



乐乐妙用手册

灵芝 的神奇妙用

方雪霞 编著



世界图书出版公司

乐乐妙用手册

灵芝的

灵丹妙药，不仅仅是一个神话 ||——●

神奇妙用

方雪霞 / 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

灵芝的神奇妙用/方雪霞编著. —上海: 上海世界图书出版公司, 2000. 11

(乐乐妙用手册)

ISBN 7-5062-4878-6

I. 灵 ... II. 方 ... III. 灵芝-基本知识

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048429 号

中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版

**乐乐妙用手册
灵芝的神奇妙用**

方雪霞 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海竞成印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.25 字数: 90 000

2001 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数 6 001—10 000

图字: 09-2001-255 号

ISBN 7-5062-4878-6/T·45

全套定价: 48.00 元(共 6 册, 每册 8.00 元)

前言

提到灵芝,相信大家的脑海里一定会联想到“长生不老”、“起死回生”之类美丽动人的词句。事实上,灵芝因为神奇药效,千百年来,一直被视为药中圣品。过去,因无人工栽培技术,灵芝极为稀少,且价格昂贵,人们始终对其抱着一种神圣崇拜的心理,认为灵芝是具有仙气、要有道行之人才能得到的神草,而凡人自然与之无缘。随着科学技术的日新月异,灵芝渐渐被掀开了神秘的面纱,被广泛地研究和应用,慢慢走进了寻常百姓的家庭。

根据各国医学界的研究证实,灵芝的疗效非常广泛。具有滋补强身、利尿补血、益气安神、健脾整肠、强心活血、养肝解毒、抗寒抗菌、消炎镇痛等各种功效。而且对于神经衰弱、失眠、慢性支气管炎、冠状动脉性心脏病、慢性肝炎、风湿性关节炎、胆固醇高、皮肤过敏、消化不良等各种慢性病也有一定疗效。对于因血小板减少所致的紫斑病以及毒草中毒等亦有疗效,尤其是对健康劲敌——癌症更具有神奇的预防和治疗作用。除此之外,灵芝还具有减肥美容、强身健体、延年益寿的功效。因而自古便有“治万病之神草”的美誉。

那么,灵芝为什么会具有如此惊人的药效?是否人人都可服用?长期服用有没有副作用?治疗与预防,哪一种效果更显著?灵芝真能医治百病?相信您双手拿起这本书时,心中便已画出了许多的问号,无论您是否服用过灵芝,相信都渴望对它有一个更全面而真实的了解。

为了让灵芝能更多地为人类健康服务,笔者便编写了此书,本书对灵芝药用成分的组成、药效,各种疾病的治疗和预防作用,临床应用情况与家庭健康疗法等都做了详细的介绍,希望有助于各位结合自己实际情况,好好地活用灵芝,达到延年益寿的目的。

笔者在本书的写作期间,查阅了许多专家、研究人员的医学论著,在此向他们表示诚挚的谢意。

● 目录 ●

第一章 亦真亦幻话灵芝	1
一、“嫦娥奔月”——吃灵芝可以长生不老	3
二、白娘子舍身盗灵芝——吃灵芝可以起死回生	4
第二章 灵芝的成分与药效	7
一、灵芝的成分	9
二、灵芝的药效	10
第三章 灵芝与癌症	13
一、令人谈之色变的癌症	15
二、癌症的可怕在于癌细胞转移	15
三、心理因素是治疗癌症的关键	18
四、灵芝可以抑制癌细胞的增加	22
五、灵芝抗癌的秘密武器——多糖体	24
六、灵芝可减轻癌症末期患者的痛苦	25
七、灵芝能预防癌症并防止癌症复发	27
第四章 灵芝的神奇疗效	31
一、灵芝是药中圣品	33

二、灵芝能治糖尿病	33
三、糖尿病患者的饮食疗法	35
四、灵芝可以降低血糖	37
五、灵芝能预防动脉硬化	41
六、灵芝能降血压	49
七、灵芝可以治疗肝脏疾病	56
八、灵芝能消除风湿痛	61
九、灵芝能使皮肤过敏正常化	63
第五章 活用灵芝,延年益寿	69
一、灵芝是成人病的天然保健良药	71
二、灵芝的另一功效是“防患于未然”	73
三、有关灵芝的几个疑问	75
四、灵芝在日常生活中的重要作用	78
五、如何更好地活用灵芝	81
六、灵芝的饮食疗法	82
第六章 灵芝体验谈	87
一、灵芝——一个不幸家庭的幸运之丹	89
二、灵芝治好了我儿子的癌症	93
三、灵芝使癌症患者获得了新生	94
四、困扰健康多时的肾脏病没有了	97
五、灵芝治好了我的高血压	98
六、灵芝给了我美好的享受	99

附录 配合灵芝发挥奇效的保健食品 101

一、乌鬓黑发的何首乌 103

二、祛病果腹的米仁 108

三、果中圣品——龙眼 110

四、菌中奇珍——银耳 115

五、长寿之果——核桃 118

六、果肉香甜的板栗 122

第一章

亦真亦幻话灵芝

灵芝,自古以来就被誉为吃了可以“长生不老”的神草。

嫦娥因为灵芝而长生不老,许仙有灵芝才可以起死回生,现在就请您一同来感受灵芝的神奇世界吧!

灵芝,自古以来就被誉为吃了可以“长生不老”的神草,是仙人们独享的圣品。在普通百姓心目中,灵芝如同救命的菩萨,可望而不可及。传统的神话故事中,有许多关于灵芝使人“长生不老”、“起死回生”的神奇故事,这就更增添了灵芝的神秘色彩。所以人们称其为“神芝”、“福草”。

下面就为大家介绍两个有关灵芝的传说。

一、“嫦娥奔月”——吃灵芝可以长生不老

“嫦娥奔月”的故事在中国已是家喻户晓。

传说中嫦娥是后羿的妻子。当时天上有十个太阳,不分昼夜,终日照耀。在炎炎的烈日下,庄稼干枯,土地龟裂,民不聊生。除了受十日之害外,还有许多毒蛇猛兽,残害百姓。人们苦不堪言,痛不欲生。

后羿目睹了大众的疾苦,义愤填膺。他忿然拿起弓箭,决心为民除害。

后羿一连射下了九个太阳,只剩下最后一个,后羿命它以后必须鸡叫三遍才出来,从东方走到西方后就下去,不得终日照射。人间因此有了昼夜之分,百姓得以日出而作、日落而息。

后来,后羿背起了弓箭进入深山,将危害人们生命的毒蛇猛兽也统统杀死。从此天下太平,百姓安居乐业,歌舞升平。

由于后羿为民除害,劳苦功高,天帝决定赐他长生不老,就派南极天翁将一棵灵芝送给他,并对他说:“这棵灵

芝吃了可以长生不老，成为仙人。”

后羿因不愿离开黎民百姓，就把灵芝裹好放进柜子里，又出门为民办事去了。

嫦娥听到了他们的谈话，见后羿一走，马上把那棵灵芝找出来，偷偷吃下。

过了不久，吃了灵芝的嫦娥立刻觉得整个身子轻飘飘的，渐渐离开了地面，向天宫飞奔而去。

天帝见嫦娥独自偷吃了灵芝，十分忿怒，便命令守卫天宫的天神，不许嫦娥飞进天庭。

嫦娥因进不了天庭，见天庭外的月亮美丽可人，便飞进了月宫。刚开始，嫦娥因自己业已成仙，十分高兴。但时间一长，她又觉十分寂寞、孤独，这时回想起当初和后羿在凡界的恩爱生活，十分后悔，整日长吁短叹，却也无可奈何。

唐朝诗人李商隐根据这个传说，写下了这样一首诗：云母屏风独影深，长河渐落晓星沉。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。

二、白娘子舍身盗灵芝

——吃灵芝可以起死回生

《白蛇传》在中国也是一个流传千古的美丽的爱情故事。

故事说的是，在中国西南部的四川省，有一座著名的峨眉山，山顶上有个白云洞，洞里住着一一条白蛇，经过日积月累的苦炼修行，道行甚高，精力充沛，渐渐修炼成一

个美丽娇俏的女子。山上还有一条青蛇，也修炼成了人形，她和白蛇结为姊妹，两人非常友善而且相处融洽。

一天，两蛇化身人形，扮成主婢模样，前去杭州西湖游玩。白蛇化名白素贞，穿一身乳白色衣裙，青蛇唤作青儿，着一身天青色衣裙。

游湖时，白素贞认识了青年许仙，两人心生爱慕，遂结为夫妇，过起了凡界生活，恩恩爱爱，乐不思蜀。

哪知金山寺的方丈法海和尚，算出了白娘子是白蛇化身，就挑拨许仙，逼着白素贞在端午节时喝了一杯雄黄酒。白素贞饮酒后现出了原形，许仙竟被吓死。

白素贞醒过来以后，见许仙已死，十分悲痛，不顾自己已有身孕，冒死前去昆仑山，欲偷盗灵芝仙草。

白素贞跋山涉水，历尽艰辛，好不容易发现了灵芝。她见四处无人，便偷偷摘了一棵，正欲离去时，却被守仙草的梅童、鹿童发现，两人堵住白素贞的去路，一起举剑向她刺去。白素贞一来长途跋涉、劳累过度，二来已有身孕，行动不便，交手几个回合便被制服。眼见白素贞将命丧黄泉，突然来了一位红颜鹤发、笑容可掬的老者——南极天翁。他被白素贞救夫的一片诚意所感动，便命两仙童放了白素贞。

白素贞绝处逢生，对南极天翁感激不尽，她拿着仙草，驾起一朵白云，一眨眼的工夫便回到家中。

青儿忙将仙草熬成汤，用汤匙撬开许仙的嘴，将仙草汤灌进。才一会儿的工夫，许仙便轻轻吁了口气，肚子里也“咕噜咕噜”地响了起来。又过了一会儿，许仙的四肢渐渐可以动了，心脏也开始重新跳动。

灵芝果然使许仙“起死回生”了。

看了这两个传说故事,你一定会说:这都是神话传说,日常生活中,灵芝真的有那么神奇吗?

当然,神话归神话,若灵芝真的能使人“长生不老”、“起死回生”,地球岂不是人满为患了吗?但是,灵芝的神奇疗效是不容置疑的。

在以后的章节中,我将把有关灵芝的知识,作一个全面的真实的介绍。读了以后,相信你对灵芝具有治疗百病、延年益寿的功效,一定会有科学的认识。

第二章

灵芝的成分与药效

中华民族使用灵芝已有 2000 多年的历史了。在明代名医李时珍的《本草纲目》与最古老的药书《神农本草经》里，都对灵芝的具体疗效与养生作用做了最佳的注解。

一、灵芝的成分

灵芝,亦称“木灵芝”,属担子菌纲,多孔菌科。菌盖肾形,赤褐色,有漆状光泽和云状环纹;下面呈淡黄色,有许多细孔。菌柄长,红褐色,有光泽。生长于山地枯树根上,是白色腐朽菌的一种。

灵芝一般以颜色区别,可分为赤芝、青芝、紫芝、白芝、黑芝、黄芝 6 种。若按形状又可分为肉芝、半角芝、鹿角芝、云芝等几种。目前人工栽培的,大多是赤色或茶色的赤芝。

赤芝的成分主要有生物碱、多糖还原性物质、酸类、青豆素、蛋白质、多肽、铝茸酸、氨基酸、植物固醇类、糖甙、三萜化合物、树脂油、挥发油以及有机酸等。

灵芝的成分主要有粗纤维 57.6%,碳水化合物 33.6%,蛋白质 10.7%,脂肪 2.4%,以及糖分 1.5%,灰分 1.0%。

灰分中含有钙、铜、铁、钾、钠、镁、锰、硅、铅、锡、锌、镍、镉、铜等 14 种元素。

粗纤维中含有甲壳素(本质同于虾蟹),可辅助 T 细胞、杀手 K 细胞的活性化;也可诱导细胞分裂素的产生。此外,还含有不溶性 β -(1 $\rightarrow$ 3)-D-葡聚糖。

碳水化合物主要拥有 β -(1 $\rightarrow$ 6)-D-葡聚糖分枝销的 β -(1 $\rightarrow$ 3)-D-葡聚糖。

此外,灵芝中还含有苦味成分,这主要是三萜类。

灵芝中含碳水化合物及水溶性全糖占 90% 左右。