

全国优秀畅销书

LINGZHI

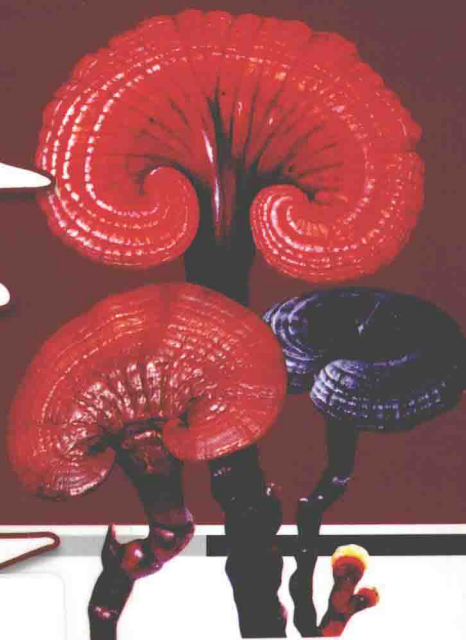
陈国良 陈 惠 编著

ZHIBAIBING



治百病

灵芝



该书以
将灵芝治疗各种疾病、
保健的原理、原则和方法一一解析，娓娓道来，让不懂医学的你能很快入门，为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

全国优秀畅销书

LINGZHI

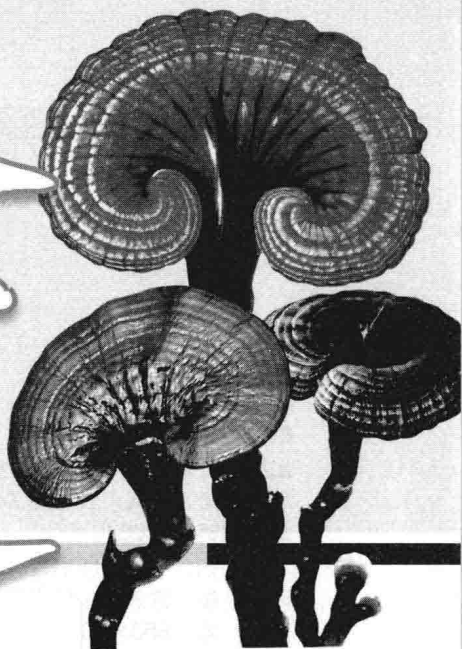
陈国良 陈惠 编著

ZHIBAIBING

治百病

灵芝

第4版



该书以通
保健的原理、
灵芝治疗各种疾病、
让你死也死不了，让不懂医学的你能很快入门，为你和家人的健康和幸福生活助一臂之力。



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

灵芝治百病 / 陈国良, 陈惠编著. —4 版. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2014.9

(治百病丛书)

ISBN 978-7-5439-5907-1

I . ① 灵… II . ① 陈… ② 陈… III . ① 灵芝—基本知识 IV . ① R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179729 号

策 划: 胡德仁

责任编辑: 李 莺 王卓娅 周燕儿 胡德仁

封面设计: 赵 军

灵芝治百病 (第四版)

陈国良 陈 惠 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 650×900 1/16

印 张: 11.75

插 页: 2

字 数: 126 000

版 次: 2014 年 9 月第 4 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-5907-1

定 价: 18.00 元

<http://www.sstlp.com>



第四版前言

灵芝保健治病的效果非常显著,灵芝的功效现已被大众所认识与接受,灵芝的使用已十分普遍。过去对灵芝功效有怀疑的人,现在也在应用灵芝治疗疾病或养生保健。众多读者希望有一本较为全面介绍灵芝功效的科普书籍,以便进一步深入了解灵芝的功效。近年来,灵芝的功效又有许多新的发现,为了满足广大读者的需要,所以我们决定予以再版,并补充了近年来灵芝功效研究中许多新的发现。

本书是一本可读性较强的科普书籍,读者对象是普通大众,希望通过本书,让广大读者对灵芝的功效有一个基本的了解,所以内容比较浅显,但具有较高的实用性与可操作性。

本书自1997年1月出版以来,得到了社会、市场的肯定,深受国内外广大读者好评和欢迎,已被评为全国优秀畅销书。这次修订,增添了不少新配方和新内容,使本书更具有实用价值。

近年来,对灵芝的功效、药理机制,有效成分分析测定、提取的学术论文较多,许多先前没搞清楚的作用机制现已被探明,但

本书是一本科普性读物,限于篇幅,所以许多有关灵芝功效的药理机制、有效成分分析、结构测定等内容,无法一一予以载入。因此,本书不足之处,恳望广大读者与同仁予以谅解。

编者

提高免疫力



002



前言

灵芝是一种有延年益寿和保健效果的药用真菌,被视为吉祥之物、长寿的象征,故有瑞草之美称。过去,我国医药工作者对灵芝的研究甚少,对灵芝的认识也不很全面。20世纪70年代起,我国医药科技工作者和国外同行开始对灵芝进行了有效成分、药理作用和疗效等方面的研究,到目前为止,已探明灵芝所含有效成分达10多种,而且各有效成分之间,还有协同作用。

灵芝具有广泛的药理作用,有提高机体免疫功能,调节体液免疫水平,改善血液循环,提高对心、脑的供血、供氧能力,提高细胞、组织生理功能,安神、解痉、解毒等功效。在临床上可以治疗神经衰弱,慢性支气管炎,心血管疾病,免疫功能低下引起的各种疾病和各种自身免疫性疾病,变态性疾病;配合抗生素可以治疗细菌性疾病,降低抗生素的毒性和不良反应;配合治疗肿瘤,可降低放疗、化疗所引起的不良反应;常服灵芝可显著提高人体抗病能力,增强免疫力,减少患疾病的概率。所以,研究、开发灵芝是一件非常有意义的有益于社会和有益于提高人民健康水平的工作。

由于灵芝有效成分的不断发现,疗效显著,得到了国际医药科研工作者的重视,美国、英国、日本等国家也先后对灵芝进行了深入研究与临床试验,美国一家研究单位报道,灵芝治疗获得性免疫缺陷综合征(又称艾滋病)有相当好的效果,能使艾滋病病人的免疫功能显著恢复。

灵芝的治病保健功效在日本、韩国以及我国的台湾省已家喻

户晓,其应用的普及,不亚于西洋参和人参。灵芝产品品种繁多,如日本有灵芝冲剂、灵芝胶囊、灵芝茶、灵芝饮料、灵芝片等;韩国有一种叫灵秘泉的灵芝饮料,年销售额已达数亿元人民币之巨。

对于灵芝的药理、疗效研究,我国已处于世界领先地位,已成为世界灵芝研究中心。目前,我国正在进行灵芝功效研究的研究机构有数十个之多,进行灵芝生产和产品开发的单位则更多,如江苏南通通惠生物科技有限公司、江苏安惠生物科技有限公司、中科灵芝等,年生产灵芝胶囊数十亿粒,年经营贸易的灵芝达400~500吨。福建、浙江、山东等地灵芝生产有大规模的趋势。

本书着重介绍灵芝、灵芝孢子粉的药理活性及疗效,灵芝有效成分及其功效,灵芝有效成分的提取及制剂,灵芝疗效实例等方面内容。为了帮助广大读者正确服用灵芝,在本书前面介绍了150多个灵芝配方,供读者选用。

随着医药科学的不断发展,人们对灵芝防病治病作用的认识和保健意识的逐步提高,灵芝的应用将更为普及。本书的出版,如能为人们正确服用灵芝、提高灵芝的保健功效作出应有贡献的话,此乃是笔者最大的心愿。

本书在编纂过程中,得到了江苏安惠生物科技有限公司,赵定国、胡峰、陈士瑜、王凤仙、宋凤菊、朱卫平、钱永宁、王兴凯、覃旭瑞、侯慧俊、孙继林等同志的大力支持和帮助,在此谨致以衷心的感谢。

由于能力有限,书中难免有疏漏和欠妥之处,恳望食用菌科研同仁、广大读者不吝指正,以便在再次修订时更臻完善。

编者





目 录

第四版前言	001
前言	001
第一章 概述	001
第二章 灵芝治百病验方	006
一、灵芝滋补强身,治疗神经衰弱、体虚、乏力等症的验方	007
灵芝糯米粥补虚强身	007
灵芝枸杞酒提高机体抗病力	007
灵芝、薏苡仁、党参提高机体免疫功能	007
灵芝虫草酒补虚强身	008
灵芝蚂蚁调节免疫力	008
灵芝甲鱼提高免疫力	008
单味灵芝强身抗病	009
灵芝螺旋藻提高免疫力	009
灵芝山楂、麦芽提高免疫力,促进消化	010
灵芝酸枣仁治疗失眠	010
灵芝、茯神方治疗失眠、心悸、气短	011
灵芝淮山药治脾虚食少	011
灵芝黄精益气生精	011

灵芝山药酒滋阴生津	012
灵芝酒治疗神经衰弱、提高机体抗病抗寒能力	012
灵芝丹参酒滋补强身	012
灵芝熟地饮治疗心悸失眠	013
灵芝首乌饮滋补强身	013
灵芝白芍饮治疗神经衰弱	013
灵芝桂圆饮补虚强身	014
灵芝补脑健脑汤	014
灵芝生姜养心安神汤	015
灵芝益寿康补精、益气	015
灵芝蜂王精提高代谢功能	016
灵芝强身片治疗头昏耳鸣、心悸失眠	016
灵芝茶补气养颜聪耳	017
灵芝防衰茶	017
灵芝刺五茄合剂治疗头晕失眠	017
灵芝糖浆治疗神经衰弱	018
灵芝宁神安眠粥	018
灵芝薄荷饮治疗健忘、失眠	019
灵芝黄芪抗病安神汤	019
灵芝粉蒸肉饼安神养阴治疗神经衰弱	019
灵芝洋参三七散养心活血	020
灵芝煲乌龟补血养生	020
灵芝葆春膏治疗产后虚弱、病后失调	021
灵芝炖蹄筋治疗白细胞减少症	021
灵芝大枣粥治疗血小板减少症	022
灵芝延年益寿人参露	022
灵芝健脾益气方	022
灵芝远志汤治疗头痛失眠	023
灵芝猪心治疗病体虚弱、心血不足	023





灵芝鸡治疗产妇气血亏损少乳	024
灵芝兔肉补中益气	024
灵芝里脊肉健脾益肾	025
灵芝子鸡补虚、强身、美容	025
灵芝乳鸽补气强身	026
灵芝锅巴肉片健脾益肾	026
灵芝舌片治疗神疲乏力	027
二、灵芝防治肝炎和提高肝脏解毒功能的验方	027
灵芝党参枸杞治疗肝硬化	027
灵芝茵陈汤治疗急性黄疸型肝炎	028
灵芝乙肝1号治疗乙型肝炎	028
灵芝黄芪治疗急性传染性肝炎	028
灵芝五味珍鸽治疗慢性病毒性肝炎	029
灵芝甘草茶治疗迁延性肝炎	029
灵芝党芪方治疗肝硬化	030
灵芝、柴胡汤治疗慢性迁移性肝炎	030
灵芝、金银花治疗病毒性肝炎、肝硬化	030
灵芝薏苡仁治疗肝炎	031
灵芝大青叶肉汤治疗慢性肝炎	031
灵芝粥治疗肝炎	031
灵芝党参黄柏方治疗传染性乙型肝炎	032
灵芝女贞丹参汤治疗慢性肝炎	032
三、灵芝对心血管疾病的验方	033
灵芝珍菊降压片治疗顽固性高血压	033
灵芝徐长卿治疗脑卒中(中风)	033
灵芝夜交藤石决明治疗妊娠高血压	033
灵芝黄芪干姜汤治疗低血压	034
灵芝麦冬夜交藤汤治疗妊娠高血压	034
灵芝黄豆粉治疗心绞痛、降血脂	035



灵芝、丹参治疗脑卒中(中风)、半身不遂	035
灵芝、黄芪、干姜治疗低血压	035
灵芝蜂蜜茶治疗高血压、高血脂	036
灵芝苦丁茶治疗高血压	036
灵芝三七治疗心绞痛	036
灵芝双耳汤治疗血管硬化	037
灵芝荸荠解暑、降压方	037
灵芝天麻治疗高血压、高血脂、肝炎	037
灵芝糖浆治疗冠心病、哮喘	038
灵芝黄芪治疗低血压	038
灵芝西洋参三七治疗冠心病	038
灵芝甘草合剂治疗高血压	039
灵芝枸杞首乌治疗动脉硬化症	039
灵芝粉治疗高血压	039
灵芝蚌壳治疗高血压	040
灵芝毛冬青等治疗顽固性肾性高血压	040
四、灵芝治疗呼吸道疾病的验方	041
灵芝虫草菌治疗哮喘咯血	041
灵芝鹌鹑治疗咳嗽利五脏	041
灵芝鸭滋阴补肺益肾止咳	042
灵芝人参酒壮志治疗久咳	042
灵芝河蚌肉治疗支气管哮喘	043
灵芝双参汤治疗慢性气管炎	043
灵芝苏木治疗咯血症	043
灵芝猪肺汤治疗支气管哮喘	044
灵芝核桃羹治疗慢性支气管炎	044
灵芝半夏治疗过敏性哮喘	044
灵芝梧桐树枝叶治疗哮喘	045
灵芝核桃仁治疗肾虚哮喘	045



灵芝酒治疗单纯性、顽固性哮喘	045
灵芝皂角治疗慢支痰稀	046
灵芝猪肉治疗久咳不愈	046
灵芝半夏茶治疗过敏性哮喘	046
灵芝大枣治疗咳喘多痰	047
灵芝银耳羹治疗肺肾两虚久咳	047
灵芝饮治疗老年慢性支气管炎	048
灵芝煎液治疗鼻炎	048
紫灵芝粉治疗哮喘、咳嗽	049
灵芝、鹅管石草等治疗哮喘	049
灵芝百合茶治疗哮喘	049
灵芝川贝膏治咳嗽痰喘	050
灵芝孢子粉治疗气管炎	050
五、灵芝防治肿瘤的验方	050
灵芝孢子粉治疗肿瘤	050
灵芝、灵芝孢子合剂治疗肿瘤	051
灵芝升白液治疗癌症病人气血两虚	051
灵芝参白糖浆治疗癌症化疗不良反应	052
灵芝蜂蜜酒治疗胃癌	052
灵芝裂蹄治疗肿瘤	053
灵芝、猪苓治疗肺癌	053
灵芝黄芪治疗白细胞减少症	053
灵芝粉治疗宫颈癌、子宫出血	054
灵芝、鸡血藤治疗化疗后白细胞减少症	054
六、灵芝对其他疾病的验方	054
灵芝鹿尾治疗倦怠乏力阳痿不举	054
灵芝双鞭壮阳增力	055
灵芝猴头菇治疗胃溃疡	055
灵芝西洋参治疗食欲不振、慢性胃炎	056



灵芝花粉治疗糖尿病	056
灵芝孢子粉治疗刀伤和烫伤	056
灵芝(灵芝孢子粉)治疗鼻炎	057
灵芝治疗痢症	057
灵芝治疗各种气痛	057
灵芝治疗疔毒	058
灵芝治疗软骨炎	058
灵芝米酒治疗硬皮病	058
灵芝茯苓茶叶治疗老年斑	059
灵芝治疗甲亢、腹泻、小儿麻疹发透不快	059
灵芝蕺菜治疗青春痘	059
灵芝补骨粉治疗肾虚之更年期综合征	060
灵芝、三七治疗颈椎病	060
灵芝治疗鼻炎	060
灵芝乌发茶	061
灵芝大枣粥治疗血小板减少性紫癜	061
灵芝孢子粉治疗各种出血症	061
灵芝牛角治疗贫血	062
灵芝孢子粉治疗脚气病	062
灵芝山药治疗糖尿病	062
灵芝羊角治疗健忘症	063
灵芝黄精等治疗局限性硬皮病	063
灵芝太子参治疗便秘	063
七、灵芝保健美容的验方	064
灵芝祛皮肤色素沉着	064
灵芝美容霜	064
灵芝营养抗皱霜	065

第三章 灵芝的生物学特征

一、灵芝的生物学特征



二、灵芝孢子	068
第四章 灵芝有效成分及其功效	070
一、灵芝多糖	070
二、灵芝酸	074
三、腺苷	075
四、甾醇类化合物	076
五、其他有效成分	076
六、灵芝孢子的有效成分	077
七、灵芝质量	077
第五章 灵芝的疗效	079
一、灵芝对肿瘤的疗效	080
二、灵芝治疗冠心病、高血压、血栓等心血管疾病	084
三、灵芝对神经衰弱的疗效	088
四、灵芝治疗慢性支气管炎和哮喘病	089
五、灵芝治疗白细胞减少症和再生障碍性贫血病	090
六、灵芝治疗肝炎	091
七、灵芝治疗斑秃病	092
八、灵芝治疗克山病	093
九、灵芝治疗肌营养不良	093
十、灵芝对其他疾病的疗效	093
十一、灵芝的不良反应	095
第六章 灵芝疗效实例	096
一、灵芝对神经衰弱症的疗效	096
二、灵芝对慢性气管炎、哮喘的疗效	098
三、灵芝对风湿、类风湿关节炎的疗效	099
四、灵芝对冠心病、心绞痛的疗效	099



五、灵芝对高血压、脑溢血、血栓的疗效	100
六、灵芝对截瘫和急性扭伤的疗效	102
七、灵芝对再生障碍性贫血病的疗效	103
八、灵芝对更年期综合征的疗效	104
九、灵芝对肝炎的疗效	105
十、灵芝对糖尿病的疗效	105
十一、灵芝对肿瘤的疗效	106
第七章 灵芝有效成分的提取及服法	108
一、灵芝有效成分的提取	108
(一) 灵芝的热水提取及流浸膏的制备	108
(二) 灵芝的酶提取	109
(三) 灵芝的醇提取	109
(四) 灵芝多糖和灵芝寡糖的提取	110
二、灵芝的剂型与服法	110
第八章 灵芝的药理活性	113
一、灵芝的毒性试验	113
(一) 急性毒性试验	113
(二) 亚急性毒性试验	113
二、灵芝药理试验	114
(一) 灵芝对机体生命力的作用	114
(二) 抗血栓形成	119
(三) 提高细胞合成 DNA、RNA、蛋白质的能力	120
(四) 提高机体免疫功能	120
(五) 护肝、解毒	126
(六) 抑制脂质过氧化	127
(七) 提高小鼠骨髓有核细胞和外周血白细胞含量	129



(八) 提高血液供氧能力,降低机体静止状态下的耗氧量和提高动、静脉氧差	130
(九) 降低血黏度,增加心肌收缩力,增加冠状动脉流量和心血输出量,改善心率	130
(十) 抗细胞突变、预防肿瘤发生	131
(十一) 抗肿瘤	133
(十二) 抗放射性射线和有害化学物质对机体的损害	134
(十三) 灵芝对神经系统的作用	135
(十四) 对抗急性吗啡依赖小鼠免疫低下效应	141
(十五) 提高机体活力和抗逆能力	141
(十六) 灵芝的消炎、平喘、止咳、祛痰作用	143
(十七) 降血糖	145
(十八) 降血脂、降血压	147
(十九) 灵芝多糖抗皮肤衰老	147
(二十) 延长寿命	148
(二十一) 灵芝的保健作用	148
(二十二) 古医书记载的灵芝功效	149
第九章 灵芝孢子粉的药理活性及疗效	153
一、灵芝孢子粉的毒性试验	154
(一) 灵芝孢子粉的急性毒性试验	154
(二) 灵芝孢子粉的慢性毒性试验	155
二、灵芝孢子的药理作用	155
(一) 灵芝孢子有抑制正常细胞突变、抑制肿瘤生长作用	155
(二) 灵芝孢子油的抑瘤作用	158
(三) 提高机体免疫功能	158
(四) 降低高血脂大鼠血脂含量	159



(五) 抗机体衰老,延长寿命	159
(六) 灵芝孢子的镇痛作用	161
(七) 抑制四氧嘧啶引起的高血糖	161
三、灵芝孢子粉的临床疗效	162
(一) 灵芝孢子粉消除恶性肿瘤病人放射治疗和化学治疗的不良反应	162
(二) 灵芝孢子粉对神经衰弱的疗效	163
(三) 灵芝孢子粉对糖尿病的疗效	164
(四) 灵芝孢子粉降血脂的疗效	164
附 录	166
一、我国的灵芝品种	166
二、我国现在栽培的灵芝品种	170
参考文献	171