

灵芝，妙不可言

Healing with Ganoderma

吴亭瑶 著

许瑞祥 审定

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



灵芝，妙不可言

Healing with Ganoderma

吴亭瑶 著
许瑞祥 审定



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

图书在版编目 (CIP) 数据

灵芝：妙不可言 / 吴亭瑶著 . — 北京：人民卫生出版社，
2017

ISBN 978-7-117-24242-4

I. ①灵… II. ①吴… III. ①灵芝 - 中药疗法 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056494 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

灵芝，妙不可言

著 者：吴亭瑶

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

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：889 × 1194 1/32 印张：7.5

字 数：111 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-24242-4/R · 24243

定 价：39.00 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市场营销中心联系退换）



推荐序

许瑞祥

认识灵芝，长保安康； 弘扬灵芝，福祚绵长

灵芝从中华文化的神话里，走进世界科研的舞台，已经超过 50 年；现代化的科技对灵芝从宏观的形态分类到微观的分子检测，也有全面而深入的研究；在各国专业的期刊中，配合着新科技的脉动，屡屡出现对于灵芝功效全新的诠释，寄托着人类追求健康的期盼。

在科学界里，灵芝的价值不断提升，但在消费市场中，灵芝业者间的水平落差极大，灵芝产品的整体形象总是在风雨中浮沉，毁誉参半。本人参与灵芝研究 30 年间，深刻体会到推动灵芝研究的主要动力，来自消费大众对于预防文明疾病、远离癌症威胁的殷切期盼，但群众的热情又常被故意夸张的文宣或刻意歪曲的广告所斫伤。灵芝产业要能脱胎换骨走出阴霾，在推广教育时，迫切需要一本能呈现灵芝原貌、立场超然的科普教材。

16 年前，本人审定推荐吴亭瑶女士 2001 年出版的《灵芝，妙不可言》，作为深入浅出的灵芝专书。她虽然并非自然科学专业，但长期从事医药卫生与妇幼保健杂志之采访编写，文笔具有医药科技之专业水准。她专

研灵芝科学文献翻译、采访灵芝学者与灵芝使用者的心路历程，能够以通俗的用语亲近读者的心，用精确的文字表达关键的概念，使得《灵芝，妙不可言》付梓后几经再版仍洛阳纸贵供不应求。

2017年，大陆简体版的《灵芝，妙不可言》以更丰富的内容展现作者十年磨一剑的成果，重新阐释中国灵芝之奥妙，让大陆读者吸收灵芝知识，不再是深重的负担。灵芝的学问博大精深，灵芝的研究浩瀚无涯，灵芝的文化纵贯今古，本人虽忝为本书的审定推荐者，但认知有限，内容不免疏漏，特别提供相关图片为本书增添颜色并共襄盛举。

許瑞祥

台湾大学生化科技学系兼任教授
《健康灵芝》杂志总编辑
灵芝新闻网创办人



推荐序

李 晔

传承灵芝养生文化， 缔造全球健康工程

作为中国流传历史最悠久的“仙草”，灵芝既神秘又令人神往。而今，在现代科技的推动下，灵芝对人们的健康发挥着越来越重要的作用。从灵芝栽培，到灵芝医药，再到灵芝产品，前后跨越了50多年的时间。非常荣幸，我人生最美好的20多年均与灵芝有缘，所以我一直希望能够把灵芝这个中医瑰宝发扬光大，让这个行业更加规范化、产业化，同时，也让更多的人认识灵芝、喜欢灵芝、消费灵芝，进而受益于灵芝。

然而，要达到这个目标，仅仅有现代化的灵芝产品是不够的，还需要丰富的灵芝文化方面的宣传才能实现。目前，灵芝行业的学术研究已有不少，但如何将艰涩难懂的学术知识，转化为通俗易懂的语言，同时深入浅出地将灵芝的过去、现状与未来进行层层梳理、逐一展现，不是一件容易的事。

直到去年，机缘巧合之下拜读了台湾吴亭瑶女士所著的《灵芝，妙不可言》（繁体版），书中生动鲜明地描述了灵芝，多角度呈现了灵芝的药用价值，还穿插了

许多由她亲自采访的灵芝临床案例作辅证，读后给我耳目一新的感觉。

很高兴，简体版的《灵芝，妙不可言》终于来到大陆，为大陆的广大读者认识灵芝提供了一个简明易懂的“窗口”。我相信，无论是业内人士或是普通读者，都会喜欢和受益于此书；同时，我也希望，未来在世界各地都能看到这本书，让灵芝“久食，轻身不老，延年神仙”的神奇更为人所知，更为人所用。



仙芝楼生物科技集团董事长



作者序

吴亭瑶

把第一手的讯息， 写给很想认识灵芝的您

很感谢，也很高兴您选择这本书作为认识灵芝的入门，因为书里关于灵芝的一切，都是来自第一手的采访报道，或经过反刍消化的原始文献，而不是从真假难分的网络世界爬梳出来的“资料整理”。

1999年4月出任在台发行的《健康灵芝》杂志执行编辑兼采访记者，是我认识灵芝的起点；2000年10月参加北京大学林志彬教授举办的《国际灵芝专题研讨会》，是我与大陆灵芝界交流的渊源；2015年6月，协助台湾大学许瑞祥教授（他同时也是《健康灵芝》杂志总编辑）创办“灵芝新闻网”，则帮我开启一扇与全球灵芝人连结的世界之窗。

细数这18年的岁月，专访的灵芝研究者超过50名，访谈因灵芝改善健康的朋友有百余位，翻译的灵芝科学文献和编辑的灵芝学者专文也有上百篇，亦多次去看灵芝怎么栽、怎么长，并与不同的灵芝经营者、政府管理者面对面讨论。

正因为走过这些历程，对灵芝有过“从不懂到懂，从不信到信”的体会，所以才想从一般民众的角度，写一本好看、易懂、实用的“灵芝书”。

两千多年前就已记载的灵芝，竟能解决现代人各式各样的健康难题，是多数“非当局者”难以想象的。不少学者或医生在研究灵芝之前，对灵芝面面俱到的广泛功效抱持怀疑态度，但亲自操刀实验之后，都不得不表示佩服，甚至开始以灵芝养生保健。

也有很多民众（包括我自己）一开始吃灵芝还半信半疑，吃到后来，灵芝已成为全家人的生活必需品。然而，有更多人对于灵芝是不了解的，因为不了解而与灵芝失之交臂，抑或无法判断广告宣传下的产品优劣。

唯有真正认识灵芝，才能选到对的灵芝产品，也才知道怎么应用灵芝。在这个理念基础上，2001年3月我所著作的《灵芝，妙不可言》首次在台湾发行，十多年后又按原书的4个架构——什么是灵芝、灵芝有哪些功效、如何选择灵芝，以及吃灵芝的各种疑惑——把内容全部重写，并于2016年7月在台湾出版。

何其有幸，全新改版的《灵芝，妙不可言》能在不到一年之后于大陆和大家见面。简体版除了在繁体版的基础上做适当调整之外，亦对大陆民众关切的灵芝孢子粉、灵芝孢子油，以及“如何种出安全的灵芝”做更多的讨论，并新增大陆民众应用灵芝的实际经验，以期能更贴近当地读者的需求。

本书的诞生，非我一人之力所能为，而是集众人支持的成果。

感谢启蒙我认识灵芝，同时也为本书专业知识把关的台湾大学许瑞祥教授。作为华人首位因研究灵芝而取得博士学位的学者，兢兢业业致力于灵芝的科学研究、开发应用和教育推广迄今已逾30年，能长年在许教授的无私指导下认识灵芝的真善美，精进灵芝科普知识的写作与表达，锻炼逻辑思考的能力，学习待人处世的道理，实属人生莫大的幸运。

感谢多次接受我专访、信任我编辑能力的北京大学林志彬教授。能在踏进灵芝领域之初，结识这位深耕灵芝药理研究、思虑灵芝产业发展、执着灵芝教育推广的国际知名学者，真是上天美妙的安排。专研灵芝40多年的林教授本身就是一部宝典，正因为常有机会通过文字或对话向他请教，我才能对灵芝功效和应用有比较宏观的理解。其孜孜不倦、求真求是的精神，令我敬佩。

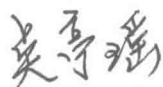
感谢和我分享灵芝栽培知识、在出版过程中给我多方协助的李晔先生。我们结识于2007年8月在北京举办的《灵芝学术研讨会暨灵芝产业论坛》，年岁和我相仿的他，早我十几年认识灵芝，17岁开始学习灵芝等食药菌的栽培和加工技术。其丰富的实操经验带我认识灵芝的务实层面，弥补我的欠缺与不足；其对灵芝知识教育与文化传承的重视，才使得《灵芝，妙不可言》能被更多人看见。

同时还要感谢中国医学科学院陈若芸研究员、上海市农业科学院食用菌研究所张劲松所长等等所有本书提及的灵芝学者，因为你们慷慨提供的图片，或对相关部分文章的确认与建议，让本书内容得以更臻完整、更具科学正确性。

最后要感谢所有接受我采访、协助我采访的朋友，因为你们的不吝分享和大力支持，让这本科普书多了许多“人味”。更要感谢协助我反复修稿、提供我专业意见的林琳博士，你是本书能顺利出版的大功臣。

能通过采访写作和灵芝维持如此久的缘份，真是天自安排。秉持诚挚之心反复修改、精简、校订，最后以这 11 万多字呈现，如有疏漏或错误之处，敬请包涵与指正。

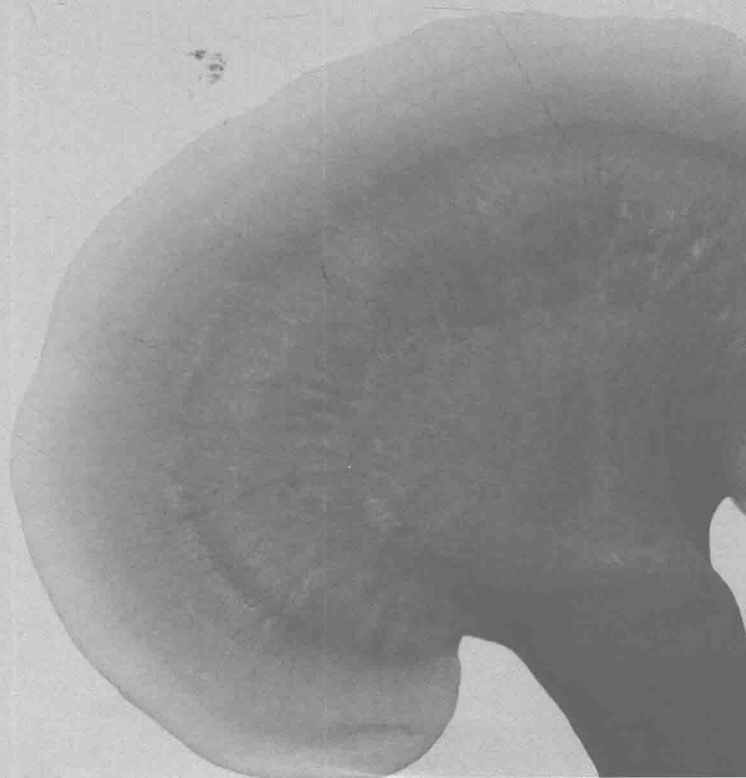
祈愿本书的出版能让灵芝的美好更为人所知、更为人所用。也愿持续尽己之力在学者与民众间穿针引线，以通俗的语言呈现科研成果，汇整民间经验作为科研灵感，好让灵芝的真理愈辩愈明，好让灵芝的缘起不灭温暖世界更多角落。



2017年3月

灵芝, 妙不可言

Healing with Ganoderma





第一章

初探她的神秘风采 /1

1. 从灵芝的“如意”外形说起 /2
2. 学名有 *Ganoderma* 才是灵芝 /8
3. 千年灵芝、牛樟芝“不是”灵芝 /14
4. 灵芝是这样长大的 /23
5. 让灵芝有效的活性成分 /28



第二章

众里寻她千百度 /35

1. 有国家许可的产品才可靠 /36
2. 产品质量稳定的基本条件 /41
3. 灵芝怎么栽最好? /45
4. 原料的差异：子实体、孢子粉、孢子油、菌丝体 /55
5. 加工方式对产品功效的影响 /60
6. 灵芝多糖与灵芝三萜的迷思 /65

7. 产品价格背后的玄机 /68
8. 如何选择灵芝子实体和孢子粉? /71



第三章

吃灵芝的种种疑惑 \ /75

1. 灵芝和西药的“有效”原理不同 /76
2. 灵芝属性平和，没有毒! /78
3. 为什么有人吃灵芝会“不舒服”? /82
4. 灵芝吃多少才有效? /87
5. 灵芝怎么吃? 和西药怎么搭? /91
6. 生病才需要吃灵芝? /94



第四章

令科学家惊叹的功效 /99

1. 抑制肿瘤生长，辅助放化疗 /100
2. 调节血脂、血压，保护心脑血管 /115
3. 调节血糖，减轻糖尿病并发症 /124
4. 改善肠道菌群，控制体重增加 /133

5. 防治肝炎，保护肝功能 /138
6. 缓解肾炎，改善痛风 /147
7. 镇静安神，改善失眠、情绪与疼痛 /156
8. 保护脑神经，改善阿尔茨海默病、帕金森病
与癫痫症状 /164
9. 抗氧化、抗疲劳，提升运动能力 /172
10. 平衡免疫，抗感染也抗发炎 /178
11. 提升免疫，抗艾滋、抗流感、
抗肠病毒 /185
12. 调节免疫，改善过敏体质与症状 /190
13. 缓解发炎，改善自身免疫性疾病 /198
14. 青春慢老，减轻更年期、前列腺
疾病困扰 /203
15. 挡住细颗粒物，不随血流毒全身 /214



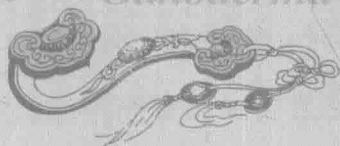
后记 / 虽然灵芝还没拿到诺贝尔奖 /218



主要参考文献 /222

第一章 初探她的神秘风采

*Healing with
Ganoderma*



〔引言〕

两千多年前的《神农本草经》，
早就对灵芝的种类、性味、功效有详细记载，
并以“轻身不老延年”作为评价她的总结。

奥妙的灵芝，
绝不只是神话中的传说而已！
在现代科学的层层透析下，
她的面貌已经有了清楚的轮廓。

1. 从灵芝的“如意”外形说起

不知道您第一次听到“灵芝”二字时，脑海里浮现的是什麼影像？

现在被广泛人工栽培、也是大家最常吃到的灵芝，莫过于整个灵芝家族的代表，同时也是名气最响亮的一个，它的中文名字就叫作“赤芝”“灵芝”或“赤灵芝”；还有一种灵芝也颇负盛名，只是不像前者那么被普遍栽培和使用，那就是“紫芝”。



人工栽培的“赤芝”（亦称“灵芝”或“赤灵芝”），其在真菌学上被命名为 *Ganoderma lucidum*，为国内最主要栽培的灵芝菌种（提供 / 李晔）



人工栽培的“紫芝”，学名为 *Ganoderma sinense*（提供 / 李晔）