家们，还要感谢每一位读者，谢谢你们用宝贵的时间来阅读。由于水平所限，此书的编写还存在着许多不妥甚至是错误之处，请大家不吝赐教。

亲爱的朋友们，用通俗简洁、问题解答方式写这本介绍灵芝的书，是我在多年研究和应用灵芝过程中的愿望，现在《延年益寿话灵芝》这本书终于和大家见面了，希望此书能让您正确了解灵芝在保健治疗、延年益寿及抗肿瘤等方面的功效，不宜将灵芝视为救命的万灵仙丹。破除迷信、科学认识才是我们的正确选择，以免贻误病情和影响健康。当您读完了这本书，就揭开了灵芝的神秘面纱；您读懂了，正确应用了，灵芝的预防保健康复作用就带回家了，这也是笔者写此书的目的。

愿这本书给大家的是轻松快乐、健康和长寿！



2010年3月28日于纽约

目 录

第一章 灵芝的传说

1. 传说灵芝.....	1
2. 诗人笔下的灵芝.....	2
3. 灵芝的寓意.....	3

第二章 破解灵芝

4. 灵芝是一种真菌.....	6
5. 灵芝的形状及特征.....	8
6. 灵芝的种类及分布.....	10
7. 灵芝不同部位的称谓.....	12
8. 灵芝孢子是怎样长成灵芝的.....	13
9. 灵芝子实体在光镜下的样子.....	14
10. 古人对灵芝的认识.....	15
11. 灵芝是药品还是食品.....	15
12. 怎样保存灵芝.....	16

第三章 灵芝的价值与鉴别

13. 人工栽培灵芝需要的条件.....	18
14. 灵芝子实体与灵芝孢子粉的区别.....	20
15. 为什么说灵芝全身都是宝.....	20
16. 怎样识别灵芝制品的好坏.....	21
17. 灵芝的发展前景.....	23
18. 野生灵芝和人工栽培灵芝的区别.....	25
19. 为什么说灵芝是健康食品之冠.....	27
20. 灵芝孢子粉的功效.....	28

21. 灵芝的产品种类.....	29
------------------	----

第四章 吃灵芝的学问

22. 您喝过灵芝茶吗.....	31
23. 灵芝有效成分的提取方法.....	32
24. 灵芝有副作用吗.....	33
25. 灵芝多糖在中、美、日等国的名称和使用范围.....	33
26. 服用灵芝能否药到病除.....	34
27. 灵芝的几种常用服法.....	35
28. 灵芝孢子粉为什么说破壁的好.....	36
29. 灵芝中的锗是怎么回事.....	37

第五章 历代对灵芝的评价

30. 最早的药学专著如何评价灵芝.....	40
31. 《本草纲目》如何评价灵芝.....	41
32. 道家眼中的灵芝.....	42
33. 中医对灵芝的评价.....	42
34. 现代医学对灵芝的评价.....	43

第六章 灵芝神奇功能的物质基础

35. 神奇的灵芝多糖.....	45
36. 苦味的灵芝三萜类化合物.....	46
37. 灵芝生物碱、核苷及甾醇类化合物.....	47
38. 肽、氨基酸和蛋白质及其他微量元素.....	48

第七章 灵芝的医学作用

39. 灵芝有抑制肿瘤的作用吗.....	50
40. 灵芝对肿瘤有预防作用吗.....	51
41. 灵芝的免疫调节作用是怎样完成的.....	52
42. 保持青春不老的灵芝.....	54
43. 可抵抗放射性化疗药物损伤的灵芝.....	55
44. 灵芝对神经系统的作用.....	56

45. 灵芝对心血管系统的作用.....	58
46. 灵芝对呼吸系统的作用.....	62
47. 灵芝对消化系统的作用.....	63
48. 灵芝的降血糖作用.....	66
49. 灵芝对艾滋病（AIDS）的作用.....	67
50. 灵芝的抗疲劳作用.....	68
51. 灵芝的抗过敏作用.....	70
52. 灵芝的其他作用.....	71
53. 灵芝的毒性实验.....	72

第八章 灵芝对肿瘤情有独钟

54. 肿瘤的分级和分期.....	75
55. 怎样区分良性肿瘤与恶性肿瘤.....	76
56. 肿瘤能预防吗.....	77
57. 中医对肿瘤的认识.....	78
58. 为什么有些人成为肿瘤患者.....	79
59. 从细胞突变到发展成肿瘤要多长时间.....	80
60. 得了肿瘤怎样治疗.....	80
61. 什么是化疗、放疗.....	81
62. 好的生活习惯能防癌抗癌.....	81
63. 整合医学抗肿瘤.....	83
64. 得了肿瘤找灵芝.....	84
65. 看看肿瘤病人服用灵芝后的变化.....	86
66. 灵芝治疗肿瘤小验方.....	92
67. 得了糖尿病找灵芝.....	98
68. 哪些人易患糖尿病.....	100
69. 灵芝治疗糖尿病小验方.....	101
70. 得了慢性支气管炎和哮喘找灵芝.....	101
71. 灵芝治疗慢性支气管炎和哮喘小验方.....	103
72. 得了心脑血管疾病找灵芝.....	107
73. 灵芝治疗心脑血管疾病小验方.....	112
74. 得了神经衰弱症找灵芝.....	116

目 录

75. 灵芝治疗神经衰弱小验方.....	120
76. 得了肝病找灵芝.....	121
77. 灵芝治疗肝病小验方.....	123
78. 得了白细胞减少症找灵芝.....	126
79. 灵芝治疗白细胞减少症小验方.....	127
80. 得了再生障碍性贫血找灵芝.....	129
81. 灵芝治疗再生障碍性贫血小验方.....	130
82. 得了过敏性疾病找灵芝.....	130
83. 灵芝治疗过敏性疾病小验方.....	131
84. 得了胃及十二指肠溃疡找灵芝.....	132
85. 灵芝治疗慢性胃炎小验方.....	132
86. 得了硬皮症找灵芝.....	133
87. 灵芝治疗硬皮症小验方.....	133
88. 得了风湿及类风湿病找灵芝.....	134
89. 得了甲状腺功能亢进症（甲亢）找灵芝.....	134
90. 得了病找灵芝.....	135
91. 灵芝小验方.....	135
92. 灵芝帮您年轻美丽.....	136
93. 灵芝美容抗衰老小验方.....	138
94. 灵芝的神奇保健功能.....	140
95. 灵芝保健小验方.....	141

第九章 灵芝调补是一绝

96. 气虚.....	144
97. 血虚.....	145
98. 阴虚.....	145
99. 阳虚.....	145
100. 灵芝治疗虚证小验方.....	146

参考文献

第一章 灵芝的传说

1. 传说灵芝

灵芝的名字是由《山海经》中的一个传说而来的，这个美丽动人的传说讲述了我们的祖先炎帝有个美丽善良的女儿，名叫瑶姬，炎帝很宠爱这个女儿，但可惜的是瑶姬在很小的时候就死了，死后她的灵魂化作仙草——灵芝，有诗为证：“帝之季女，名曰瑶姬。未行先亡，封于巫山之台。精魂为草，实曰灵芝。”

我们耳熟能详的白娘子盗仙草救夫的故事，是说有条白蛇经过千年的修炼，终于得道成仙修成人形，她来到人间，爱上了书生许仙，并与之结为夫妻，但在端午节这天，受不了酷热和雄黄药酒的力量，现出了原形，吓死了夫君许仙，恢复人形后的白娘子悲痛欲绝，发誓一定要救活丈夫许仙。她听说峨眉山长有一种仙草——灵芝，能让人起死回生，她不畏艰险，只身来到千里之外的峨眉山，盗得救命的仙草——灵芝，救活了许仙。

在我国古代传说中，有三座神山，分别为蓬莱、瀛洲、方丈，在这三座神山上住着长生不老的神仙，神仙之所以长生不老，是因为在这三座神山上遍地都是灵芝，他们每日以灵芝为食，所以才会长生不老。“仙家数十万，耕田种芝草，课计顷亩，如种稻状”，说的就是种灵芝的景象。

传说在秦朝时期，在阳谷县有一个读书人名叫郭淮，他精通医术，常为周围的穷苦老百姓看病，在当地是一位受人尊敬的读书人，但在秦始皇的焚书坑儒运动中被杀害了。玉皇大帝不满秦始皇的暴政，怜悯郭淮的仁义，于是就派一只神鸟衔来了灵芝，

救活了郭淮。秦始皇听说这件事后，为了求得这种长生不死的神药，就派徐福带领三千童男童女，乘着大船浩浩荡荡远航神山寻找仙药，结果神山没有找到，更不用提仙草了，这些人惧怕回来后秦始皇将他们杀死，就留在了日本，现在日本还能看到徐福登陆的遗址。

据史书《汉书武帝记》记载，汉武帝即位第三年，甘泉宫年久失修，栋梁腐朽而滋生灵芝，被称为吉兆。大臣便借机歌颂皇帝的功德，说感动天地，使灵芝降生宫廷。为巩固统治地位，汉武帝于是欢宴群臣，大赦天下，并作灵芝诗，以表武帝德政所致。此后，皇帝便降旨要百姓每年向朝廷进贡灵芝，民间一旦发现灵芝就立刻呈献皇帝，皇帝则颁发大赦令，并重赏呈献者。从此，灵芝被称为天下吉祥太平的神草和祥瑞。

宋代王安石在《芝阁赋》中记述了当朝逼迫民众寻找灵芝的情景：“大臣穷搜远采，山农野老攀援狙木弋，以上至不测之所不通，下溪涧壑谷。”

白居易在《长恨歌》中描绘了唐玄宗对杨贵妃的百般宠爱。当时唐玄宗五十五岁，杨贵妃二十二岁，二人相恋缠绵长达十多年，就是因为唐玄宗长期食用杨贵妃哥哥杨国忠所献灵芝的缘故，杨国忠因此被封为宰相。

有关灵芝的传说还有很多很多，这说明了灵芝在古人心目中的崇高地位。

2. 诗人笔下的灵芝

诗人用他们的笔，倾尽一切美好的词汇赞美灵芝，将灵芝寓为高贵、吉祥、美好、长寿的象征。如三国时诗人曹植的《灵芝篇》：“灵芝生王地，朱草被洛滨，荣华相晃耀，光彩晔若神”；汉乐府民歌《长歌行》：“仙人骑白鹿，发短耳何长。导我上泰华，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。”记述了服用灵芝后头发变黑的事，