

全国优秀畅销书

灵芝治百病



《本草纲目》

记载

芝性味苦平无毒益

人心充血助心充脉安

肺气补肝气补中增智

关节坚商

《神农本草经》

记载

灵芝性味温苦无毒补

中益精气增智慧治胸中结

久服轻身不老

上海科学技术文献出版社

灵芝治百病

(修 订 本)

陈国良 陈 惠 陈晓清

上海科学技术文献出版社

责任编辑：胡德仁

封面设计：何永平

灵芝治百病

(修订本)

陈国良 陈 惠 陈晓清

*

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

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 字数 110 000

1998年12月第1版 2004年3月第8次印刷

印数：68 201--78 200

ISBN 7-5439-1340-2/R·365

定价：7.00 元

前 言

灵芝是一种能延年益寿,具有良好保健效果的药用真菌,被视为吉祥之物,长寿的象征,故有瑞草之美称。过去,我国医药工作者对灵芝的研究甚少,对灵芝的认识也不很全面。70年代起,我国医药科技工作者和国外同行开始对灵芝进行了有效成分、药理作用和疗效等方面的研究,到目前为止,已探明灵芝所含有效成分多达10多种,而且各有效成分之间,还有协同作用。

灵芝具有提高机体免疫功能,改善血液循环,提高对心、脑的供血、供氧能力,提高细胞、组织生理功能,安神,解惊,解毒等功效。在临床上可以治疗神经衰弱,慢性支气管炎,心血管疾病;配合抗生素可以治疗细菌性疾病,降低抗生素的毒副作用;配合治疗肿瘤,可降低放疗、化疗所引起的副反应;常服灵芝可显著提高人体抗病能力,增强免疫力,减少患疾病的概率。所以,研究、开发灵芝是一件有益于社会和提高改善人民健康水平非常有意义的工作。

由于灵芝有效成分的不断发现,疗效显著,得到了国际医药科研工作者的重视,美国、英国、日本等国家也先后对灵芝进行了深入研究与临床试验,美国一家研究单位报道,灵芝治疗艾滋病有相当好的效果,使免疫功能显著恢复。

日本、韩国以及我国的台湾省,对灵芝的治病保健功效的宣传,已家喻户晓,灵芝在医疗保健应用中的地位,并不亚于西洋参和人参。灵芝产品品种繁多,如日本有灵芝冲剂、灵芝

胶囊、灵芝茶、灵芝饮料、灵芝片等；韩国有一种灵芝饮料叫灵秘泉，年销售额已达数亿人民币之巨。

灵芝的药理、疗效研究，我国已处于世界领先地位，已成为世界灵芝研究中心。目前，我国正在进行灵芝功效研究的单位已有十多家，进行灵芝生产和产品开发的单位则更多，如江苏南通通惠食用菌商贸中心，江苏通州市竹行菌种场灵芝生产基地，年生产量已达数十吨，年经营贸易的灵芝达 400～500 吨，同时还建立了灵芝多糖提取加工基地。福建、浙江、山东等地灵芝生产也有较大的发展。

本书着重介绍了灵芝、灵芝孢子粉的药理活性及疗效，灵芝有效成分及其功效，灵芝有效成分的提取及制剂，灵芝疗效实例等方面内容。为了帮助广大读者正确服用灵芝，在本书前面例选了 129 个灵芝配方，供大家选用。

随着医药科学的不断发展，人们对灵芝防病治病的作用和保健意识的逐步提高，一个服用灵芝的热潮将在全国掀起，本书的出版，如能为人们正确服用灵芝、提高灵芝的保健功效作出应有贡献的话，乃是我们最大的心愿。

本书在编纂过程中，得到了陈士瑜、杜燕、赵定国等同志的大力支持和帮助，在此谨致以衷心的感谢。本书自 1997 年 1 月出版以来，已得到了社会、市场的肯定，深受国内外广大读者好评。这次修订，增添了不少新配方和新内容，使本书更具有实用价值。由于时间仓促，能力有限，书中难免有疏漏和欠妥之处，恳望广大读者不吝指正，以便在再次修订时更臻完善。

编 者

1998 年 12 月

目 录

第一章 概述	(1)
--------	-------

第二章 灵芝治百病验方	(4)
-------------	-------

(一) 灵芝能滋补强身,治疗神

经衰弱、体虚、乏力等症

1. 灵芝糯米粥补虚强身 (4)
2. 灵芝山药酒滋阴生津 (5)
3. 灵芝酒治疗神经衰弱、提高抗病抗寒能力 (5)
4. 灵芝山药酒益肝肾补心脾 (6)
5. 灵芝丹参酒滋补强身 (6)
6. 灵芝熟地饮治疗心悸失眠 (6)
7. 灵芝首乌饮滋补强身 (7)
8. 灵芝白芍饮治疗神经衰弱 (7)
9. 灵芝桂圆饮补虚强身 (7)
10. 灵芝煎饮治疗神经衰弱、健忘、失眠、频繁性感冒、糖尿病、哮喘、肿瘤等症 (8)
11. 灵芝补脑健脑汤 (8)
12. 灵芝山芋安神保精丸 (9)
13. 灵芝生姜养心安神汤 (10)
14. 华佗云母圆子三人丸治疗早衰 (10)
15. 灵芝延年益智丸 (11)
16. 灵芝益寿康补精、益气 (11)

17. 灵芝蜂王精提高代谢机能 (12)
18. 灵芝强身片治疗头昏耳鸣、心悸失眠 (12)
19. 灵芝茶补气养颜聪耳 (13)
20. 灵芝防衰茶 (13)
21. 灵芝粉治疗神经衰弱 (13)
22. 灵芝刺五茄合剂治疗头晕失眠 (14)
23. 灵芝糖浆治疗神经衰弱 (14)
24. 灵芝宁神安眠粥 (15)
25. 灵芝薄荷饮治疗健忘、失眠 (15)
26. 灵芝黄芪抗病安神汤 (15)
27. 灵芝粉蒸肉饼安神养阴治疗神经衰弱 (16)
28. 灵芝洋参三七散养心活血 (16)
29. 灵芝煲乌龟补血养生 (17)
30. 灵芝葆春膏治疗产后虚弱、病后失调 (17)
31. 灵芝炖蹄筋治疗白细胞减少症 (18)
32. 灵芝大枣粥治疗血小板减少症 (18)
33. 灵芝延年益寿人参露 (19)
34. 灵芝健脾益气方 (19)
35. 灵芝远志汤治疗头痛失眠 (19)
36. 灵芝猪心治疗病体虚弱、心血不足 (20)
37. 灵芝鸡治疗产妇气血亏损少乳 (20)
38. 灵芝兔肉补中益气 (21)
39. 灵芝里脊肉健脾益肾 (21)
40. 灵芝子鸡补虚、强身、美容 (22)
41. 灵芝乳鸽补气强身 (22)
42. 灵芝锅巴肉片健脾益肾 (23)

43. 灵芝舌片治疗神疲乏力 (23)

(二) 灵芝能防治肝炎和提高肝脏解毒功能

44. 灵芝党参枸杞治疗肝硬化 (24)
45. 灵芝茵陈汤治疗急性黄疸型肝炎 (24)
46. 灵芝乙肝 1 号治疗乙型肝炎 (25)
47. 灵芝黄芪治疗急性传染性肝炎 (25)
48. 灵芝五味珍鸽治疗慢性病毒性肝炎 (25)
49. 灵芝甘草茶治疗迁延性肝炎 (26)
50. 灵芝党芪方治疗肝硬化 (26)
51. 灵芝粥治疗肝炎 (27)
52. 灵芝党参黄柏方治疗传染性乙型肝炎 (27)
53. 灵芝女贞丹参汤治疗慢性肝炎 (28)

(三) 灵芝对心血管疾病的疗效

54. 灵芝珍菊降压片治疗顽固性高血压 (28)
55. 灵芝徐长卿治疗中风 (28)
56. 灵芝夜交藤石决明治疗妊娠高血压 (29)
57. 灵芝黄芪干姜汤治疗低血压 (29)
58. 灵芝麦冬夜交藤汤治疗妊娠高血压 (30)
59. 灵芝黄豆粉治疗心绞痛、降血脂 (30)
60. 灵芝水煎液治疗心绞痛 (30)
61. 灵芝三七治疗心绞痛 (31)
62. 灵芝双耳汤治疗血管硬化 (31)
63. 灵芝荸荠解暑、降压方 (32)
64. 灵芝天麻治疗高血压、高血脂、肝炎等症 (32)
65. 灵芝糖浆治疗冠心病 (32)
66. 灵芝黄芪治疗低血压 (33)

67. 灵芝西洋参三七治疗冠心病 (33)
68. 灵芝甘草合剂治疗高血压 (34)
69. 灵芝枸杞首乌治疗动脉硬化症 (34)
70. 灵芝粉治疗高血压 (34)
71. 灵芝蚌壳治疗高血压 (35)
72. 灵芝毛冬青等治疗顽固性肾性高血压 (35)

(四) 灵芝治疗呼吸道疾病

73. 灵芝虫草菌治疗哮喘咳血 (36)
74. 灵芝鹌鹑治疗咳嗽利五脏 (36)
75. 灵芝鸭滋阴补肺益肾止咳 (37)
76. 灵芝治疗频繁性感冒 (37)
77. 灵芝人参酒壮志治疗久咳 (38)
78. 灵芝河蚌肉治疗支气管哮喘等疾病 (38)
79. 灵芝糖浆治疗哮喘 (38)
80. 灵芝双参汤治疗慢性气管炎 (39)
81. 灵芝苏木治疗咯血症 (39)
82. 灵芝猪肺汤治疗支气管哮喘 (40)
83. 灵芝核桃羹治疗慢性支气管炎 (40)
84. 灵芝酒治疗单纯顽固性哮喘 (40)
85. 灵芝皂角治疗慢支痰稀 (41)
86. 灵芝猪肉治疗久咳不愈 (41)
87. 灵芝半夏茶治疗过敏性哮喘 (41)
88. 灵芝膏治疗咳喘多痰 (42)
89. 灵芝银耳羹治疗肺肾两虚久咳 (42)
90. 灵芝饮治疗老年慢性支气管炎等疾病 (43)
91. 灵芝液治疗鼻炎 (43)

- 92. 紫灵芝粉治疗哮喘咳嗽 (44)
- 93. 灵芝鹅管石草等治疗哮喘 (44)
- 94. 灵芝孢子粉治疗气管炎 (45)

(五) 灵芝防治肿瘤

- 95. 灵芝孢子粉治疗肿瘤 (45)
- 96. 灵芝、灵芝孢子合剂治疗肿瘤 (45)
- 97. 灵芝升白液治疗癌症病人副反应 (46)
- 98. 灵芝参白糖浆治疗癌症化疗引起的毒副反应 ... (46)
- 99. 灵芝蜂蜜酒治疗胃癌 (47)
- 100. 灵芝裂蹄治疗肿瘤 (47)
- 101. 灵芝猪苓治疗肺癌 (48)
- 102. 灵芝黄芪治疗白细胞减少症 (48)
- 103. 灵芝粉治疗宫颈癌、子宫出血 (48)
- 104. 灵芝鸡血藤治疗化疗后白细胞低下症 (49)

(六) 灵芝对其他疾病的疗效

- 105. 灵芝鹿尾治疗倦怠乏力阳痿不举 (49)
- 106. 灵芝双鞭壮阳增力 (50)
- 107. 灵芝猴头菇治疗胃肠溃疡 (50)
- 108. 灵芝五倍子治疗痔疮 (51)
- 109. 灵芝西洋参治疗食欲不振、慢性胃炎 (51)
- 110. 灵芝花粉治疗糖尿病 (51)
- 111. 灵芝孢子粉治疗刀伤和烫伤 (52)
- 112. 灵芝(灵芝孢子粉)治疗鼻炎 (52)
- 113. 灵芝治疗痢症 (52)
- 114. 灵芝治疗各种气痛 (53)
- 115. 灵芝治疗疗毒 (53)

116. 灵芝治疗软骨炎	(53)
117. 灵芝米酒治疗硬皮病	(54)
118. 灵芝茯苓茶叶治疗老年斑	(54)
119. 灵芝治疗甲亢、腹泻、小儿麻疹发透不快	(54)
120. 灵芝孢子粉治疗各种出血症	(55)
121. 灵芝犀牛角治疗再生障碍性贫血病、溶血性 贫血	(55)
122. 灵芝孢子粉治疗脚气病	(55)
123. 灵芝山药治疗糖尿病	(56)
124. 灵芝羚羊角治疗健忘症	(56)
125. 灵芝黄精等治疗局限性硬皮病	(56)
126. 灵芝太子参治疗便秘	(57)
(七) 灵芝保健美容	
127. 灵芝祛皮肤色素	(57)
128. 灵芝美容霜	(58)
129. 灵芝营养抗皱霜	(58)
第三章 灵芝有效成分及其功效	(59)
第四章 灵芝疗效实例	(66)
第五章 灵芝的疗效	(77)
第六章 灵芝有效成分的提取及服法	(89)
第七章 灵芝的药理活性	(95)
第八章 灵芝孢子粉的药理活性及疗效	(118)
附 录	(127)

第一章 概述

灵芝是一种著名药用真菌,关于灵芝的功效,在我国民间有着许多美丽动人的传说。在著名古典小说《白蛇传》中,相传蛇精白娘娘为救丈夫生命,冒着生命危险到远在数千里外的峨嵋山南极仙翁那里去盗仙草,最后终于救活了丈夫许仙。杭州市玉皇山顶上有一清真观,此观已有数百年历史,观正中后墙上有幅仙女手捧灵芝向玉帝敬献的壁画,民间多有用灵芝治好疑难病症的故事。我国最早关于灵芝的记载可追溯到2000多年前的皇帝时代,《山海经》记载,炎帝有一女,未行而卒,亡后其魂飘到姑瑶之山,化作灵芝。汉武帝时,宫殿梁上长出了一朵灵芝,大臣们都向皇帝称贺,说灵芝出现预示祥瑞降临,为此,汉武帝两次降诏大赦天下犯人。

灵芝功效首次在医药文献上的记载还是出自汉代。据中国古代著名的本草书——《神农本草经》记载:“灵芝有六种,赤芝、青芝、白芝、黄芝、黑芝、紫芝。赤芝生霍山,青芝生泰山,黄芝生嵩山,白芝生华山,黑芝生常山,紫芝生高山狭谷。凡得芝草,证而食之,无余节度,故皆不云服法也。”同时记载:“赤芝(即目前主要生产、应用的灵芝)性平、味苦,治胸中结,益心气,补中,增智慧,不忘,延年……。”上述记载的功效,译成现代医学语言,就是灵芝性平,无毒,只要确认是灵芝就可服用,不需要再讲究服法,服量多少不受限制。有提高心脏收缩力,加速冠状动脉血液循环,缓解、治疗心脏的郁结、不舒、增强体

质,提高免疫力,提高智力,抗衰老,延长寿命等。

我国灵芝的培养与研究始于本世纪 60 年代,我国是世界上最早开展灵芝研究的国家,国内最早开展灵芝栽培和药效研究的单位有:上海市农业科学院食用菌研究所、中国科学院植物研究所、北京医学院(北京医科大学前身)、中国医学科学院北京药物研究所、四川抗菌素研究所等。上海市农业科学院食用菌研究所陈梅朋所长从 1960 年就开始驯化栽培灵芝,1963 年和中国人民解放军第二军医大学合作,探索研究灵芝的功效,发现灵芝对冠心病、神经衰弱有一定效果。1972 年上海市农业科学院食用菌所和上海中药三厂合作,并在上海市卫生局领导下成立了由 26 个医院一起参加的灵芝研究协作组(727 协作组),深入开展灵芝功效的研究,结果发现:灵芝可以治疗神经衰弱、冠心病等多种疾病。1973 年起“灵芝片”药品获得批准,应用于临床。从 70 年代后,北京医学院、中国医学科学院北京药物研究所、四川抗菌素研究所、上海医科大学等全国 20 多家医药科研单位相继系统地开展了灵芝药化、药理、疗效等方面的深入研究,从深层次上探明、认识了灵芝的诸多功效。研究结果发现:灵芝有多方面的药理活性和疗效,能提高机体免疫功能、抑制肿瘤生长,提高心肌收缩力、加速血液循环、改善血液微循环,提高血红蛋白携氧供氧能力、扩大动静脉氧差,平肝解毒,提高机体运动能力、降血压、降血脂、降血糖,安神解痉、解血粘,治疗肿瘤、心血管疾病、肝炎、哮喘、神经衰弱、频繁性感冒、皮肤褐色素沉积等疾病。《神农本草经》所记载的灵芝功效已完全被得到证实。同时还发现:灵芝之所以有多方面的药理活性和疗效,是因为灵芝具有提高机体生命力的缘故。生命力提高了,许多因机体生命力低下

而引发的疾病都可得到防治。中医称之为扶正固本，扶正去邪。“正”就是体质，就是抗病力，“邪”就是疾病。为什么年轻、体壮的人很少患病，即使患了病也能很快康复；而年老、体弱的人却很容易患病，而且病后康复也较慢，这完全是人体生命力强弱不同的结果。生命力强的人，有良好的适应环境，抗拒疾病，自动调节生理平衡，自愈康复能力较强；而生命力差的人，调节生理平衡，适应环境，抗病、自愈、康复能力就差得多。

由于灵芝具有良好的保健治病效果，在日本、韩国及我国的台湾省，灵芝在一部分人中已成为每天必服的保健品，目前已形成灵芝热，市场上出现了许多灵芝制剂，如灵芝茶、灵芝冲剂、灵芝片、灵芝粉（子实体直接磨成的粉）、灵芝蜜饯等。在我国，灵芝功效也逐步被人们所认识，所以生产、应用发展很快。目前生产的灵芝产品有灵芝胶囊、灵芝饮片（灵芝切成的片）、灵芝粉（灵芝磨成的超细粉）、灵芝冲剂、灵芝孢子、破壁灵芝孢子和灵芝浸膏粉（灵芝提取物制成的粉）混配物等，这些产品效果均十分良好。

随着医药科学研究的不断深入，灵芝防病、治病、保健的功能逐步被人民大众所认识，灵芝的生产应用必将有一个较大的发展。

第二章 灵芝治百病验方

灵芝单味服用,对多种疾病有预防、治疗效果。因灵芝有增强体质功效,所以和其他有显著功效的保健食品、药品配合使用时,其功效就会特别显著。因为灵芝有解毒功效,所以和有毒性的药物配合使用时,可大大降低该药物的毒性;当和化疗药物或抗生素配合服用时,可使化疗药物或抗生素的毒副反应降低,并可大大减低抗生素的用量。

灵芝产品有灵芝子实体、灵芝孢子、破壁灵芝孢子、超声波处理灵芝孢子、灵芝菌丝粉、灵芝浸膏粉、灵芝多糖等多种。这些产品功效基本相同,其中灵芝孢子效果最为显著;而灵芝浸膏粉、灵芝多糖、破壁灵芝孢子、超声波处理灵芝孢子服用最为方便;灵芝子实体以煎服为最佳,也可切成薄片后用沸水或烫的水冲服。

灵芝味十分苦,而这种苦味是对人体最有效的成分之一。所以,患者或保健者在服用灵芝时切莫怕其苦,习惯之后,也就不觉得苦了。

(一) 灵芝能滋补强身,治疗神经衰弱、体虚、乏力等症

1. 灵芝糯米粥补虚强身

【处方】 灵芝 10 克,糯米 50 克,小麦 60 克,白糖 30 克。

【制剂方法】 将灵芝洗净，切片，用纱布包好。糯米、小麦淘洗干净。一起放入砂锅，加水 3 大碗，用文火煮熟，然后捞出纱布包，加入白糖后服用。

【服法】 每天服 1 次，晚饭后服用。

【功效】 具有养心、益肾、补虚等功效，能治疗心神不安、失眠、乏力、自汗盗汗、畏寒等症。

2. 灵芝山药酒滋阴生津

【处方】 灵芝、山药、吴茱萸、五味子各 15 克，白酒 1 500 毫升。

【制剂方法】 将上述药品切碎，装入纱布袋中，置于酒坛内，倒入白酒，密封，置阴凉处，每日摇动 1 次，30 天后服用。

【服法】 每日服 2 次，每次服 10 毫升。长服。

【功效】 具有滋阴生津等功效。适用于肺肾阴亏，虚劳咳嗽，口干津少，盗汗遗精等症。

3. 灵芝酒治疗神经衰弱、 提高抗病抗寒能力

【处方】 灵芝 30 克，白酒 500 毫升。

【制剂方法】 将灵芝切片，放入瓶中，加入白酒（或黄酒），密封浸泡 7 天后服用。

【服法】 每日 2 次，每次 10~20 毫升。长服。

【功效】 具有养血安神，益精悦颜，提高抗寒、抗病能力等功效。能治疗神经衰弱，失眠、易醒、多梦、睡眠不深、精神不

振、消化不良、咳嗽气喘及老年慢性支气管炎等症。

4. 灵芝山药酒益肝肾补心脾

【处方】 灵芝、山药、五味子、山茱萸各 25 克，米酒 100 毫升。

【制剂方法】 将灵芝与另 3 味中药切碎，浸于米酒中，密封，置阴凉处，每天摇晃 1 次，7 天后即可服用。

【服法】 每日 2 次，每次服 10~15 毫升。长服。

【功效】 具有益肝肾，补心脾等功效。适用于体虚，神经衰弱，失眠，脾、肝、肾虚，遗精，尿频，白带过多等症。

5. 灵芝丹参酒滋补强身

【处方】 灵芝 30 克，丹参、三七各 5 克，白酒 500 毫升。

【制剂方法】 将灵芝、丹参、三七洗净、切片，置于酒坛内，注入白酒，密封放置在阴凉处。每天摇晃数次，15 天后即可服用。

【服法】 每日 2 次，每次服 20~30 毫升。长服。

【功效】 活血化瘀，具有治虚弱，益精神等功效。适用于神经衰弱、失眠、瘀血、脑缺氧引起的头昏、乏力、冠心病等症。

6. 灵芝熟地饮治疗心悸失眠

【处方】 灵芝 10 克，熟地 25 克。

【制剂方法】 将灵芝、熟地洗净，放入砂锅加水煎熬，用文火保持沸腾 1 小时后，倒出头煎，再加水煎熬取二煎液。