

陈康林野生药用真菌秘方集

BEIYIWANGDELINGDANMIAOYAO
YESHENGYAO
YONGZHENGJUN



13类疾病的药用真菌治疗配方

陈康林◎著

真菌历史传承
药用真菌哲学思想
药用真菌文化
药用真菌化学
药用真菌临床医学

被遗忘的灵丹妙药

野生药用 真菌

中医古籍出版社

被遗忘的灵丹妙药

——野生药用真菌

陈康林野生药用真菌秘方集

陈康林 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

被遗忘的灵丹妙药——野生药用真菌：陈康林野生药用真菌秘方集/陈康林著. - 北京：中医古籍出版社，2011. 2

ISBN 978 - 7 - 80174 - 946 - 8

I. ①被… II. ①陈… III. ①野生植物：药用菌类 - 秘方 - 汇编
IV. ①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251718 号

被遗忘的灵丹妙药——野生药用真菌

陈康林 著

责任编辑 孙志波

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 天津市金锋源纸制品印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 23

字 数 380 千字

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

印 数 0001~5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 946 - 8

定 价 39.00 元

序 一

我的药用真菌领域同行学者陈康林先生致力于此类真菌采集、研究已经 20 年了，在此期间他付出了大量的心血，同时也吃了不少苦，但更重要的是获得了丰收。多年来在理论上他不断进行深入的探索，并将他的理论研究成果应用于医学临床实践。毫不夸张地说：“陈康林是我国当今药用真菌实践第一人。”

我欢欣鼓舞地一口气读完了陈康林新著《被遗忘的灵丹妙药——野生药用真菌》书稿，从中我又学到了不少新知识，更充实了我的思维。他将自己特有的药用真菌秘方公开于国人，确是一位胸怀坦荡、大公无私的学者！令世人起敬！

希望陈康林先生能作出更大的杰出成就，为更多病人解除痛苦，带动更多的同业者投身此项事业……

我坚信，现今人类的“不治之症”一定能够从药用真菌中找出有效的治疗方法！

药用真菌的应用前途将是无限光明的！会给人类带来更大的幸福！

刘 波

2010 年 11 月 15 日于太原

著名药用真菌专家

山西大学教授

山西省政协原副主席

“九三学社”中央委员

序 二

本书作者陈康林对药用真菌的收集、开发和应用已有 20 年的时间，当初他对有关真菌当中的蕈菌（大型真菌）专业知识比较生疏，然而他却相信药用真菌一定会对人体健康有益，从此便和药用真菌结缘，全身心地投入，达到痴迷的程度。

从本书开始部分就可以看出，在众多的药用真菌中，他首先对历史文化悠久而深厚的灵芝感兴趣，“久食长生，扶正固本”的灵芝吸引他向药用真菌之门靠近。说起灵芝类真菌，不能不说地处热带季雨林带的海南岛。那里的灵芝种类多达全国已知种类的 60% 以上，可谓灵芝王国。海南纯天然、原生态、神奇的灵芝和其他大型真菌，更加激发了陈康林先生开发利用药用真菌的决心和信心。1999 年《科技日报》和《科学日报》都曾以较大篇幅对陈康林事迹作了采访报道。

陈康林是位善于在药用真菌方面大胆发表思想看法和勇于设想的人。他把北京作为实现药用真菌梦想的最佳选择地，多年来坐阵北京不仅有益于他不断地学习、充实药用真菌知识，还便于他和有关地区联系收集药用真菌标本，更有利于药用真菌知识的推广和普及。正如他在书中提到的灵芝、茯苓、桑黄、药用层孔菌、红缘多孔菌、树舌灵芝、桦滴管菌、隐孔菌等，这些均是目被认可的药用真菌物种及原材料。

总观他的这本图书，其反映了他对药用真菌发展的期盼，也可以说是他对药用真菌接触多年来的体会、认识及阶段性的总结。21 世纪是充满发展机遇，同时存在挑战的时代，我国中医药将会进一步乘机遇发展。中国药用真菌越来越受到国内外学者的关注，借此祝愿更多的热心于药用真菌事业的人继续努力、推动发展、作出贡献。

卯晓岚

2010 年 10 月 10 日于北京

著名药用真菌专家

中国科学院微生物研究所研究员

中国真菌学会秘书长

中国菌物学会秘书长 常务副理事长

中国食用菌协会副会长

中国食文化研究会常务理事

序 三

向大自然探索人类健康的根本出路

宇宙天地的大自然运动演化历经数百亿年所产生的最伟大事件就是有了地球上的生命，即所谓的“天地之大德曰生”。从 35 亿年前在海洋中产生第一个单细胞生物开始，此后又经过整整 25 亿年漫长的生物进化产生了多细胞生物，1 亿年前又经过生物大爆炸时期产生了脊索动物，直至三五百百万年前才出现了地球上具有最高智慧的我们原始人类。人类的生命起源和生存发展与宇宙天地间的大自然息息相关。人来自于大自然，人的生命更有赖于大自然。可以说人类的生死存亡和人体生、长、壮、老、已的全过程随时随地一切都在应和大自然的变化规律。中华民族的最高智慧与中医养生的最高境界都集中体现于“天人合一”的思想理念。在中国历史上无论是医学还是社会学抑或宗教的形成与发展，我们中华民族的祖先都曾秉持着对大自然的一颗敬畏之心“道法自然”，由此而形成了一整套对宇宙天地、对自然万物、对一切生命和对人体自身独特认识的世界观和生命观。

中国的医学自产生之日起一直根植于大自然的怀抱之中，向大自然学习和探索，从大自然中获得灵感和帮助，与大自然和谐共生。从中华民族的人文始祖炎帝神农尝百草开始，我们祖先在向大自然寻求能充饥的食物和能治病的药物的同时，还发现了所有自然界中的天然食物与药物都有着各自的寒热温凉四气、酸苦甘辛咸五味，及人体十二经络和五脏六腑的归经属性，并根据人体各自的体质特征有针对性地选用各自相适宜的天然食物和药物。中国人最高明之处就在于我们所关注的不仅仅在于所谓食物的营养成分或药物的功效成分上，而是更加注重于食物及药物各自的自然物种属性与人体自身的体质特征及健康状态在时空上的对应关系，以补养、激发和调整人体自身的机能为主要途径，进行不同物种间科学配伍的组合

应用以求达到相生相克的整体效果。源于自然医学思想的中医，就是根据一切物质的自然属性来把握世界及生命发生发展的自然规律。

人类历史随着时代的更迭及社会的变迁变化发展着。与祖辈相比，今天我们的知识极大丰富了，但我们的智慧却降低了；我们的四肢发达了，但我们的大脑却早衰了；我们的寿命延长了，但我们的生命质量却下降了；我们的科技和医学空前发展了，但我们的疾病却愈来愈多了。我们的疾病医疗及健康状况似乎并没有因为社会的经济发展及其个人经济收入的增加而普遍获得明显的改善或提升。人类在创造现代文明的同时，也在不知不觉之中制造着自己的坟墓。在与天斗与地斗以求改天换地的同时，却违背了人性与天道。人类的生活与大自然越来越远了，从对大自然的敬畏和顺应到今天的远离自然和破坏自然。不知从何时开始现代人的傲慢心逐渐增强起来了。现代科技取得了巨大的发展，人们就误以为科学技术的力量是无所不能的，并自信人定胜天，这种无所不能的力量可以战胜一切包括自然和疾病。事实有时却正好相反，人类在发展现代工业文明、现代农业文明和现代科技文明的同时却也在为自己制造着更多的“现代文明病”。医源性疾病和药源性疾病已成为今天更多发生的疾病，在临床上因现代药物的不良反应直接或间接导致死亡的人数已超过了因患传染性疾病所导致的死亡人数。更多的新型传染性疾病也大都因为人类对环境的污染和对生态平衡的破坏，以及滥用抗生素等对抗性药物所产生的多药耐药，这将人类置身于传染病流行爆发的危险之中。

当代医学当前所面临的最大问题是把防治疾病的期望过度地依赖于现代医药的科技发展，相反却严重忽视了对大自然神奇力量和人体内在生命潜能的发掘与调动。现代医学的鼻祖古希腊医学家希波克拉底有句名言：“大自然治疗疾病，医生只是助手。”自然界客观存在着治愈人类疾病的灵丹妙药，只是这些灵丹妙药今天还没有完全被人类发现而已。就如同这个世界不缺少美，而更多的是缺少发现。人类经过长期进化形成了结构与机能高度复杂精密的生命有机体，蕴藏着内在巨大的生命活力和抵御疾病的天然自愈能力。动物没有药物却能够自我疗伤，全都是依赖于大自然。今天在客观上手术刀和西药片不能彻底解决人类的健康问题。而中医所使用天然食物和药物治疗疾病最主要的作用不是包办代替和简单对抗，而是通过改变和治理人体内环境，焕发和提升机体的健康自愈力，从而实现生命

健康的自我重建，以求达到对内高度稳定、对外高度适应，生态健康及生命和谐的终极目标。大自然赋予了人类植物、动物和菌物三大生物类的天然食物与药物资源。相对而言，人类对于来源于天然植物的食物与药物了解最多，其次就是对于陆生动物来源的食物与药物的了解，而对于来源于海洋生物的食物与药物、以及来源于原始森林菌类食物与药物的了解和应用就太少了。在这个地球上菌物界拥有着自然存量丰富和宇宙能量巨大的食物及药物资源，也是迄今为止地球上生命起源最早、进化时间最长的物种之一。在菌物世界，尤其是大型野生真菌将是人类未来打开天然食物与药物宝库最具有开发潜力的全新领域。

中国是最早发现、了解、研究和应用天然食物真菌及药物真菌的国家之一，这主要是因为中国有一味几乎家喻户晓、耳熟能详的真菌类国宝级中药——灵芝。早在公元前1世纪中国最早的药学专著《神农本草经》中就有了灵芝的记载，而且将灵芝作为上上品即“养命以应天，无毒而养生”；并根据野生灵芝的形态和颜色将其分为赤、黑、青、白、黄、紫六色灵芝。在明代著名的《本草纲目》中对灵芝的产地、性味、功用有了更为详尽的记载。在中国历史上常用的12800多种中草药中，灵芝是一味药性和功用十分独特的菌类中药。灵芝至上可养命延年，为中可养生保健，在下可救命治病，因此历史上素有仙草、瑞草、还魂草、长生不老草等美誉。中国在世界上作为灵芝王国可谓是当之无愧的，这不仅是因为中国认识和应用灵芝时间最早、历史最悠久，还因为我国有着灵芝文化传承及丰富的灵芝品种。据考证我国有着7000年连绵不断的灵芝文化传承，而且在中国自然生长的地域也是分布最广泛、品种最多（几乎占到了全球已知品种的近一半）。我们的祖先对灵芝及其他食药真菌的应用并不局限于今天的赤芝、紫芝、云芝、冬虫夏草、僵蚕、茯苓、猪苓、马勃等少数几个《中国药典》上的品种，也包括了今天人们已在应用的密环菌、灰树花、鸡松茸、猴头菇、香菇、树舌、桑黄、桦褐、松针、薄树芝、木蹄、苦白蹄等一些具有食药价值的大型真菌。今天尚很多食、药用野生真菌还远远未被人们发现、认识和应用，很可能就在这些野生真菌之中蕴藏着能让人延年益寿的养命仙草以及可望治愈人类各种疑难杂病的灵丹妙药，正等待着我们去努力探索和发掘，以求更好地发挥出“天人相应”的实证效果。

虽然未来天然食药野生真菌开发价值前景广阔，但由于天然食药

用野生真菌大都广泛遍布在大自然界及其原始森林之中，这一领域需要有兴趣、有决心、有毅力、有勇气的有识之士去开拓探索。

三年前我第一次见到陈康林时，就他身上明显感受到一个勇于探索的实践家所特有的执着与坚韧。他虽然家境贫寒没有条件上学，但自幼好学，一生勤奋努力。近一二十年来，从南到北他的足迹遍及中国的深山老林，零距离地接触大自然的野生真菌。在他身上除了对野生真菌的感悟和偏好之外，还有一种他特有的刻苦与执着精神。也正因为他的刻苦与执着，使他不畏艰辛，甚至冒着生命危险野外采集药用真菌，并亲自在自己身上尝试各种野生真菌的药性和毒性，重复了“神农尝百草，一日遇七十二毒”发现中药药性的历史过程。他不仅亲自到野外采真菌和亲身尝试其药性，而且还将不同物种性能的野生真菌进行复方配伍使用，在肝病、糖尿病、癌症等重大疾病防治的研究方面作了很多探索，并取得了不少实践经验。也正由于他的积极探索和勇于实践才使得一些久治不愈的疑难病患者能有机会受益于野生真菌的独特功效。有效的中药是来源于野生道地药材，因为野生药材能更多地保存着原生态的自然属性，很少会受到人为的污染和干预。而今天更多的中医特色和绝技在民间，这是因为民间中医生存的不二法则是“实践出真知，疗效是硬道理”。因此民间更多地保留着中医原创性的探索精神。

继中国科学技术出版社为陈康林先后出版的野生灵芝药用真菌系列专著《野生灵芝国药之王》、《野生灵芝点燃生命之光》，及中医古籍出版社出版的《野生灵芝开启生命之门》、《肝脏疾病治疗的革命》、《肿瘤治疗的革命》等书之后，即将出版的这本新书汇集了他近些年来关于野生灵芝与药用真菌应用研究的心得体会，寄希望借野生灵芝为代表的药用真菌能化腐朽为神奇，为促进人类健康事业发展作出应有的贡献。我为此祝愿康林在未来野生真菌的自然医学研究领域取得更多的收获和更大的成绩。

黄明达

2010年10月9日于北京

中国中医科学院中医药科技合作中心执行主任

国际灵芝文化与生命科学研究会会长

国际自然医学与养生工程研究会会长

自序

当写完这本书的时候，我心里特别激动：我终于完成了自己的第六本书，又一次完成了一个心愿。在这本书里，有很多药引，我将在10年后公布这些药引的名字。我知道我在做什么。我一个当年的小学生，用了20多年的时间，在做一项人类历史上前无古人的事。我知道，要做好这些事，是需要很多人一起来做的。分类专家、采集专家、药物专家、配方研制专家、医学临床专家，还必须是大胆的专家、敢于创新的专家、意志坚定的专家。通过努力，我用了10年时间深入原始森林进行大型真菌分类和采集研究，并亲自试药；用了又一个10年时间潜心研究配伍；之后利用在中国中医科学院中医药科技合作中心野生灵芝馆工作的3年机会，积累了大量的临床研究经验。可以说把上述这几大专家都集于了一身，才有了大家今天看到的这本书。这本书，难免有错误和不足的地方，希望有识之士帮助我修正。我也会虚心地听取意见和建议，希望再版时这本书会更加完善。

中国传统医学，如果从神农氏尝百草开始计算，至少有五千年以上的历史。五千年智慧的结晶，有着极其丰富的理论、实践基础。它是伴随和守护中华民族成长的完整成熟的科学技术，是世界上另一种意志坚强、周行不怠的医学体系。中药的制作和使用，既科学又不违背自然规律，适应性超强，且不破坏原生命结构，是医学智慧和辩证方法论的结晶，它代表着我国的国魂和中华文化的光辉。中药是历代中医人的“研究成果”，是地地道道的“分子水平药物”，而且所含的化学成分十分复杂，作用面十分宽阔，影响领域非常广泛，可以称之为“集团军协作作用”的综合化学药物。正是靠这十分复杂的中药特质，中医中药才显示出不同于西医学单一化学成分的优良作用。如今推崇的“鸡尾酒疗法”其实与商代伊尹的水平相当，这绝非戏言。但是西医还远没有找到驾驭如此复杂成分化学药物的好方法，也许用现在的医学思维，永远也找不到。

中药中的野生药用真菌药效的发现和使用，更是先祖们生产、生活经

验的结晶。早在《神农本草经》中就有六芝之说，可见真菌药物早就被先祖认识使用。药用真菌在现代分类学建立和发展的前提下，更显得品种丰富、医用价值极高。目前已知的药用真菌已达 1000 种以上，它们的使用涉及到人类各种急慢性疾病的治疗和日常保健。特别是今天的世界，在人类健康程度逐渐降低、各种慢性疾病高发和人体抵御病毒能力下降等情况下，药用真菌的推广和使用价值显得更加突出。

治疗人类的疾病，好药在哪里？在我们的大自然之中。人类有时特别的贪婪，总是想通过人工药物和手术等人工干预的方法来治疗我们的各种疾病。我认为，这是注定要失败的。一切破坏和改变正常自然规律的行为都是会带来无可预知的恶果和灾难的。

近 20 年来，我跑遍了海南、广西、广东、云南、四川、西藏及一些周边国家的原始森林寻药、试药、配药。我一直有一个愿望：找到来自于大自然的灵丹妙药来医治人类的疾病。我已做到了一部分。“食至精则有害，药至精则有毒”。西医学肯定不信此话，不然就不存在西药了。中医学中的复配原则很好地解决了西药的单一元素治疗不足问题，并且运用相生相克的原理最大化地使药物对人体没有不良反应。

我用了 17 年的时间去寻找药用真菌、了解药用真菌、试饮药用真菌；又用了 3 年时间，在中国中医科学院中医药科技合作中心，积累了上千例各种疾病的临床研究实践；还从 1999 年起陆续向国家知识产权局申请了 36 项发明专利，已获 5 项发明专利证书。

这些都是完成此书的基础。

我用 20 年的辛苦，完成了本书。这远远不是我人生和事业的最终目标，只能说它是我万里长征的一小步。从一名靠查字典读书认字的农村孩子，从一名筛石灰养活自己的苦工，从一名深山探菌九死一生的“野人”，到今天小有名气的学者，我经历了很多似冰刺火灼悲惨困苦的生活。

我的人生如深山浓雾下的药用真菌，经过自然界的洗礼和冲刷，有着超乎寻常的顽强。

5 岁的时候我在四川阿坝藏族羌族自治州马尔康林区 202 场的原始林子里，曾把灵芝当作蘑菇采给了父亲，不想中间经过无数的磨难和机遇，我的一生竟与药用真菌永久结缘。

我于2009年底和2010年9月，分别在北京成立了北京陈康林野生真菌研究院和目前中国唯一一家野生药用真菌科学馆。我希望以此为载体，把药用真菌知识最大化地普及出去，让更多的人受惠这一天赐的“灵丹妙药”。同时，我还会继续在国内传播药用真菌医学体系，招收学生，设立机构，希望有越来越多的有志有为者加入进来，共同发展这一伟大的事业，推广药用真菌医学体系。

我希望，这一新的医学体系建立后能被广大患者接受，造福于人类。

陈康林

2010年10月10日

目 录

第一章 千古瑰宝 文明精髓	(1)
第一节 悠久深远的灵芝文化	(1)
第二节 药用真菌简史	(6)
第三节 现代药用真菌概况	(8)
第二章 寻回被遗忘的灵丹妙药	(15)
第一节 多难的文化 遗失的文明	(15)
第二节 寻回被遗忘的灵丹妙药	(19)
第三章 药用真菌化学	(21)
第一节 概 论	(21)
第二节 药用真菌多糖与糖肽	(21)
第三节 萜类化合物	(25)
第四节 色素类化合物	(42)
第五节 生物碱类成分	(46)
第六节 药用真菌的氨基酸 多肽和蛋白质分类	(51)
第七节 药用真菌的其他类型化合物	(54)
第四章 药用真菌的药理作用和临床应用	(57)
第一节 真菌类药物的部分药理作用	(57)
第二节 真菌类药物的部分临床应用	(72)
第三节 药用毒菌的巨大医疗价值	(79)
第五章 野生药用真菌现代疾病治疗的革命	(88)
第一节 世界病了 人类病了	(88)
第二节 中国人的下一个大危机	(95)
第三节 欢呼网络时代的到来	(99)
第四节 抗生素的得与失	(102)
第五节 野生药用真菌的神奇功效	(110)
第六节 现代药用真菌存在的问题	(118)

第六章 药用真菌部分名录	(122)
第七章 亚健康真菌治疗	(138)
第一节 亚健康治疗的误区	(138)
第二节 亚健康保健药用真菌配方	(141)
第八章 糖尿病的真菌治疗	(148)
第一节 西医治疗糖尿病只能终身吃药打针	(148)
第二节 糖尿病药用真菌配方	(150)
第九章 心脑血管疾病的真菌治疗	(158)
第一节 心脑血管疾病西医治疗的失败	(158)
第二节 心脑血管疾病药用真菌配方	(159)
第十章 神经系统(精神)疾病的真菌治疗	(167)
第一节 神经系统(精神)疾病治疗既重药治亦重心疗	(167)
第二节 神经系统(精神)疾病药用真菌配方	(168)
第十一章 风湿性疾病的真菌治疗	(174)
第一节 风湿性疾病——不死的“癌症”	(174)
第二节 风湿性疾病药用真菌配方	(174)
第十二章 呼吸道系统疾病的真菌治疗	(182)
第一节 呼吸道系统疾病其实不难治	(182)
第二节 呼吸道系统疾病药用真菌配方	(183)
第十三章 皮肤疾病的真菌治疗	(190)
第一节 皮肤疾病治疗对症是关键	(190)
第二节 皮肤疾病药用真菌配方	(190)
第十四章 月经病的真菌治疗	(201)
第一节 妇科圣药——桑黄	(201)
第二节 月经病药用真菌配方	(202)
第十五章 肾脏疾病的真菌治疗	(206)
第一节 肾脏疾病不能一换肾就了之	(206)
第二节 肾脏疾病药用真菌配方	(206)
第十六章 肝脏疾病的真菌治疗	(221)
第一节 肝脏疾病复方治疗效果极佳	(221)

第二节	肝脏疾病药用真菌配方	(222)
第十七章	肿瘤疾病的真菌治疗	(235)
第一节	肿瘤治疗的革命	(235)
第二节	药用真菌解决了癌症复发转移的控制治疗难题	(252)
第三节	肿瘤疾病药用真菌配方	(255)
第十八章	血液病的真菌治疗	(287)
第一节	血液病——典型的现代病	(287)
第二节	血液病药用真菌配方	(288)
第十九章	不孕不育症的真菌治疗	(295)
第一节	不孕不育——人类生存的大危机	(295)
第二节	不孕不育症药用真菌配方	(297)
第二十章	我们人类走向哪里	(309)

第一章 千古瑰宝 文明精髓

第一节 悠久深远的灵芝文化

· 灵芝文化——中华文明的重要组成部分

在中国古代是没有真菌这个名词的，“真菌”是个舶来词，英文为“fungi”。而最早了解真菌、使用真菌、形成真菌文化和真菌文明的是古代中国。

在中国，真菌文化最具有代表性的是“灵芝文化”。灵芝文化对中华文化和文明的诞生和发展起到了重要的作用，是中华文明的重要组成部分，它的影响深远而意义重大。灵芝有着几千年的文化内涵，成为了中华民族文化不可替代的一部分。民间故事中，家喻户晓的《白蛇传》里，白娘子为救许仙，就采摘灵芝仙草，救回了许仙的性命。在中国，灵芝文化的形成具有传奇色彩。灵芝文化大约萌生于史前，经奴隶社会而发展，充实于漫长的封建社会时期，其中鼎盛于唐、宋、元、明时期。清代已开始较多的受西方科学文化影响，对灵芝的认识开始从神圣地位逐渐下降，然而灵芝的圣名却是深入人心的，在美学、艺术、建筑装饰等各个角度灵芝被广泛应用并发展着。清代之后，随着真菌学知识的传播和发展，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。



《麻姑献寿图》（清）

三月三日，王母寿辰，
麻姑用灵芝酿酒作寿礼，
后来民间多画此以贺女寿。

· 灵芝为历代医家所推崇

灵芝深受历代医家的推崇，并以“太上之药”的高姿形象和灵验功效深入人心。

灵芝食、药两用的价值，远在周朝《列子》一书中就有“朽壤之上有菌芝者”和“煮百沸其味清芳，饮之目明、脑清、心境、肾坚，真宝物也”等记载。公元前300年左右的《礼记·内则》中，记载有“食所加庶，羞有芝柄”。公元前239年的《吕氏春秋》也有“味之美者……越骆芝菌”的记载。

我国现存最早的药物学专著《神农本草经》中，共收载365种药物，所载药品分为上、中、下三品。上品药皆为有效、无毒者，灵芝即名列上品。《神农本草经》称：“上品主养命，以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者，本上经。”该书中对灵芝有详细的论述，认为灵芝有“益心气”、“安惊魂”、“补肝益气”、“坚筋骨”、“好颜色”等功效，久服可“不老延年”。该书根据中医阴阳五行学说，按五色将灵芝分为青芝（龙芝）、赤芝（丹兰）、黄芝（金芝）、白芝（玉兰）、黑芝（玄兰）五类，此外附有紫芝（木芝），共分为六芝。详细地论述了此六类灵芝的产地、气味和主治等。如青芝“酸，平，无毒”，可“明目”，“补肝气，安精魂，仁恕”；赤芝“苦，平，无毒”，主治“胸中结”，“益心气，补中，增智慧，不忘”；黄芝“甘，平，无毒”，主治“心腹五邪”，“益脾气，安神，忠信和乐”；白芝“辛，平，无毒”，主治“咳逆上气”，“益脾气，通利口鼻，强志意，勇悍，安魂”；黑芝“咸，平，无



炎帝神农

1974年在山西应县佛宫寺木塔内发现的神农画像。

图中人物，面部圆润，赤足袒腹，披兽皮，围叶裳，负竹篓，举灵芝于山石间。