

王爱成 李柏 著

走近中药

北京科学技术出版社

灵芝



灵 芝

王爱成 李 柏 著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵芝/王爱成,李柏著. -北京:北京科学技术出版社, 2002.1

(走近中药丛书)

ISBN 7-5304-2598-6

I. 灵… II. ①王…②李… III. 灵芝-基本知识

IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077101 号

113002/14

灵 芝

王爱成 李 柏 著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5.625 印张 113 千字

2002 年 1 月第一版

2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价: 15.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,

本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

序

我国的传统中医药正逐步走向世界。国家已制定规划，力争在 21 世纪的前 10 年，将中医药全面推向世界。这是顺应世界范围内“回归自然”的大潮流的。中医药以其确切的疗效、高度的安全性为世界所瞩目。世界医学界也期盼中医药能在更多的领域给人类带来惊喜。然而，作为国粹的中医药，其知识在国人中的普及率很低。以中药为例，一方面，滥用中药(尤其是所谓补药)的现象屡见不鲜；另一方面，市场上以各种滋补中药为原材料的保健食品琳琅满目，广告攻势铺天盖地，消费者真伪难辨，很难作出正确的取舍。

有鉴于此，我们组织了一批中医药学专家，选择常见、常用而有效的中药，每味药单独成册，将其来源、药理作用、临床应用、服食方法、注意事项等各方面知识，用通俗易懂的语言，全面、生动地介绍给广大读者，力图揭开每味中药的“庐山真面目”，使读者不仅“知其然”，而且“知其所以然”。

编 者

目 录

一、灵芝颂	(1)
☒ “神奇的东方蘑菇” ——一个美丽的传说	(1)
☒ 灵芝文化，源远流长	(4)
二、灵芝知识知多少	(11)
☒ 灵芝是菌不是草	(11)
☒ 灵芝的确切含义	(13)
☒ 灵芝常识	(13)
☒ 如何鉴别灵芝	(15)
☒ 灵芝仙草，走出神话	(17)
☒ 不是仙草是良药	(18)
☒ 苦口良药利于病	(24)
☒ 食药两用，历史久远	(25)
三、灵芝的突出价值	(27)
☒ 中老年人的食疗佳品	(27)
☒ 滋补强身、美容养颜之圣药	(30)
☒ 糖尿病患者的美味佳肴	(32)
☒ 谈癌休色变，伏魔有奇葩	(35)

☐健康长寿不是梦	(38)
四、灵芝的分类与分布	(42)
☐古代灵芝分类	(42)
☐“六芝”分类的现代认识	(44)
☐我国灵芝的自然分布	(46)
五、灵芝中的精华——灵芝孢子粉	(48)
☐认识灵芝孢子粉	(48)
☐灵芝孢子的形态	(49)
☐正确认识“破壁”灵芝孢子	(50)
☐灵芝孢子粉的医疗保健价值	(51)
六、灵芝的有效成分	(53)
☐三萜类化合物	(53)
☐灵芝多糖	(56)
☐有机锗	(57)
☐核苷、嘌呤类的活性成分	(58)
☐蛋白质、多肽、氨基酸	(59)
☐人体必需的常量和微量元素	(62)
☐维生素及其他	(63)
七、打开神秘之门，洞悉灵芝奥妙——灵芝的药理	
作用	(65)
☐抗肿瘤作用	(65)
☐免疫调节作用	(68)
☐抗过敏作用	(73)
☐抗疲劳、耐缺氧作用	(73)
☐清除自由基作用	(75)

☐抗氧化作用	(76)
☐抗衰老作用	(76)
☐抗放射作用	(77)
☐抗突变作用	(78)
☐安定、镇静作用	(79)
☐镇痛作用	(79)
☐对心脏的保护作用	(80)
☐对脑缺血的神经保护作用	(81)
☐抑制动脉粥样硬化斑块形成	(82)
☐抑制血栓形成, 改善血液循环	(83)
☐促进造血功能	(84)
☐保肝护肝作用	(85)
☐对应激性溃疡的影响	(86)
☐降血糖作用	(86)
☐抗病毒、抑制细菌	(87)
☐增效减毒作用	(88)
☐抗人类免疫缺陷病毒(HIV)	(88)
☐其他作用	(89)
八、灵芝的临床医疗应用	(90)
☐冠心病心绞痛	(91)
☐高血压病	(92)
☐高脂血症	(94)
☐高黏滞血症	(95)
☐糖尿病	(96)
☐呼吸道疾病	(97)

☐急、慢性肝炎	(100)
☐神经症	(103)
☐防治肿瘤	(105)
☐血液病	(108)
☐肌肉疾病	(109)
☐肾病	(110)
☐高山症	(111)
☐美容养颜, 祛斑治秃	(112)
☐延年益寿、抗衰老	(113)
☐其他	(114)
☐单味灵芝验方荟萃	(115)
九、灵芝食疗妙方	(118)
☐灵芝荤食方	(119)
☐灵芝素汤疗方	(131)
☐灵芝水煎剂	(135)
☐灵芝粥疗方	(141)
☐灵芝粉疗方	(143)
☐灵芝茶疗方	(145)
☐灵芝酒疗方	(148)
十、灵芝的栽培、采收与加工	(152)
☐野生灵芝与栽培灵芝, 质量孰胜一筹	(152)
☐灵芝的生长规律	(154)
☐古籍中对灵芝栽培的认识	(156)
☐栽培灵芝须慎重	(157)
☐灵芝栽培方法	(163)

灵 芝

LINGZHI

☐灵芝的采收与贮存	(165)
☐灵芝的深加工	(166)

◎
目
录

一、灵芝颂

❑ “神奇的东方蘑菇”——一个美丽的传说

在浩瀚的中医药宝库中，有一颗璀璨的明珠，自古以来被认为是天意、美好、吉祥、富贵和长寿的象征，她就是被西方人称为“神奇的东方蘑菇”的灵芝。

灵芝是中医药宝库中的精品，是中国历史上特有的祥瑞之物，有“仙草”、“瑞草”之称，在《尔雅翼》（公元前 290 年）记载有：“芝，瑞草，一岁三华，无根而生。”

中国古代对于灵芝的认识大多充满了神秘色彩，在数千年的历史沿革中，其近乎玄妙的种种神奇传说绵延不

绝，影响极为深远和广泛。

灵芝的神秘色彩、环绕它的扑朔迷离的光环，仅从其诸多的近乎玄秘的称谓中即可可见一斑。上古时期称为“瑶草”，《楚词·九歌·山鬼》称为“三秀”，《尔雅》称为“瑞草”，《神农本草经》称为“神芝”，秦始皇时代称为“还阳草”，东汉张衡的《西京赋》称为“灵草”。

“灵芝”这一如今家喻户晓的称谓，在中药学著作中始于明代的《滇南本草》，而“灵芝”一词首见于三国大文学家曹植的《灵芝篇》。在明代，“灵芝”这一称谓就已固定下来，《西游记》及《本草纲目》中都有据可考。

源远流长的民间传说中，灵芝一向被认为是一种能够起死回生、使人长生不老的神药。家喻户晓的《白蛇传》中就描述了“白娘子盗仙草”的故事：白蛇（白素贞）到南极仙翁那里偷来了一种仙草，将她已经死去的丈夫许仙救活了，这仙草就是灵芝。传说中的武夷山彭祖活了760岁，貌似童颜，不见衰老，只是因为他服食了灵芝仙草的缘故，史称他的养生之道是“菇芝饮瀑，遁迹养生”。

《魏志·华佗传》裴松元注引中也提到一个灵芝的传说：有名樊阿者山中迷路，得仙人指点，服食黄芝之后，得享高龄而精力旺盛过人。在称为佛国仙山的四川峨眉山上有一处地质奇观——猪肝洞，在洞内岩顶上，有一暗紫色巨石高悬，状若灵芝，相传，当年吕洞宾在此隐居即是靠饮此“灵芝”下滴的仙水而羽化登仙的。《峨眉县志》对此有记载：“紫芝洞在罗目废县（注：罗目曾为峨眉治所，后废，今为罗目镇）之南，入山里许……昔纯阳居之”。

关于灵芝的传说不胜枚举。说它能起死回生，使人长生不老，固然不是事实，但是这些传说也从一个侧面反映出灵芝神奇的医疗作用。

对于灵芝生成的说法更具神奇色彩，传说中灵芝的生成是千年灵精集天地间之正气，集日月之精华，藏龙卧虎之地灵，集九星之星光点，历经数亿万年后灵芝精的现身，从而成为“不死仙草”。《山海经》中就有关于炎帝幼女“瑶姬”精魂化为“芝草”（即灵芝）的神话故事，

《中国神话大辞典》中“瑶姬”一词条中注有：“我帝（炎帝）之季女也，名曰瑶姬，未行而亡，精魂依草，为茎芝”。《神农本草经》中也提到：“山川云雨，四时五行，阴阳昼夜之精，以生五色神芝”。当然，这些说法都是当时时代的产物，现在我们会不会相信，也不应该相信。其实，灵芝大多数为1年或两年生，部分为多年生，年龄最大也不过70~80年，传说中千年生、万年不死、又名“不死之草”的灵芝根本就不存在，这一切只是人们借助灵芝的作用寄托的一种美好的愿望。李时珍在《本草纲目》中称：“芝乃腐朽余气所生，正如人生瘤赘，而古今皆以为瑞草，又云服食可仙，诚为迂谬”。明确指出，灵芝乃树木腐朽余气所生，称它为千年生、万年长的瑞草，又说服食可以成仙，实在是迂腐错误。

关于灵芝产地，秦时传说灵芝是“东海祖洲上的不死草”；《楚辞》中则说是巫山，所以有“采三秀兮于巫山间，石磊磊兮葛蔓蔓”；《神农本草经》则说五岳生五芝，“青芝生泰山，赤芝生霍山，黄芝生嵩山，白芝生华



山，黑芝生常山”；清代李汝珍的《镜花缘》第五回有：“灵芝产自名山，乃神仙所服，因其每岁三花，又名三秀”；妇孺皆知的《白蛇传》中则载灵芝生于昆仑山，而昆仑山是天帝的下都，神仙的住所，上天的通道。在这些传说中，灵芝的产地不是“仙山”，即是“琼岛”。古书中还说，如要到名山中访求芝草，必须在三月和九月，因为这两个月是名山开出神草仙药的季节。要先占卜，选择吉祥之日，还必须出三奇吉门。进山时，应在六阴之日天刚亮的时候，带好灵宝符，牵上白狗，抱只白鸡，包白盐一斗，还要将开山符写在一块大石上，然后，手执一把吴唐草入山。山神高兴了，你就寻得灵芝，但还须满怀虔诚地前往采挖。

☐灵芝文化，源远流长

我国是世界文明古国之一，在漫长的历史长河中，曾创造出内容丰富的具有中国特有的医药文化。古代医家对灵芝推崇备至，在古籍中曾经拥有对灵芝的丰富的论述。随着岁月的流逝，大量有关灵芝的著作已失传。我们只能从尚存的文献中，窥见其一斑。如《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子芝菌》18卷，据传此书是一部介绍“服饵芝菌之法”的专著；《通志·艺文略》“道家服饵类”著有《太上灵宝芝品》1卷；《隋书·经籍志》亦载有《灵秀本草图》6卷，《芝草图》1卷，《种神芝》1卷。《本

草纲目》中也引用了《五芝经》、《采芝图》等已亡佚的著作。尽管受时代的限制，这些著述中对灵芝的描述不乏迷信色彩，如认为服食灵芝可使人“延年不终，与真人同(寿)”。但必须指出，早在远古时代，人们对灵芝已有了朴素的认识，这是难能可贵的。

尽管文献浩瀚，但却很难考究古人认识灵芝的确切年代。在我国几千年的历史长河中，没有哪一种药物被推崇到如此显赫的地位。灵芝作为一种真菌类生物，被尊称为“瑞物”，奉为吉祥的象征，并作为一种文化渗透到人们生活的各个角落，涉及到中国古代史学、考古学、文学作品、语言文字学、民族学、民俗学、建筑装饰、绘画艺术、美学、营养学、生物化学、中医药学、哲学、社会学、宗教信仰、吉祥物、区系地理学等。直到今天，我们还可以看到这种文化的痕迹。这确是中国文化发展史和世界文明史上的一个奇迹。

灵芝文化的形成具有传奇色彩。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，鼎盛于唐、宋、元、明时期。由于较多地受西方科学文化的影响，到了清代，灵芝的神圣地位有所下降，然而灵芝的圣名却深入民众，并从美学、艺术、建筑装饰等多个角度被广泛应用和发展到一定的阶段。

我们的祖先把灵芝菌盖表面的许多环形轮纹，称作“瑞征”或“庆云”，视其为吉祥如意的象征。

《汉帝·武帝纪》有“宫中生灵芝，为天下泰平之吉兆”的描写。这段话中隐藏的故事是这样的。两千年前的

汉武帝时代，当时宫廷年久失修，栋梁腐朽，滋生灵芝，大臣们怕皇上怪罪下来，就称颂说：“因皇上功德无量，感动天地，使灵芝降生宫廷。此乃国泰民安的象征。”汉武帝大喜，便下旨每年进贡灵芝。以后黎民百姓向朝廷进贡灵芝几乎成了规矩，灵芝成了神圣、高尚、风调雨顺、举国吉祥的象征。历代皇帝以其作为帝王德政和伦理道德的标志，认为“王者有德行者，则芝草生”。人们对灵芝的这种信仰在某种程度上又成为帝王利用的法宝，如元朝曾将灵芝图腾装饰在玉饰、地毯、家具、书画，甚至元朝王都大都（今日的北京）的王宫建筑物正面之上，以示宫廷有灵芝，则皇帝万岁、国泰民安、风调雨顺、永持朝政。

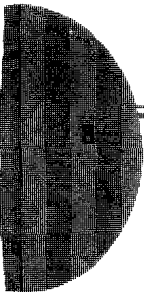
史实已说明，在中国历史上，灵芝代表权利至上、庄重、尊严、神圣、高尚，是最有影响的吉祥物。黎民百姓每年都要穷搜苦找向朝廷进贡灵芝，交纳数量之大令人惊奇。元代永乐宫巨幅壁画《朝元图》中真实地记载了当朝大臣、宫女进贡灵芝的壮观场面。古书中还记载，宋真宗（1008年）诏令全国进贡芝草，王钦进 8193 本，又从泰山采芝草 3800 本送到京城。丁谓向宋真宗进献芝草 9500 本，运芝队伍络绎不绝。要搜集如此多的野生灵芝，即使在交通发达的今天也是极不容易的。

灵芝的形态古朴典雅，具有曲线美，有一种自然优美的旋律。郭沫若在《题灵芝草》中写道：“茎高四十九公分，枝茎处处有斑纹。根部如髯光夺目，乳白青绿间紫金。”正因为灵芝形状奇特，光泽夺目，加之生长环境特殊，采集不易，使人感到神秘，更显得珍贵。自古以来被

文人墨客所关注。在中国传统工笔画中的纹饰图案、神像壁画、藏族唐卡画、民间日用餐具、器皿图案等，多用灵芝、如意图形，灵芝图形应用于古刹寺庙、亭宇楼阁、栋梁画柱、房沿屋脊，体现祥瑞之意，起到装饰美化的作用，反映了中国建筑装饰之特有风格。除了被作为绘画的对象外，还被能工巧匠加工成工艺品，如由灵芝演化而来的“如意”可作为珍贵的陈设品，或作为官宦名门定亲之信物。灵芝盆景艺术更是灵芝工艺品中一道靓丽的风景，这些盆景纳万象于案前，或似枯树古藤，虬枝攀结；或似高山飞瀑，气势磅礴；或似飞禽走兽，栩栩如生。

灵芝文化对我国古代文学作品的影响更是不言而喻。在中国古代神话故事、民间传说、诗词、戏曲中，这种影响随处可见，几乎凡言仙药，必言灵芝。最脍炙人口的莫过于《白蛇传》。语言文字学也受其影响，灵芝从神话中的“瑶姬”化为“芝草”，又经过演化而出现了“六芝”，经历了相当长的时间，早期文献中，凡有所见，皆言“芝”、“瑞草”、“神芝”，而不言“灵芝”。“仙草”、“瑞草”、“长生不老草”等名称的由来，“木而”、“芝”等文字形成、演化及其含义也是随着古人对灵芝认识的深入而不断完善的。

我国灵芝文化的发展受道家文化的影响最大。道教信奉灵芝，尤其在汉魏晋时期，服食灵芝求延年益寿成了当时的时尚，一些道教人物极力推崇灵芝的药用价值，并著书立说宣传其药效，据说仅出自魏晋道教人物之手的芝草类专著估计达百种以上，这在世界文化史上也是罕见的。书中多称灵芝为“上药”，有“补中、益气、增智慧、好



颜色”，“久食长生、扶正固本”等功效。然而也有不少夸大灵芝作用的描写，甚至含有封建迷信的色彩。灵芝在道家服食的“仙药”中每每出现，如认为“食之成仙”，灵芝是精气的化身等。这些不切合实际的神话，也强化了人们对灵芝的崇拜。

葛洪等道教代表人物对灵芝进行了生物学上的分类，促进了古代生物分类学的发展。中国人最早将灵芝分为石芝、肉芝、木芝、菌芝和草芝等五芝。认为五芝又“各有百许种也”，又将菌芝根据表面颜色分为青芝、赤芝、黄芝、白芝、黑芝、紫芝六芝，这是原始的分类学。许多古籍在实物观察的基础上，通过绘制灵芝形态图以区别不同的“芝草”。如《抱朴子·内篇》“仙药篇”记载芝草达百种，并绘有图谱，《太上灵宝芝品》的序言中也指出：“芝英形万端，实难辨别，故画图记，著状帖传，请据寻求”。该书收录芝草 103 种，绘有图谱。宋代陈仁玉的《菌谱》亦绘有灵芝图谱。

中国灵芝文化的形成与发展还受到了儒家思想的影响。被视为吉祥如意、神圣之物的灵芝所示的意境，很符合佛教对人们追求未来、期盼来世幸福美好的心愿。将灵芝、如意融入佛教中，很容易被佛教徒所接受。佛教自唐朝由印度传入中国后，古人按照当时的心愿，让佛神手持灵芝、如意。而今在全国许多古刹寺庙、古建筑、亭台楼阁、古典服饰、传统生活用具以及出土的大量文物上，都能发现有关灵芝和“如意”的形象，这无疑促进了佛教的传播，也形成了具有中国民族特色的佛教。