

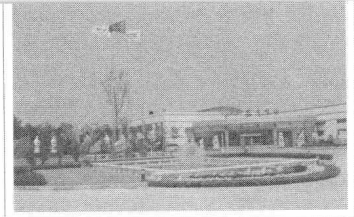
功效非凡的 *Gongxiao Feifande* 食用菌

SHIYONGJUN

陈国良 陈惠 编著



上海科学技术出版社



功效非凡的食用菌

常州大学陈国良书惠 编著
藏书章



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

功效非凡的食用菌 / 陈国良, 陈惠编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.6
ISBN 978-7-5323-8066-4

I. 功... II. ①陈... ②陈... III. 食用菌类
IV. R282.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 055409 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
浙江新华数码印务有限公司印刷
开本 850 × 1168 1/32 印张 8.5
2005 年 6 月第 1 版 2010 年 8 月第 3 次印刷
印数: 15151 - 35150
ISBN 978-7-5323-8066-4/R·2100
定价: 36.00 元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

内容提要

本书是一本专门介绍各种食（药）用菌保健、治病功效的书。以问答形式编写，内容包括灵芝、猴头菇、冬虫夏草、茯苓、香菇、银耳等15种食（药）用菌和20种食用菌保健食品的药理机制和功效，本书还较详细介绍了各种食（药）用菌为什么会有这些功效的机理。读者阅读本书后能基本了解各种食（药）用菌对人体的保健治病功效，并能应用于保健治病。



陈国良

上海市浦东人，1935年生，1960年毕业于复旦大学生物系，同年被分配到上海市农业科学院食用菌研究所工作。

几十年来一直从事食用菌研究工作，研究成果有：“猴头菇的人工培养技术”（荣获国家发明三等奖、全国发明展览银奖）、“猴菇菌片”（荣获上海市重大科研成果奖）、“灵芝片”、“老年保健茶”等。出版了《灵芝治百病》、《食用菌治百病》、《神奇的食用菌》、《食用菌塑料大棚周年栽培技术》、《灵芝与猴头菇的栽培》等多部著作。发表了《猴头菇的药效研究》、《灵芝的药效》等30多篇论文。现任中国食用菌协会药用真菌专业委员会委员、上海市药学会灵芝研究会副主任委员、上海市药膳协会理事。





陈惠

1964年生，江苏南通市人，南通市人大代表，世界菌蕈生物学暨产品学会会员，中国食用菌协会副会长，中国食用菌协会药用真菌专业委员会委员，江苏安惠生物科技有限公司董事长；曾先后被评为食用菌行业先进工作者，江苏省十大杰出青年，江苏安惠生物科技有限公司被评为全国食用菌行业最具影响力企业。陈惠先生长期致力于食（药）用菌行业的科学研究、产品开发及市场开拓，是中国食（药）用菌行业的带头人。



前 言

近年来由于人民生活水平和医疗水平的不断提高，一般急性病、传染病、明显器官性疾病的治疗效率比过去有了明显的提高，人类的平均寿命也比过去有了增长，现在我国60岁以上的老年人已达1亿多。但是近年来，由于环境质量的下降，体力劳动减少，经济转型期人体精神上的不适应，精神压力重等原因，使慢性病、亚健康成普遍性现象，失眠、脂肪肝、肥胖、精神抑郁症、糖尿病、高血压、高血脂、中风、肾功能衰竭、过敏性疾病、肿瘤、生殖性疾病发生率十分高；同时，乙型肝炎、艾滋病等传染病蔓延也十分迅速。全国乙肝病患者已达1.2亿多人，这是一个非常惊人的数字，已成为人民健康的严重隐患。慢性病、亚健康严重阻碍国民生活水平的提高和经济的快速发展。

慢性病、亚健康是因机体器官、组织、细胞结构、生理功能慢性退行性变化造成。亚健康需要长期治疗，西药、中药长期服用都有副反用。慢性病、亚健康现象最好的预防和治疗方法是服用相应的保健食品。保健食品属食品范围，国家审批时有严格规定，长期服用、大量服用不能有副反应，所以不必担心长服后是否会出现不良结果。



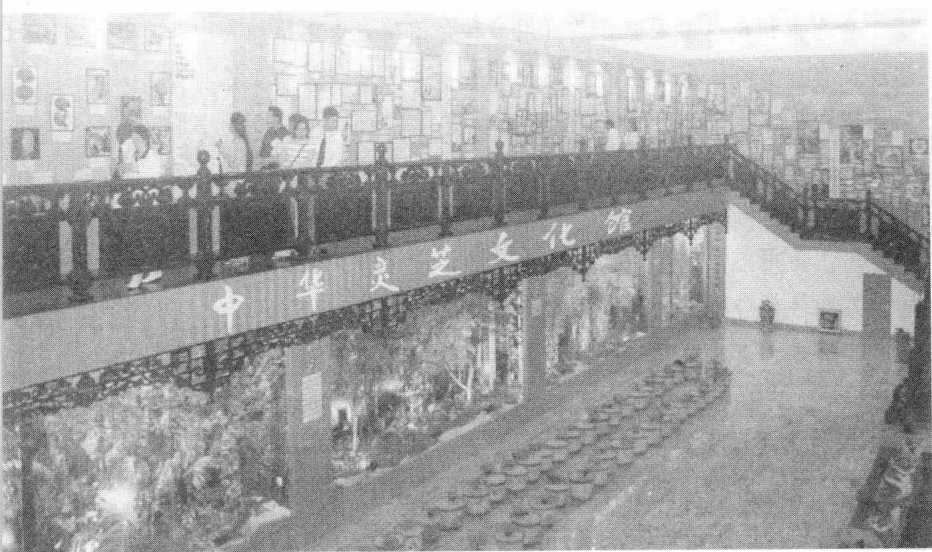
食用菌和食用菌保健食品（用多种食用菌或食用菌加入中药制成）有提高机体生理功能、修复细胞损伤、增强体质、提高免疫功能和机体生命活力等作用，对高血压、高血脂、神经衰弱、脂肪肝、糖尿病、失眠、生殖性疾病、肝炎、哮喘、过敏性疾病、老年病等均有良好的防治效果，对乙型肝炎、肿瘤有良好的辅助治疗作用。食用菌保健食品已被认为是防治慢性病、亚健康、老年病和某些传染病的最好的保健食品之一。

本书是一本介绍食（药）用菌保健、治病功效的书，以问答形式编写，内容包括灵芝、猴头菇、冬虫夏草等15种食（药）用菌和20种食用菌保健食品的药理机制、功效。通过本书的介绍能让读者认识食用菌，应用食用菌，让食用菌更好地为人民群众的健康和国民经济的发展发挥应有的作用。

陈国良 陈惠

2005年1月





一、食用菌的一般知识

1

1. 什么叫食用菌? 2
2. 什么叫真菌? 2
3. 食用菌治疗疾病有哪些特点? 3
4. 我国现代食用菌药效研究的状况如何? 4
5. 食用菌有哪些有效成分? 5
6. 什么叫多糖? 6
7. 什么叫食用菌多糖? 6
8. 食用菌多糖有什么功效? 7
9. 什么叫三萜类化合物? 8
10. 三萜类化合物有什么功效? 9
11. 什么叫核苷类化合物? 10
12. 核苷类化合物对人体有什么作用? 10
13. 甾醇类化合物对人体有什么作用? 11
14. 生物碱对人体有什么作用? 11
15. 食用菌单体成分应用好,还是配合成分应用好? 11

二、灵芝

13

1. 我国古代什么时候开始应用灵芝? 14
2. 我国现代灵芝研究是何时开始的? 17
3. 国外灵芝研究应用情况如何? 19
4. 灵芝对现代社会人类健康有什么意义? 19
5. 灵芝有哪些药理作用? 21
6. 什么叫生命力? 21
7. 灵芝对机体生命力有什么作用? 21
8. 灵芝提高机体生命活力是通过何种药理机制实现的? 28
9. 灵芝对神经系统有什么作用? 33
10. 灵芝的安神、利眠、镇痛、抗应激作用是通过什么药理机制实现的? 35
11. 灵芝对机体免疫功能有什么作用? 37
12. 灵芝影响机体免疫力作用有什么特点? 55

13. 灵芝提高机体免疫作用是通过什么机制实现的?	56
14. 灵芝对心血管系统有什么作用?	57
15. 灵芝有解毒护肝作用吗?	65
16. 灵芝解毒扶肝作用是通过什么药理机制实现的?	67
17. 灵芝有抑制肿瘤生长的效果吗?	68
18. 灵芝是通过什么药理机制抑制肿瘤生长的?	69
19. 灵芝是否可配合放疗、化疗治疗肿瘤?	70
20. 灵芝通过什么作用降低放射性射线和有害药物对机体的伤害作用?	72
21. 灵芝对哮喘、咳嗽有什么作用?	72
22. 灵芝消除气管炎、咳嗽、平喘的药理机制是什么?	74
23. 灵芝有降血糖作用吗?	74
24. 灵芝降血糖作用的药理机制是什么?	75
25. 灵芝有增长智力的作用吗?	76
26. 灵芝对免疫复合物沉积性疾病是否有效?	78
27. 灵芝有抑制脂质过氧化的作用吗?	79
28. 灵芝降低脂质过氧化反应的药理机制是什么?	81
29. 灵芝有降低体内铅、镉重金属含量的作用吗?	82

三、灵芝的临床效果

85

1. 灵芝对心血管疾病有什么疗效?	86
2. 灵芝对冠状动脉粥样硬化心脏病有什么疗效?	86
3. 灵芝治疗冠心病是通过何种途径实现的?	88
4. 灵芝对高血脂、高血黏度、血栓有什么作用?	89
5. 灵芝能治疗高血压疾病吗?	92
6. 灵芝依靠何种药理机制实现降血压及消除高血压症状?	94
7. 灵芝是否有防治肿瘤的效果?	95
8. 灵芝抑制肿瘤生长的药理机制是什么?	97
9. 灵芝有治疗神经衰弱、失眠症的效果吗?	97
10. 灵芝治疗神经衰弱、失眠症的机制是什么?	99
11. 灵芝有治疗慢性支气管炎和哮喘的作用吗?	100

12. 灵芝治疗哮喘和慢性支气管炎的机制是什么?	102
13. 灵芝有防治肝炎的效果吗?	103
14. 灵芝通过什么途径实现对肝炎的治疗作用?	104
15. 灵芝有治疗风湿性关节炎和类风湿性关节炎的效果吗?	104
16. 灵芝由什么机制实现治疗风湿性和类风湿性关节炎的?	105
17. 灵芝能治疗糖尿病吗?	106
18. 灵芝治疗糖尿病的药理机制是什么?	107
19. 灵芝有抗高原反应症作用吗?	107
20. 灵芝抗高原反应症的药理机制是什么?	108
21. 灵芝对艾滋病有什么疗效?	108
22. 灵芝有降低鸦片患者症状的效果吗?	110

四、灵芝孢子

111

1. 什么叫灵芝孢子?	112
2. 灵芝孢子对机体是否会产生不良反应?	112
3. 灵芝孢子有什么药理功能?	113
4. 灵芝孢子能提高机体生命力吗?	113
5. 灵芝孢子有抑制正常细胞突变、抑制肿瘤生长的作用吗?	115
6. 灵芝孢子有治疗肿瘤的效果吗?	117
7. 灵芝孢子有提高机体耐缺氧能力吗?	118
8. 灵芝孢子有抗化学药害和抗放射性射线对机体的伤害吗?	118
9. 灵芝孢子对机体免疫力有什么作用?	119
10. 灵芝孢子对肝脏疾病有什么作用?	121
11. 灵芝孢子有降血脂效果吗?	122
12. 灵芝孢子有安神、解痉、镇痛、利眠作用吗?	123
13. 灵芝孢子有抗组织纤维化作用吗?	123
14. 灵芝孢子有降血糖作用吗?	124
15. 灵芝孢子为什么要破壁?	124
16. 灵芝孢子破壁时要注意什么条件?	124

五、猴头菇

127

1. 猴头菇是一种什么样的食用菌?	128
2. 猴头菇能否人工培养, 生长习性如何?	128
3. 猴头菇含有哪些有效成分?	128
4. 猴头菇有哪些药理作用?	128
5. 猴头菇有抑制肿瘤生长的效果吗?	129
6. 猴头菇有提高机体免疫功能的作用吗?	129
7. 猴头菇有抑制幽门螺旋杆菌生长和促进胃上皮细胞修复的作用吗?	132
8. 猴头菇有促进肠运动功能吗?	133
9. 猴头菇有提高机体抗辐射能力吗?	134
10. 猴头菇有提高机体抗疲劳能力吗?	134
11. 猴头菇有提高机体抗缺氧能力吗?	135
12. 猴头菇有抗衰老作用吗?	136
13. 猴头菇对血液循环有什么作用?	137
14. 猴头菇对胚胎发育有什么作用?	137
15. 猴头菇对人体肿瘤有什么作用?	138
16. 猴头菇有治疗胃、肠道溃疡和胃炎疾病的效果吗?	139
17. 猴头菇对肝炎有什么作用?	139

六、冬虫夏草

141

1. 冬虫夏草是一种什么样的生物?	142
2. 冬虫夏草含有哪些有效成分?	142
3. 古代中医药和民间对冬虫夏草功效有什么样的评价?	143
4. 何谓补气? 冬虫夏草有补气功效吗?	143
5. 冬虫夏草是否含性激素成分? 有提高性功能的作用吗?	144
6. 虫草菌对肾功能有什么作用?	146
7. 虫草菌对免疫功能有什么作用?	147
8. 虫草菌对肝脏疾病有什么作用?	148
9. 虫草菌对肿瘤有什么作用?	149
10. 虫草菌是否有预防有害化学药物伤害肾功能的作用?	150
11. 虫草菌有镇静、抗惊厥作用吗?	150

12. 虫草菌对呼吸器官有什么作用?	151
13. 虫草菌还有其他什么药理作用?	151
14. 冬虫夏草和虫草菌对人体疾病有什么作用?	151

七、银耳**153**

1. 银耳是一种什么样的真菌?	154
2. 银耳对呼吸道系统有什么作用?	154
3. 银耳对免疫功能有什么作用?	154
4. 银耳有抗肿瘤作用吗?	156
5. 银耳多糖是否有抗有毒药物和放射性射线的作用?	157
6. 银耳有保肝、护肝作用吗?	159
7. 银耳有抗血栓、抗血凝作用吗?	159
8. 银耳有降血糖作用吗?	160
9. 银耳有抗溃疡作用吗?	160
10. 银耳有延缓衰老作用吗?	160
11. 银耳多糖对体细胞有什么作用?	161
12. 银耳是否有防治肝炎的作用?	162
13. 银耳对呼吸道疾病有什么作用?	163
14. 银耳对白细胞减少症是否有效?	164
15. 银耳对肺心病是否有效?	165
16. 银耳是否有治疗口腔溃疡的作用?	165
17. 银耳还有什么其他药理作用吗?	166

八、木耳**167**

1. 木耳是一种什么菌类?	168
2. 木耳对血液系统有哪些作用?	168
3. 木耳有延缓机体衰老的作用吗?	169
4. 木耳对免疫功能有什么作用?	170
5. 木耳对胃溃疡有什么作用?	171
6. 木耳有降血糖作用吗?	171

九、茯苓	173	
1. 茯苓是一种什么真菌?	174	
2. 茯苓有什么药理作用?	174	
3. 茯苓有利尿作用吗?	174	
4. 茯苓对消化系统有什么作用?	175	
5. 茯苓有治疗湿疹的效果吗?	175	
6. 茯苓对肿瘤有抑制作用吗?	176	
7. 茯苓对肿瘤病人的免疫功能有什么作用?	177	
8. 茯苓还有其他什么作用?	179	
十、香菇	181	
1. 香菇是一种什么真菌?	182	
2. 香菇对免疫功能有哪些作用?	182	
3. 香菇对肝脏有什么作用?	183	
4. 香菇有抑制肿瘤的作用吗?	184	
5. 香菇有降血脂作用吗?	185	
6. 香菇对慢性肝炎有什么疗效?	185	
7. 香菇有预防感冒的效果吗?	188	
8. 香菇治疗人体肿瘤是否有效?	188	
十一、灰树花	191	
1. 灰树花是一种什么真菌?	192	
2. 灰树花是否有抗病毒和抑制肿瘤生长的作用?	192	
十二、金针菇	195	
1. 金针菇是一种什么真菌?	196	
2. 金针菇有提高脑功能, 提高记忆力作用吗?	196	
3. 金针菇有抗疲劳作用吗?	196	
4. 金针菇有提高动物生存能力的作用吗?	198	
5. 金针菇对肿瘤有什么作用?	199	
6. 金针菇对提高机体免疫力有什么作用?	200	