



国医大师 **李济仁**
亲自主审

「本草妙用系列丛书」

王璟 冯梅 编著

妙用灵芝之治百病



历代医典把灵芝归位于“**上上药**”，被视为珍贵药材，具有**明目安神、益精补气、养颜美容**的功效

本书精选灵芝选方和食疗验方 **200 余首**
东方益寿神草 久服轻身不老



人民军医出版社

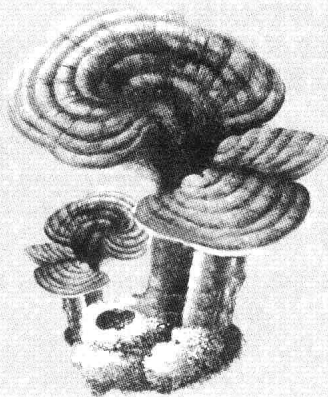
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

胡顺强 王晓戎 编著

人民军医出版社

妙用灵芝治百病

东方益寿神草
久服轻身不老



系列丛书

一本最适合咱百姓使用的中药书
一本您终于可以读懂的中药书
一本真正由中医大家审定的中药书

常用·实用·新用·妙用



本·草·妙·用

图书在版编目(CIP)数据

妙用灵芝治百病/胡顺强,王晓戎编著. —北京:人民军医出版社,2013.1
(本草妙用系列丛书)
ISBN 978-7-5091-5987-3

I. ①妙… II. ①胡… ②王… III. ①灵芝—中药疗法 IV. ①R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200865 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:郁 静 责任审读:谢秀英
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927271
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/24
印张:6 字数:72 千字
版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001—4500
定价:19.50 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

《本草妙用系列丛书》

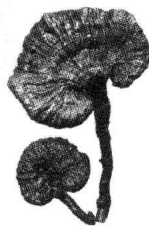
丛书编委会

主 审	李 济 仁 					
总 主 编	王 义 祁					
执行主编	李 艳	王 惟 恒				
副 主 编	盛 红	汪 兴 洲	张 宏			
编 委	王 义 祁	王 惟 恒	王 璟	王 晓 戎		
	邓 沂	冯 梅	李 艳	张 宏		
	陆 霞 英	林 靚	胡 顺 强	赵 宝 林		
	强 刚	黄 芳	盛 红	储 成 志		
	申 小 年	汪 兴 洲				



内 容 提 要

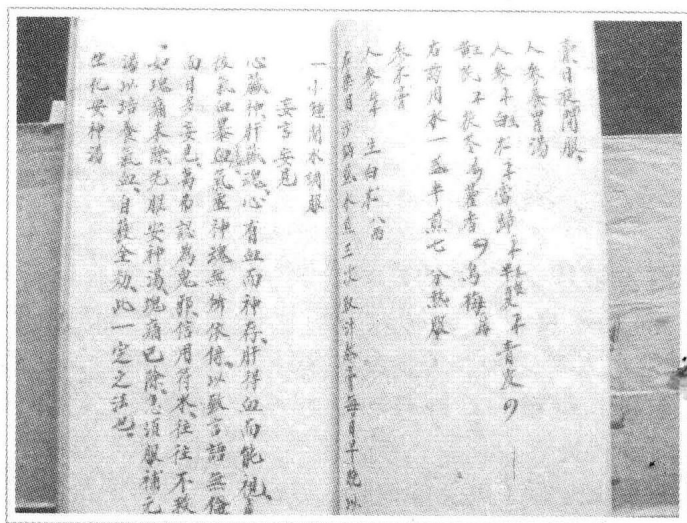
灵芝自古被视为珍贵的药材，具“久食轻身不老延年神仙”“治百病”而无不良反应之功效。历代医典把灵芝归位于“上上药”，其排位在人参之前。《神农本草经》《本草纲目》记载，灵芝可明目、安神、益精、补肝气、益心气、益脾气、益肺气、益肾气、通九窍、利关节、利尿、养颜美容，是对人体无毒的上品。本书系统介绍了灵芝的性味、功效、药用常识及灵芝在多种疾病中的应用，列举了200余首妙用灵芝防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，非常实用，是一部最适合咱老百姓养生保健用的中药科普书。



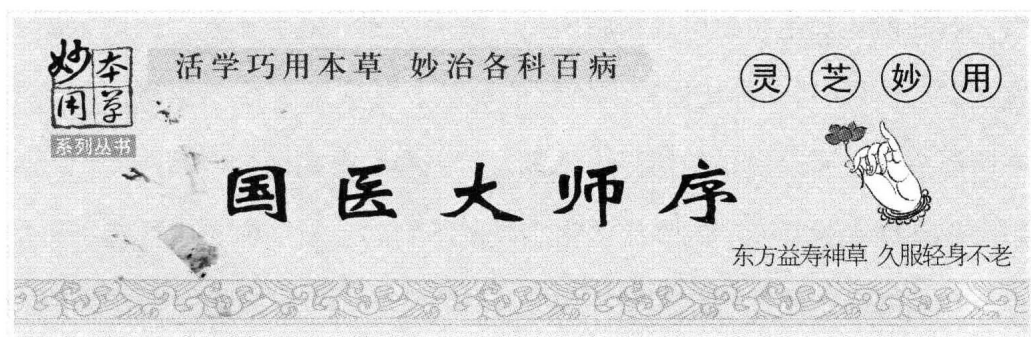


李济仁先生小传 |

李济仁先生，生于 1931 年。皖南医学院教授、附属弋矶山医院主任医师，首批全国 500 名老中医、首批国家名老中医学术经验继承人指导老师、首批中国百年百名中医临床家、首批国务院特殊津贴获得者，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009 年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内、妇科疑难杂症，尤其擅长痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，有《济仁医录》等专著 20 余部，论文百余篇，并参编《内经知要通俗讲义》《中医基础理论》等高等院校规划教材。



国医大师李济仁先生亲笔手抄方真迹



本草指的就是中药。说中药，人人知道。说本草，就有不少人不知道了。为什么要把中药说成本草？因为中药虽然泛指一切植物的、动物的、矿物的药物，但使用最早最多的还是植物类药，所以本草一词最早是指的就是中草药，后来才扩大到所有中药。现在人们都知道“中医药是个伟大宝库”，这个伟大宝库中最重要的宝贝就是中药。

中药与人民的日常生活息息相关。过去西医不普及的时候，人们主要是靠中医药来保健与治疗的。需要预防时感病的时候，一般群众也知道找几味特效药煎汤喝下去。现在中药材的价格年年上涨，就说明吃中药的人越来越多。中药是中医治疗与保健的重要媒介，其中的学问也是很深的，因为我们的先人，把他们对药物的理解，都记载到了本草学著作里了。比如我早年学习时就熟读了《本草备要》，几十年下来，我觉得书里的许多认识还是无比正确的。比如《本草备要》论黄芪说：“生用固表，无汗能



妙用灵芝治百病

东方益寿神草 久服轻身不老



发，有汗能止。生血生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之。”这只是对一种药物的纲领性的概括，其实还有很多记载，则非一书所能穷尽。所以说，包括了大量古人研究的心得在内的中草药知识，要想全部掌握，就是专门的临床医生也是做不到的。王惟恒先生挑选了平常人最容易接触到的作用广泛的名中药，设计成一药一书，是非常有眼光的。因为现在人的文化水平大大提高了，完全有能力有针对性地吸纳自己所需要掌握的药物应用知识。

《本草妙用丛书》，将所涉及药物的全面知识通盘掌握，再用以古引今、以今证古的方式，以文化与实用的分类，很有情趣地介绍了对药物性味、功能、应用价值的认识，古今治疗疾病的简便验方。同时，合理而巧妙地穿插了真伪鉴别、家庭贮藏、保健用法等有益科学常识。对读者来说，在学习到有用知识的同时，也上了一堂生动的传统文化课。我想，这些知识不仅对一般人有用，就是我这种做了一辈子临床工作的人，也能从中学到很多东西。

新安李济仁



壬辰年仲秋



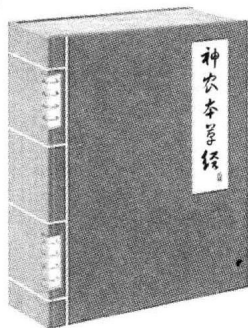
活学巧用本草 妙治各科百病

灵 芝 妙 用



编者的话

东方益寿神草 久服轻身不老



灵芝是担子菌纲多孔菌科灵芝属和紫芝的总称，具有扶正固本等功效，因其治愈万症，功能应验，灵通神效，故名灵芝，又名“不死药”，俗称“灵芝草”。

古人视灵芝为瑞草，相信“服食可仙”。唐人孟郊的《游华山云台观》就说：“仙酒不醉人，仙芝皆延年。”《礼记·内则》也有记载，灵芝与木耳都是皇室的重要食品。《神农本草经》把灵芝列为上品，谓紫芝“主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老延年”。谓赤芝“主胸中结，益心气，补中增智慧不忘，久食轻身不老，延年成仙”。

现代医学证明，灵芝所含的特殊多糖体成分，具有增强人体抵抗力、诱导干扰素、强化免疫系统的作用。灵芝所含的三萜类具有降血糖的效



妙用灵芝治百病

东方益寿神草 久服轻身不老



用，其降血糖的机制在于提升血液中的胰岛素浓度，加速葡萄糖在肝内代谢速度，从而达到控制血糖的目的。灵芝三萜类还含有凝血抑制剂，可降低血液黏稠度，避免血栓形成。研究发现，灵芝三萜类还能抑制胆固醇的生成，从而降低血液中胆固醇的水平。

灵芝所含的有机锗，有助于消灭异常细胞（例如癌细胞）与病毒，以捍卫人体的健康。有机锗可修正免疫系统中的某些缺失，以减少不正常的自体免疫疾病发生。另外，有机锗可促进红细胞的携氧能力，使组织细胞获得充足的氧气，进而增强细胞的正常代谢，防止细胞衰老，以达到抗衰老的目的。

本书分上、下两篇，上篇介绍了灵芝的性味、功效及药养常识等；下篇介绍了多种疾病的灵芝疗法，列举了 200 余首巧用灵芝防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，对于每一个家庭都非常实用，诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒



系列丛书

活学巧用本草 妙治各科百病

灵 芝 妙 用

目 录



东方益寿神草 久服轻身不老

性味

功效

真伪鉴别

药用与养生常识

防病治病良方

上篇 灵芝妙用纵横谈

 灵芝的传说	3
灵芝原本是仙女的名字	3
治病救人的灵芝姑娘	5
灵芝文化彰显灵芝的卓越功效	8
 灵芝的品种分类	14
 百家盛赞灵芝功	17
灵芝防癌抗癌有奇功	19
灵芝保肝解毒治肝病	20
灵芝是心血管的保护神	22



灵芝抗衰益寿可延年	24
灵芝安神益智治失眠	26
灵芝是治疗免疫性疾病的良药	26
灵芝养颜护肤祛寿斑	27
灵芝治糖尿病防止并发症	28
灵芝止咳平喘功效多	30
 灵芝养生益寿精方选粹	32
紫芝丸安神保精	32
灵芝延寿益智丸养心增智	32
灵芝参草酒扶正固本	33
灵芝桂圆酒滋阴养颜	33
灵芝人参露增寿防衰	33
灵芝炖猪蹄美容养颜	34
灵芝鹌鹑蛋汤除皱纹悦颜色	34
灵芝莲子清鸡汤调治诸虚	35
灵芝杞子南枣乳鸽汤滋阴养血	35
四味滋补酒补心脾益肝肾	35
灵芝大枣茶安神美容	36
灵芝茶益寿降脂	36



 灵芝真伪优劣的鉴别	37
真品灵芝	37
混淆品灵芝	38
伪品灵芝	40
野生灵芝的鉴别	41

下篇 妙用灵芝治百病

 妙用灵芝治咳喘	47
灵芝紫菀苏子汤治咳嗽	47
灵芝莲心百合瘦肉汤治咳嗽	47
灵芝大枣蜜治咳嗽痰多	48
灵芝双仁汤治支气管炎	48
灵芝煮猪肺治支气管哮喘	48
灵芝二参百合汤治气管炎	49
灵芝合剂治老年慢性支气管炎	49
灵芝射干汤平喘止咳	49
灵芝半夏厚朴汤治过敏性哮喘	50
灵芝甜辣汁治支气管炎哮喘	50



灵芝陈皮老鸭汤治体虚咳喘 50

灵芝煲乌龟增强结核病人体质 51

灵芝人参酒治肺结核久咳 51

灵芝山药酒治虚劳痰嗽 52



妙用灵芝治胃肠病 53

灵芝冲红糖治胃痛 53

灵芝黄酒治积年胃病 53

灵芝沉香粥治胃寒呕逆 53

灵芝二苣粥治脘腹冷痛 54

灵芝蒸鸡健脾益胃 54

灵芝理气汤治心胃气痛 55

灵芝太子参丸治老年便秘 55



妙用灵芝治肝病 56

灵芝麦芽糖粥治肝炎 56

灵芝茵陈汤治急性黄疸型肝炎 56

乙肝 1 号汤治乙型肝炎 57

灵芝黄芪炖瘦肉治传染性肝炎 58

灵芝蹄筋汤调治慢性肝炎 58

灵芝甘草茶治疗迁延性肝炎 58



灵芝党参黄柏汤治乙型肝炎	59
灵芝女贞丹参汤治疗慢性肝炎	59
灵芝秋草汤治肝炎	60
灵芝鸡骨草煲猪胰治肝炎	60
灵芝党参黄芪汤治肝硬化	60
灵芝煲乌龟治脂肪肝	61
灵芝烧猪肉治肝硬化	61
 妙用灵芝降压、降脂	62
灵芝金匱汤降压、降脂	62
灵芝木耳羹治高血压	63
灵芝珍菊降压片治顽固性高血压	63
灵芝荸荠解暑降压	63
灵芝牛肉治高血压	64
灵芝大枣粥治高血压	64
灵芝三七粉治高血压	65
灵芝茶治高血压	65
灵芝金菇芽菜肉片汤降胆固醇	65
降脂纤体汤降脂减肥	66
 妙用灵芝治心脏病	67
灵芝丹参酒治冠心病	67



灵芝洋参三七散养心活血	67
灵芝三七瘦肉汤治冠心病	68
灵芝黄豆粉治心绞痛	68
平盖灵芝水煎液治心绞痛	69
灵芝三七煎治疗心绞痛	69
灵芝蒲黄煎液治心绞痛	69
人参灵芝煲兔肉治冠心病	70



妙用灵芝治糖尿病

灵芝炖猪胰治糖尿病	71
灵芝玉米花生猪胰汤治糖尿病	72
猪胰灵芝枸杞叶汤治糖尿病	72
灵芝山药治糖尿病	73
灵芝山药花粉汤治糖尿病	73
灵芝大枣沙参汤治糖尿病	73
灵芝降糖消脂汤治糖尿病	74
灵芝松花粉汤治糖尿病	74
灵芝花粉散治糖尿病	75
山药灵芝酒治糖尿病	75



妙用灵芝治颈肩腰腿痛

灵芝二活粥治头痛身痛	76
------------------	----



灵芝天麻粥治颈椎病	76
灵芝二活桑枝粥治颈椎病	77
灵芝杜仲汤治肾虚腰痛	77
灵芝三七延胡索汤治瘀血腰痛	77
灵芝伸筋汤治坐骨神经痛	78
灵芝五加皮汤治坐骨神经痛	78
灵芝独活秦艽汤治足跟痛	78
 妙用灵芝治关节炎	80
灵芝乌蛇肉粥治风湿性关节炎	80
灵芝牛肾粥治风湿性关节炎	80
灵芝雪莲酒治风湿骨痛	81
灵芝松针酒治风湿骨痛	81
二灵柳根酒治风湿骨痛	81
灵芝金钱草酒治痛风性关节炎	82
 妙用灵芝治神经衰弱	83
灵芝猪脑羹治神经衰弱	83
灵芝煮猪心治失眠	83
灵芝大麦粥治神经衰弱	83
宁神催眠粥治失眠	84



灵芝抗病安神汤治神经衰弱	84
灵芝银耳羹养心安神	84
灵芝麦片粥治神经衰弱	85
灵芝酒治神经衰弱	85
 妙用灵芝治慢性疲劳综合征	86
参灵鸡治慢性疲劳综合征	86
灵芝白芍冲剂治慢性疲劳综合征	86
灵芝人参炖鲍鱼抗疲劳	87
灵芝鹿鞭鳖汤抗疲劳	87
 妙用灵芝治眩晕	88
灵芝天麻汤治眩晕耳鸣	88
灵芝泽泻汤治眩晕症	88
灵芝枸杞首乌汤治眩晕耳鸣	89
灵芝黄芪桂枝汤治眩晕	89
灵芝天麻鸡治眩晕症	89
灵芝天麻乳鸽汤治眩晕症	90
灵芝猪血粥治眩晕症	90
 妙用灵芝治贫血	91
灵芝煲乌龟补血养生	91