

神奇的 靈芝療法

靈芝能降低血管中血液的黏度，抑制血柱
的形成增強細胞氧氣的供給，驅
除血液中的老化物質



方雪霞



主編



保健之友文庫

國家圖書館出版品預行編目資料

神奇的靈芝療法 / 方雪霞編。一初版。一臺
北縣中和市：漢湘文化，1997[民86]
面；公分。--(保健之友文庫；403)
ISBN 957-700-338-9(平裝)。

1. 靈芝

414.8

86010495

◆1997年9月初版一刷

◆出版者／漢湘文化事業股份有限公司

◆發行人／胡明威

◆地址／台北縣中和市中山路二段350號5F

•電話：02-245-2239

•傳真：02-245-9154

•網址：<http://www.books.com.tw>

•E-mail：h1046 @ ms15.hinet.net

•郵政劃撥：1697754-9

•劃撥戶名：漢湘文化事業股份有限公司

神奇的靈芝療法

保健之友文庫 403

PRINTED IN TAIWAN

◆主編／方雪霞

◆執行編輯／龔佩如

◆美術編輯／顏雅玲

◆行政秘書／黃鳳賢

◆電腦排版／陽明電腦排版股份有限公司

◆國內總經銷／旭昇圖書有限公司

•地址：北縣中和市中山路二段352號2F

•電話：02-245-1480

•傳真：02-245-1479

◆定價／160元

◆ISBN／957-700-338-9

行政院新聞局版台業字第5711號

神奇的 靈芝療法



前言

提到靈芝，相信大家的腦海裏一定會聯想到「長壽不老」、「起死回生」之類美麗動人的詞句。事實上，靈芝因為有神奇藥效，千百年來，一直被視為藥中聖品。過去，因無人工栽培技術，靈芝極為稀少，且價格昂貴，人們始終對其抱著一種神聖崇拜的心理，認為靈芝是具有仙氣，要有道行之人才能得到的神草，而凡人自然與之無緣。隨著科學技術的日新月異，靈芝漸漸被掀開了神祕的面紗，被廣泛地研究和應用，慢慢走進了尋常百姓的家庭。

根據各國醫學界的研究證實，靈芝的療效非常廣泛。具有滋補強身、利尿補血、益氣養神、健脾整腸、強心活血、養肝解毒、抗寒抗菌、消炎鎮痛等各種功效。而且對於神經衰弱、失眠、慢性支氣管炎、冠狀動脈性心臟病、慢性肝炎、風濕性關節炎、膽固醇、皮膚過敏、消化不良等各種慢性病也有一定療效，對於因血小板減少所致的紫斑病以及毒草中毒等亦有療效，尤其是對健康勁敵——癌症更具有預防和神奇的療效。除此之外，靈芝還具有減肥美容、強身健體、延年益壽的功效。因而自古便有「治萬病之神草」的美喻。

那麼，靈芝為什麼會具有如此驚人的藥效？是否人人都可服用？長期服用有沒有副作用？治療與預防，哪一種效果最顯著？靈芝真能醫治百病？相信您雙手拿起這本書時，心

中便已畫出了許多的問號，無論您是否服用過靈芝，相信都渴望對它有一個更全面而真實的了解。為了讓靈芝能為更多的人類健康服務，筆者便編寫了此書，本書對靈芝藥用成份的組成、藥效，及各種疾病的治療和預防作用，和臨床應用情況與家庭健康療法等都做了詳細的介紹，希望有助於各位結合自己實際情況，好好地活用靈芝，達到延年益壽的目的。

筆者在本書的寫作期間，查閱了許多專家、研究人員的醫學理論，在此向他們表示誠摯的謝意。

◎目錄◎

前言	3
第一章 亦真亦幻活靈芝	9
一、嫦娥奔月——吃靈芝可以長生不老	11
二、白娘子捨生盜靈芝——吃靈芝可以起死回生	12
第二章 靈芝的成份與藥效	15
一、靈芝的成份	17
二、靈芝的藥效	18
第三章 靈芝與癌症	21
一、令人談之色變的癌症	23
二、癌症的可怕在於癌細胞轉移	24
三、心理因素是治療癌症的關鍵	28
四、靈芝可以抑制癌細胞的增加	32
五、靈芝抗癌的秘密武器——多糖體	34
六、靈芝可減輕癌症末期患者的痛苦	36
七、靈芝能預防癌症並防止癌症復發	38
第四章 靈芝的神奇療效	43
一、靈芝是藥中聖品	45

- 二、靈芝能治糖尿病 45
- 三、糖尿病患者的飲食療法 47
- 四、靈芝可以降低血糖 50
- 五、靈芝能預防動脈硬化 55
- 六、靈芝能降血壓 62
- 七、靈芝可以治療肝臟疾病 71
- 八、靈芝能消除風濕痛 77
- 九、靈芝能使皮膚過敏正常化 79

第五章 活用靈芝，延年益壽……………85

- 一、靈芝是成人病的天然保健良藥 87
- 二、靈芝的另一功效是「防患於未然」 89
- 三、有關靈芝的幾個疑問 92
- 四、靈芝在日常生活中的重要作用 96
- 五、如何更好地活用靈芝 99
- 六、靈芝的飲食療法 101

第六章 靈芝體驗談……………107

- 一、靈芝——一個不幸家庭的幸運之丹 109
- 二、靈芝治好了我兒子的小兒癌症 114
- 三、靈芝使癌症患者獲得了新生 115
- 四、困擾健康多時的腎臟病沒有了 118
- 五、靈芝治好了我的高血壓 119
- 六、靈芝給了我美好的享受 121

附錄 配合靈芝發揮奇效的保健食品 123

一、烏鬚黑髮的何首烏 125

二、祛病果腹的薏米 131

三、果中聖品——龍眼 135

四、菌中奇珍——銀耳 141

五、長壽之果——核桃 146

六、果肉香甜的板栗 151

第一章

亦真亦幻活靈芝

靈芝，自古以來就被喻為「長生不老」的神草。

嫦娥因為靈芝而長生不老，許仙有靈芝才可以起死回生，現在就請您一同來感受靈芝神奇的世界吧！

靈芝，自古以來就被論為「長生不老」的神草，是仙人們獨享的聖品。在普通百姓心目中，靈芝如同救命的菩薩，可望而不可及。傳統的神話故事中，有許多關於靈芝使人「長生不死」、「起死回生」的神奇故事，這就更增添了靈芝的神秘色彩。所以人們稱其為「神芝」、「福草」。

下面就為大家介紹兩個有關靈芝的傳說。

一、「嫦娥奔月」——吃靈芝可以長生不老

「嫦娥奔月」的故事在中國已是家喻戶曉。

傳說中嫦娥是后羿的妻子。當時天有十個太陽，不分晝夜，終日照耀。在炎炎的烈日下，莊稼乾涸，土地乾裂，民不聊生。除了受十日之害外，還有許多毒蛇猛獸，殘害百姓。人們為此苦不堪言，痛不欲生。

后羿目睹了大眾的疾苦，義憤填膺。他忿然拿起弓箭，決心為民除害。

后羿一連射下了九個太陽，只剩下最後一個，后羿命它以後必須雞叫三遍才出來，從東方走到西方後就下去，不得終日照射。人間因此有了晝夜之分，百姓得以日出而作、日落而息。

後來，后羿背起了弓箭進入深山，將危害人們生命的毒蛇猛獸也統統殺死。從此天下太平，百姓安居樂業，歌舞昇平。

由於后羿為民除害，勞苦功高，天帝決定賜他長生不

老，他就派南極天翁將一顆靈芝送給他，並對他說：「這棵靈芝吃了可以長生不老，成為仙人。」

后羿因不願離開黎民百姓，就把靈芝裹好放進櫃子裏，又出門為民辦事了。

嫦娥聽到了他們的談話，見后羿一走，馬上把那顆靈芝找出來，偷偷吃下。

過了不久，吃了靈芝的嫦娥立刻覺得整個身子輕飄飄的，漸漸離開了地面，向天宮飛奔而去。

天帝見嫦娥獨自偷吃了靈芝，十分忿怒，便命令守衛天宮的天神，不許嫦娥飛進天庭。

嫦娥因進不了天庭，見天庭外的月亮美麗可人，便飛進了月宮。剛開始，嫦娥因自己業已成仙，十分高興。但時間一長，她又覺十分寂寞、孤獨，這時回想起當初和后羿在凡間的恩愛生活，十分後悔，整日長吁短歎，卻也無可奈何。

唐朝詩人李商隱根據這個傳說，寫下了這樣一首詩：雲母屏風獨影深，長河漸落曉星沉。嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心。

二、白娘子捨生盜靈芝——吃靈芝可以起死回生

《白蛇傳》在中國也是一個流傳千古美麗的愛情故事。

故事說的是，在中國西南部的四川省，有一座著名的峨眉山，山頂上有個白雲洞，洞裏住著一條白蛇，經過日積月累的苦煉修行，道行甚高，精力充沛，漸漸修煉成一個美麗

嬌俏的女子。山上還有一條青蛇，也修煉成了人形，她和白蛇結為姊妹，兩人非常友善而且相處融洽。

一天，兩蛇化身人形，扮成王婢模樣，前去杭州西湖遊玩。白蛇化名白素貞，穿一身乳白色衣裙，青蛇喚作青兒，著一身天青色衣裙。

遊湖時，白素貞認識了青年許仙，兩人心生愛慕，遂結為夫婦，過起了凡間生活，恩恩愛愛，樂不思蜀。

哪知金山寺的方丈法海和尚，算出了白娘子是白蛇化身，就挑撥許仙，逼著白素貞在端午節時喝了一杯雄黃酒。白素貞飲酒後現出了原形，許仙竟被嚇死。

白素貞醒過來以後，見許仙已死，十分悲痛，不顧自己已有身孕，冒死前去崑崙山，欲偷盜靈芝仙草。

白素貞跋山涉水，歷盡艱辛，好不容易發現了靈芝。她見四處無人，便偷偷摘了一顆，正欲離去時，卻被守仙草的梅童、鹿童發現，兩人堵住白素貞的去路，一起舉劍向她刺去。白素貞一來長途跋涉、勞累過度，二來已有身孕，行動不便，交手幾個回合便被治服。眼見白素貞將命喪黃泉，突然來了一位紅顏鶴髮、笑容可掬的老者——南極天翁。他被白素貞救夫的一片誠意所感動，便命兩仙童放了白素貞。

白素貞絕處逢生，對南極天翁感激不盡，她拿著仙草，駕起一朵白雲，一眨眼的工夫便回到家中。

青兒忙將仙草熬成湯，用湯匙撬開許仙的嘴，將仙草湯灌進。才一下的工夫，許仙便輕輕吁了口氣，肚子裏也「咕嚕咕嚕」地響了起來。又過了一會兒，許仙的四肢漸漸可以

動了，脈搏和心臟也都開始重新跳動。

靈芝果然使許仙「起死回生」了。

看了這兩個傳說故事，你一定會說：這都是神話傳說，日常生活中，靈芝真的有那麼神奇嗎？

當然，神話歸神話，若靈芝真的能使人「長生不老」、「起死回生」，地球豈不是人滿為患了嗎？但是，靈芝的神奇療效是不容置疑的。

在以後的章節中，我將把有關靈芝的知識，作一個全面性真實的介紹。讀了以後，相信你對靈芝具有治療百病，延年益壽的功效，一定深信不疑。

第二章

靈芝的成份與藥效

中華民族使用靈芝已有 2 千多年的歷史了。在明代名醫李時珍的《本草綱目》中，與最古老的藥書《神農本草經》裏，都對靈芝的具體療效與養生作用做了最佳的註解。