

灵芝对中老年病的挑战

(日) 桐ヶ谷纪昌 著

汪士尚 李凤山 译



灵芝对中老年病的挑战

(日)桐ヶ谷纪昌 著

汪士尚 李凤山 译

中国科学院石家庄农业现代化研究所
河北省平泉县食用菌研究中心

前 言

自古以来,灵芝被当作神奇的中草药而倍受珍重和推崇。首先在中国,而后是日本,二千多年来,有过许多医药学书籍详细记述了灵芝的卓越功能疗效。

由于灵芝的生长条件十分复杂,当今不仅在自然界中非常稀少,而且人工栽培亦极其困难。然而,从七、八年前开始,日本与中国几乎同时使灵芝的人工栽培取得成功;此后,以现代医学和现代药理学为基础,日、中两国共同进行了大规模的灵芝药效实验。其结果,证实了灵芝在中草药之中,的确属于最高挡次的药材;并且,确认了灵芝能够全面、广泛地应用于中老年病的预防和治疗。另一方面,中草药中还有人参等药效甚高的药材,但一棵高丽参的育成却要经过六年之多的时间;而牛黄、熊胆、麝香等来源于动物的药材,虽然疗效显著,但其资源却都正面临着枯竭的危机。与其相反,灵芝的生长期不足一年,而且其品种和数量完全可根据愿望,通过人工栽培来实现。因此,可以断言,灵芝将是我们人类未来不得不越来越依赖的药物。

目 录

一、灵芝的历史	(1)
二、灵芝及其类别	(2)
三、获取优质灵芝的途经	(4)
四、灵芝提取物粒状制品备受青睐和畅销的原因	(6)
五、东方医学与西方医学	(9)
六、中老年疾病发病率增长的原因	(11)
七、中年人疾病的特征	(16)
八、灵芝对瘀血疗效显著	(18)
九、中国现代医学和药理学中灵芝功能 与药效的报告	(21)
十、灵芝对中老年疾病的显著疗效	(25)
(一) 原发性高血压	(25)
(二) 原发性低血压	(30)
(三) 脑中风后遗症	(33)
(四) 更年期障碍、便秘	(35)
(五) 急性肝炎与慢性肝炎	(39)
(六) 动脉硬化的预防与改善	(44)
(七) 水毒症(水分代谢不全)	(52)
(八) 癌症	(54)
(九) 心绞痛及初期心肌梗塞	(62)
(十) 痔疮、腰椎退行性病变、静脉瘤	(66)
(十一) 过敏性疾病	(68)
(十二) 糖尿病	(74)

(十三)	胃溃疡及十二指肠溃疡	(79)
(十四)	缔结组织疾病(自我免疫病)	(82)

一、灵芝的历史

远自二千四百年前，中国周代《列子》中即有了关于灵芝的文字记载。此后，从二千年前中国梁代陶弘景著《神农本草经》，到明代李时珍（十六世纪末）著《本草纲目》等著作中，就有了更多有关灵芝的记述。

日本最早记载灵芝的文字，是江户时代后期（十九世纪中期），在金龙水月上人所著的《福草考》中出现。

《神农本草经》是中国最古老的医药学专著，为公认的东方医学之源朔与经典。在该著作中，灵芝作为上等药材排列于第一位，即最高档次的中草药。其理由在于，它具有滋养身体、增进健康、延年益寿之功效，而且长期连续服用，绝对无副作用。

明代杰出的医药学经典《本草纲目》中，详尽地记述了灵芝的种类、产地、药效与功能等，并对灵芝作出“久食，轻身不老，延年益寿如神仙”的评论。

古代的医学经典，总结归纳了无数民间的实践经验，故对现代医学的临床方面有着重要参考价值。

二、灵芝及其类别

灵芝为真菌属、猴头菌科约 200 多种菌中的一种，别名为万年茸等，属于一年生食用菌。在自然环境中，它寄生于梅、桃、桑、桴、山毛榉、麻栎等树木。

灵芝有许多种类，从外表即可在一定程度上识别其差异；而通过研究，则差别更大。例如，某些种类对高血压病疗效显著，某些种类对高血脂疗效突出，某些种类对糖尿病作用明显，某些种类治癌作用突出，某些种类对过敏性疾病疗效出色等等。

《神农本草经》按颜色分类，记述了六种灵芝，即赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝和紫芝。不过，现代人工栽培是以赤芝和紫芝为主。黑芝，也有少量的栽培。至于其它种类的灵芝，基本上没有栽培的。

简而言之，灵芝的种类是非常多的。区分灵芝的种类有一种简单的方法。即在栽培过程中作相对比较试验，亦即嫁接试验。若属同一种类，嫁接即会成功；不同种类进行嫁接，绝对是不能成功的。目前，日本能够见到的灵芝，大约有 80 多种。

由于灵芝的种类不同，其栽培生产的规律和药用效果

也有着较大的差异。从事灵芝的人工栽培,关键是要求选择药效显著,而且产量高的品种。

必须注意的是,从药效方面看,人工栽培的灵芝,以采用原木栽培的效果最好。瓶栽培、罐培养(菌丝体)等方法生产的产品,药效很低。

表1为灵芝提取物粉末的简要分析表。

表1 灵芝提取物粉末简要成分分析

项 目	热 水	乙 醇
水 分	2.1%	0.7%
蛋白质	14.2%	11.8%
脂 肪	6.5%	18.7%
灰 分	7.1%	5.6%

三、获取优质灵芝的途径

(一)灵芝人工栽培的要点

1、应从自然界中寻找药效超群的灵芝，为人工栽培提供菌种。

2、对栽培条件(包括原木的种类、温度、湿度、供氧和光照等)应进行严格的科学管理。为此，采用塑料大棚等温室进行覆盖栽培最为适宜。但是应进行平面栽培，而不宜立体栽培。

3、应使孢子充分发生，直至完熟。未达到完熟程度的灵芝，药效相当低。

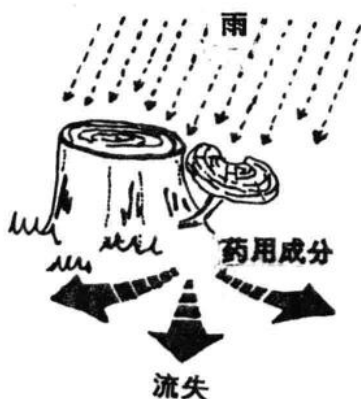
栽培灵芝的原木，应以小桴、麻栎等树木为主；二月至三月间进行灵芝菌种的接种，七月间即可萌发，九月间伞形充分发育长大，同时孢子也充分发生并达到完熟。以往，有一种说法，认为以梅树作原木所栽培的老梅灵芝质量最好。而实践证明，这种说法毫无根据。

(二)天然灵芝与人工栽培灵芝

一般而论，世间所有天然生长的物质，其功能与效果均比人工栽培所生产的物质要好得多。然而，对于灵芝来说，这种结论却截然相反。

这是因为，灵芝为一年生植物，每到秋季其生长过程结束。就在此时，其有效成分和药用价值最高。然而，由于灵芝的药用成分易溶于水，在自然界中，一旦遭受雨、雪的浸淋，其药用成分便会渐渐地被冲刷流失。

人工栽培的灵芝，由于是在塑料大棚内进行生产，故不仅不会遭受雨水浸淋，而且还可以在其有效药用成分积蓄到最高程度时进行收获。因此，人工栽培的灵芝必然比天然生长的灵芝药用价值更高、药效更佳。



四、灵芝提取物粒状制品备受 青睐和畅销的原因

将灵芝提取物制成颗粒状制品深受消费者喜爱并且销路大畅,主要原因是:

1、颗粒状灵芝提取物制品具有药效快和药效显著的特点。特别是对于自我感觉症状的改善方面,具有令西医惊叹的效果。从化验检查结果来看,确实效果明显。

2、尽管其功能和应用范围都非常广泛,但却对各种疾病都确有实实在在的疗效。

3、即使大剂量服用和长期连续服用,都绝无副作用。充其量,只有部分人在开始服用的第一周内,大便出现一时软化,胃部有负担感和身体感觉倦怠等。但是可以完全放心地使用。

4、可以与各种保健食品、中药、西药等并用,而且有相辅相乘,促进药力的效果。另外,它还具有能将西药普遍存在的副作用减轻的功效。

5、能全面改善体质。即使过量服用,也不会出现西药对症疗法可能产生的因药力过度而造成对身体的危害。

6、服用一剂充分保证药效的颗粒状灵芝提取物制品,

可节省一般中草药煎熬所花费的工夫,并无强烈的苦味;无论何时何地都能方便和定量的服用;同时,还易于存放。

鉴于以上理由,说明灵芝的商品化开发势在必行。因此,必须就其原料、加工工艺和制品成分等技术条件进行深入研究。

原料方面,所选择的灵芝应是高品质的菌种,尽管高品质的灵芝品种不多,但至少有 7 个品种可供利用;同时,应对栽培条件进行严格管理和使子实体达到完熟。

加工工艺方面,从浸提条件(热水浸提和乙醇浸提要合理地配合)到制品成型等工艺技术上,有多种方法。而最关键的环节是提取液的浓缩。若采取 50℃ 以上高温浓缩,会出现汁液焦糊现象,使药效降低。正确的工艺,是采取 40℃ 以下的低温浓缩。有关颗粒状灵芝提取物制剂的制造工艺程序,如下图所示:

灵芝的选择→破碎→加热·多次浸提→过滤→低温真空浓缩→粉末化→粉碎→造粒→编码→包装→成品

颗粒状灵芝制剂中灵芝提取物的含量,可参照人体每日的最小有效服用量来确定。对于高品质的灵芝,人体每日的最小有效服用量为 2 克左右。以此为准,将每日的给与量增加 50%,即设定为 3 克左右,即可达到立杆见影的效果。

表 2 为灵芝提取物糖衣锭剂制品的简要成分分析。

表 2 灵芝提取物糖衣錠剂制品的简要成分分析

项 目	结 果
水 分	1.4%
蛋 白 质	6.0%
脂 肪	1.3%
纤 维	1.2%
灰 分	23.0%
糖 分	68.2%
铁	13.3mg/100g
钙	7.0%
钾	223mg/100g
镁	476mg/100g
总抗坏血酸(总 VC)	3.79%
铜	3.2ppm
锌	29.8ppm
锗	未检出

注:1984 年 2 月 29 日分析。

另外,据胃内测试结果,其溶解时间为 35 分 40 秒,完全符合日本药品管理局的标准。

分析单位:财团法人。日本食品分析中心。

五、东方医学与西方医学

(一)东方医学骄傲的领域

1、东方医学往往把个人的自我感觉症状、体质和身体的整体平衡作为对象进行治疗(因此,需要多年的经验和本能的直觉与理解力),对于仪器检查结果,即使无异常值,也有治疗方法。

2、东方医学特别能发挥威力的领域,是体质受到极大影响的疾病,亦即几乎所有的中老年疾病。高血压、肝炎、糖尿病、中风、哮喘、过敏性反应、风湿症、动脉硬化和心衰、体衰等都属于常见的中老年疾病。

(二)西方医学骄傲的领域

1、西方医学的长处是以防治传染病,亦即从防治由细菌和部分病毒引起的疾病入手,来维护身体的健康。特别是传染病的急性发病期,唯有西药(如抗生素类药物)疗效显著。

2、对于自我感觉症状,是以多种手段进行检查,取得数据,并通过分析而确诊的。只要病因确定,无论是技术高超的名医,或是初出茅庐的新手,治疗方法大体是相同的。而对于个人之间的差异,体质的不同等,并不重视;对于不同

的内脏器官的解剖学,器官间的相互关系也不太考虑。(因此,并不过于依赖经验和直觉、理解力)。

3、在医疗检测仪器与手术方面,有着卓越的成就,使东方医学也深受其惠。

如上所述,无论东方医学或西方医学,都各有所长、各有所短。两者取长补短,方能相得益彰。效果更佳。因此,掌握了西方医学的医务工作者,若进而对东方医学进行研究,将两者的长处充分地发挥、运用。确立东、西医相结合的治疗方法,才能形成最优秀的医学。这一目标是有希望实现的。

至于灵芝,毕竟仅是东方医学才使用的药物,其价值正逐渐为人们所认识。象大多数中草药的应用那样,灵芝的使用亦主要是依靠临床实践和经验,而不必区分每个人的体质差别。这是灵芝应用上的最大特点。



六、中老年疾病发病率增长的原因

中老年疾病与个人体质(遗传)和生活习惯有着密切的关系。例如,大量和多种类的摄入食品添加剂;过量摄取白砂糖和食盐;过量饮食、贪嗜美食(造成热量过剩与纤维素缺乏,以及矿物质、维生素的失衡);工作与生活负担过重,过度疲劳;药物(治疗本来有



的老病)、公害(汽车排放的废气、农药、中性洗涤剂);运动不足;误饮有致癌性物质的自来水;衰老;以及传染病的死亡比例锐减,人口老龄化等等,都属于中老年疾病及其发病率增长的原因。

为进一步说明这个问题,这里不妨剖析一下日本人当

前的营养饮食生活状况：

目前，40 岁以上的日本人约占 80%，这部分人都或多或少患有某些中老年病。其中，最多的病症是高血压，这是与脑出血紧密相关的病症。脑出血与心肌梗塞又都与动脉硬化有极大的关系，这两种病症和在一起，占死亡原因的 40% 比例。若再加上癌症，就要超过 65%。

动脉硬化发生的初期，几乎所有的中老年患者都没有什么自我感觉症状。因此，一般把动脉硬化也说成是潜称默化的病。

总之，中老年病的患者比例如此激增，准确地说，还要归究于当代日本人深受欧美化膳食方式的影响和不正常饮食生活所致。

有相当一部分医生断言，中老年病是“食源性”病。食源性病亦即所谓不正常的饮食生活引起的疾病其表现究竟在哪些方面呢？下面，从各种经过加工的食品对人体的影响入手，具体分析。

1、使用油脂加工食品，因长期保存，油脂变质，形成大量的过氧化脂肪。过氧化脂肪对于人体是非常有害的致癌和促进老化的物质。另外，食用有害于人体的动物性脂肪与棕榈油也同样如此。

2、为了菜肴的调味，大量地使用食盐或其它佐料。当食盐等调味品摄入量过剩时，即易导致高血压、脑中风、肾病等病患发生。

3、偏嗜几乎不含食物纤维的食品。由此而导致中老年人易多发的便秘、直肠癌和动脉硬化等病患。