

灵芝

谷胜东 ● 编 著

④ 补肺益肝

④ 止咳平喘

④ 养心安神

④ 滋补强壮

灵芝

谷胜东 编 著



图书在版编目(CIP)数据

灵芝/谷胜东编著. —天津:天津科学技术出版社,2005
(十大名中药丛书)

ISBN 978-7-5308-3927-0

I. 灵... II. 谷... III. 灵芝—基本知识 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022723 号

责任编辑:王 彤 张 颖

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332372(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 96 000

2009 年 11 月第 2 版第 1 次印刷

定价:18.80 元

前言

灵芝自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，有“仙草”、“瑞草”之称。历代医家都认为灵芝能治疗多种疾病，是滋补、强壮、扶正、培本的中草药珍品。

历代名著都将灵芝归位于“上上药”，置于人参之前。《神农本草经》说它“山川云雨，四时五行，阴阳昼夜之精，以生五色神芝为圣王体祥，瑞应图云”。明代李时珍所著《本草纲目》记载，灵芝可明目、补肝气、安神、益精……养颜美容，对人是无毒的医药上品。现代医学证明：灵芝含有多种生理活性物质，能够调节、增强人体免疫力，对神经衰弱、风湿性关节炎、冠心病、高血压、肝炎、糖尿病、肿瘤等有良好的协同治疗作用。最新研究表明：灵芝还具有抗疲劳、美容养颜、延缓衰老、防治艾滋病等功效。

然而，由于受时代和条件的限制，古代学者对灵芝的认识不可能完全正确，甚至夹杂一些封建迷信色彩，以至夸大了其功效。随着现代科技的发展和人们对灵芝的深入研究，各种以灵芝为主的药物和保健食品越来越多。然而并不是所有的人都适合使用灵芝，我们必须对灵芝这一滋补名中药有一个客观正确的认识，使我国这一传统的药用真菌在提高人们的健康水平上起到积极的推动作用，更好地造福人类。

本书从灵芝的来源、鉴别、药理、功效、临床作用、食疗药

膳、栽培加工等方面对其进行了全面系统的论述,使读者能客观地了解灵芝的真实面目,从而更好地运用它。本书适合广大医药工作者和大众查阅浏览,为我们医疗和生活保健提供指导和参考。

编 者



目 录

异 名	(1)
命 名	(2)
一、灵芝的来源和传说	(3)
(一) 灵芝的传说	(3)
(二) 古籍中灵芝传说的神奇功效	(5)
(三) 灵芝产地的传说	(6)
(四) 灵芝生成的美丽传说	(7)
(五) 灵芝姑娘的传说	(7)
(六) 古籍中记载的灵芝	(9)
(七) 灵芝的真面目	(13)
二、灵芝的品种与分类	(14)
(一) 品种与分类	(15)
(二) 灵芝的分布	(19)
三、灵芝的选购方法	(23)
(一) 灵芝的选择	(23)
(二) 如何知道灵芝的好坏	(26)
(三) 如何正确选用灵芝产品	(28)
(四) 灵芝孢子油的选购	(29)
四、灵芝的鉴别	(33)
(一) 性状鉴别要点	(33)
(二) 显微鉴别要点	(34)
(三) 理化鉴别要点	(35)
(四) 常见伪品及易混品种对比鉴别主要特征	(36)
五、灵芝的现代研究	(40)
(一) 化学成分研究	(40)
(二) 有效成分研究	(41)
(三) 药理研究	(44)
(四) 临床研究	(54)

(五) 临床应用	(71)
六、灵芝的功效	(76)
(一) 性味与归经	(76)
(二) 功能与主治	(76)
(三) 应用与配伍	(77)
(四) 灵芝的服食方法	(79)
七、灵芝的古方今选	(80)
(一) 强身健体, 延年益寿	(80)
(二) 补益虚劳, 强身疗疾	(80)
(三) 健脑益智	(81)
(四) 补肾壮阳	(82)
(五) 实用方剂	(82)
八、灵芝的药膳配方精选	(92)
(一) 茶疗方	(92)
(二) 酒疗方	(95)
(三) 粥疗方	(98)
(四) 汤疗方	(99)
(五) 粉疗方	(102)
(六) 食疗方	(102)
(七) 营养保健方	(103)
九、灵芝的栽培	(109)
(一) 生物学特性	(110)
(二) 生活习性	(111)
(三) 栽培生产	(113)
(四) 病虫害防治	(129)
(五) 灵芝的盆景艺术	(137)
十、灵芝的采集	(140)
十一、灵芝的贮藏	(142)
十二、灵芝的加工	(146)
(一) 灵芝的干制	(146)
(二) 灵芝类产品的加工技术	(149)



异 名

关于灵芝的名称，历史文献中用到的异名和别名有：芝、茵、三秀、木芝、灵芝草、菌灵芝、木灵芝、灵芝菇、紫兰（虎乳灵芝、黑芝、玄芝）、红芝（万年蕈、丹芝、潮红灵芝）等。日本人称其为万年茸。另外，在生活中还有“仙草”、“瑞草”之称。



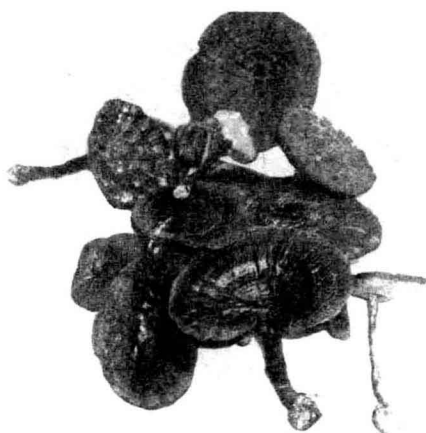


命 名

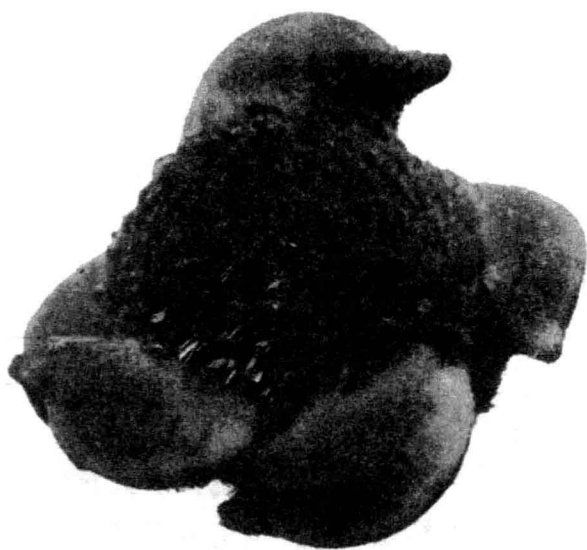
灵芝是一种非常名贵的药用菌，自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，中华传统医学长期以来一直视其为滋补强壮、固本扶正的珍贵中草药。

灵芝为多孔菌科植物灵芝 *Ganoderma lucidum* (Leyss. ex. Fr.) Karst 或紫芝 *G. sinense* Zhao, Xu et Zhang [*G. japonicum* (Fr.) Lloyd] 的干燥子实体。

灵芝为其通用药材名，主要有紫芝、赤芝。商品名为灵芝、紫芝、赤芝。



一、灵芝的来源和传说



(一) 灵芝的传说

在我国数千年的历史长河中，关于灵芝的种种神奇传说绵延不绝。灵芝俗称“仙草”，上古时期称为“瑶草”，《楚辞·九歌·山鬼》称为“三秀”，《尔雅》称为“瑞草”，秦始皇时代称为“还阳草”，东

汉张衡的《西京赋》称为“灵草”，它们指的均是灵芝。“灵芝”这一家喻户晓的称谓，在药学著作中始见于《神农本草经》。“灵芝”初见载籍，则是三国大文学家曹植的《灵芝篇》。

传说中灵芝乃炎帝之季女瑶姬的魂魄所化。历代关于灵芝仙草的产地之说也像其名字一样神奇；秦时传说灵芝是“东海祖洲上的不死草”。妇孺皆知的“白蛇传”中，则述说灵芝生于昆仑山，而昆仑山是天帝的下都，神仙的住所。灵芝如此身世与名声，也就无怪乎历代无数王侯将相狂热追逐，并因此被封建统治者视为神物了。

佛教在唐代传入中国时，古人就按照当时的习俗，让佛神手持灵芝如意。这种深远的影响，一直流传至今。在我国许多古刹寺庙、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中，都能发现有灵芝和“如意”（头作灵芝状的器物名）作为饰物图案。《西游记》中寿星向如来佛进贡的也是灵芝。灵芝既然是“神物”，自然也被封建统治者看作上天旨意的体现，得不到灵芝就仿佛没有得到天授，作为皇帝，其权力和意志的至高无上就会有问题。因此，实施暴政的秦始皇虽然能够一统天下，也不得不屡屡派方士求此仙草。他曾诏令天下，征得方士千人，以徐福为首浩荡东去，“人海求仙”。这求的“仙”就是灵芝，秦始皇实则要寻的是“天意”，而非独“神仙不死”之灵丹妙药。至于汉武帝，因灵芝代表天意便降旨臣民进贡灵芝。而宋朝王安石在《芝阁赋》中，也记载了当朝大臣穷搜远采逼迫民众寻找灵芝的事情。

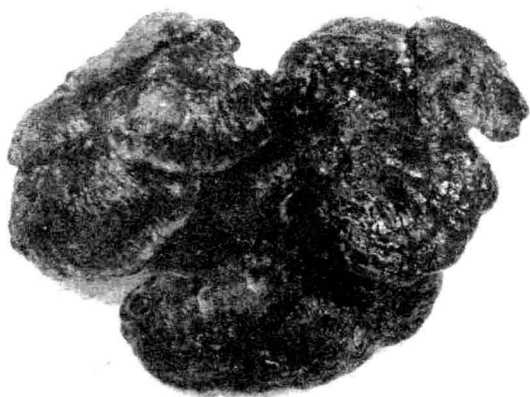
灵芝在乡野民间的传说中，则要美丽动人得多。据说，巫山神女峰即是瑶姬肉身所化，她日夜守护着来往航行者的安全；而其魂魄则化作灵芝，“媚而服焉”，服后令人可爱，少女因此可赢得如意郎君的钟爱。这是何等高尚的情操啊，自己虽未出嫁而夭折，却祈望天下有情人终成眷属，灵芝就是这种美好愿望的寄托。

在“白蛇传”白娘子盗仙草的神话传说中，能使人起死回生的灵芝草长在云雾缭绕的巍峨的昆仑山顶，由鹿童、仙鹤守护，为众仙人

所享。白娘子为求仙草救活许仙，越万重山水，历尽艰辛才爬上山顶找到仙草，又遇到鹿童与仙鹤的攻击。危难时分，是白娘子向南极仙翁苦苦哀求，南极仙翁为白娘子对爱情的忠贞不渝的精神所感动，才应允她取仙草而去。在这里，灵芝成了忠贞爱情的象征。

（二）古籍中灵芝传说的神奇功效

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。传说中的武夷山彭祖活了 760 岁，貌似童颜，不见衰老，可能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关于灵芝的传说：有樊阿者山中迷路，得仙人指点，服食黄芝之后，得享高龄而精力旺过人。

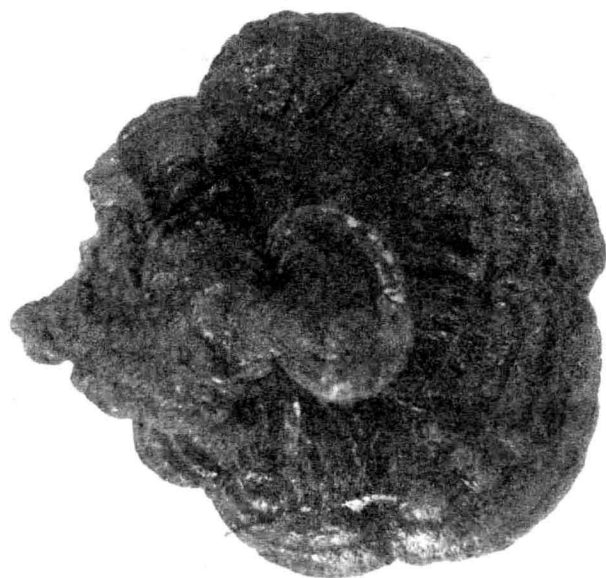
在称为佛国仙山的四川峨眉山上有一处地质奇观——猪肝洞，在内岩顶上，有一暗紫色巨石高悬，状若灵芝，相传当年吕洞宾在此

隐居即常靠饮此“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。”

对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。

（三）灵芝产地的传说

关于灵芝的产地，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，“表芝生泰山，赤芝生霍山，黄芝生嵩山，白芝生华山，黑芝生常山”；“白蛇传”中则载灵芝生于昆仑山。



现代生物科学家研究总结我国灵芝自然分布特点是南方多而西北少，主要集中在福建、海南、贵州、云南、黑龙江、吉林等省。其中长白山和武夷山中野生栽培的赤芝为灵芝中的珍品。

(四) 灵芝生成的美丽传说

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精灵集天地之正气，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”精化为芝草的神话故事。《中国神话故事大辞典》中瑶姬一词条中注有“我帝之季女也，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。”当然这些说法都是时代的产物，现在我们不会相信，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至80年。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。”

(五) 灵芝姑娘的传说

“药山草药多，一天挖两车。灵芝不足奇，采来泡酒喝。”

这是一首流传在药山地区的民间《采药》歌谣。多少年来，这里的黎民百姓便与药山结下了很深的情缘，创造出一种特殊的中草药文化。

传说很久以前，药山上住着父女两人。老阿玛（满语：父亲）叫富山，女儿叫灵芝。爷儿俩长年以采药为生，没置下什么家业。灵芝从小失去母亲，一懂事儿便随阿玛上山采药，练就了一双铁脚板儿，走起路来飞快。几年之后，老阿玛过世了，只剩下灵芝姑娘一人。这时候，她不但采药，还学会了用草药给人治病。

有一年，药山附近的一个堡子突然流行瘟疫。轻者头晕迷糊，重者连泻带吐，男女老少急得痛哭流泪，毫无办法。当灵芝姑娘知道病情后，从山上采来草药，在村口熬了一锅药水，让大家一起喝。果然没出两天，瘟疫解除了。大家伙儿从心眼儿里感谢灵芝姑娘。

灵芝姑娘给穷人治病的事儿传到了一个老巫婆的耳朵里，她非常嫉妒。

巫婆想来想去，想出一个鬼点子。当地有个十分霸道的财主，两只眼睛总是色迷迷的，家里有好几个小老婆，还觉得不够，经常污辱穷人家的姑娘和小媳妇。巫婆知道了灵芝姑娘的身世，就想把她推进财主的虎口里。

一天，巫婆借机会找到财主，她把灵芝姑娘的美貌向财主花言巧语地说了一番。之后，巫婆主动说要给财主成人之美，帮忙带路上山。财主听了这个好事儿，乐得合不拢嘴，一夜没睡好觉。第二天，财主领着打手由巫婆带路来到了药山上。

“今天我们财主老爷请你下山，一是让你做他一房小媳妇，你愿意不愿意都得跟我们走。二是你会治病，好在财主老爷面前治个头疼脑热的，图个方便。”巫婆边说边用手指着身旁的人。

灵芝姑娘一听，简直肺都要气炸了，气愤地说：“你们真是瞎了眼，赶快走开！”

财主和灵芝姑娘初打照面，就被美色吸引住了。“真是高山出俊鸟啊，没想到石头缝里还有朵美丽的小花！”他眼睛直勾勾地盯着灵芝姑娘说，“今天说什么也得把她给我弄到家里。”

“狗财主，快滚！”灵芝姑娘用手指着财主骂道。

财主把手一挥，一帮人蜂拥而上，要把灵芝姑娘驾起来。

灵芝姑娘灵机一动，马上说：“别别，你们松开手，我跟你们走。不过，这山上还有一个大人参，我把它也拿给财主老爷。”

财主听说有人参，马上让大家松开灵芝姑娘，叫她把人参一同带着。殊不知，这是灵芝姑娘急中生智想出的逃跑一招儿。

灵芝姑娘在前头走，财主一伙在后面跟。灵芝姑娘越走越快，后面跟不上就喊：“慢点，慢点！”可是尽管那些人怎么喊，灵芝姑娘就是不听。眼看上山顶了，财主觉得不对劲儿，上当了，要把美丽的姑娘放跑，急忙让打手们拉弓射箭。灵芝姑娘跑到一个大崖石上，纵身往下一跳，就见呼啦一下子，闪出一道红光，灵芝姑娘变成一只美丽的凤凰向天空飞去，箭头只射下几根羽毛，羽毛飘落在大树上。这时候，天空突然电闪雷鸣，狂风大作，把巫婆和财主一帮打手们全都刮到山下摔死了。

风停雨住，药山一片清新。第二年，人们在药山里的大树上发现一种像扇子形状的大蘑菇，这就是灵芝。于是，人们都说“药山的灵芝就是灵芝姑娘头发变成的”。

（六）古籍中记载的灵芝

灵芝作为药材用来防治疾病也有十分悠久的历史和丰富的文献记载。

我国古代文献中，有许多论及灵芝的著作。《神农本草经》约见于公元前1世纪左右，是我国最早的药学著作，也是最早论及灵芝的药学著作。此书收载365种药品，并将所载药品分为上、中、下三品，上品药皆为有效无毒者，灵芝则被列为上品。此书详细论述了灵芝的分类、产地、气味和主治等。其后，东晋葛洪的《抱朴子》、唐朝苏

敬的《新修本草》、梁代陶弘景的《神农本草经集注》和《名医别录》以及明朝李时珍的《本草纲目》等著作均在《神农本草经》的基础上进一步补充、修正了有关灵芝的论述。

随着岁月的流逝，还有大量有关灵芝的著作已失传。对此，我们只能从尚存的文献中，间接了解其内容。如《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子芝菌》十八卷，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》一卷；《隋书·经籍志》亦载有《灵秀本草图》六卷、《芝草图》一卷、《种神芝》一卷。这些著述中对灵芝的描述多带有迷信色彩，认为服食可“延年不终，与真人同（寿）”。《本草纲目》中也引用了《五芝经》《彩芝图》等已亡佚的著作。

《神农本草经》根据中医阴阳五行学说，按五色将灵芝分为青芝（龙芝）、赤芝（丹芝）、黄芝（金芝）、白芝（玉芝）、黑芝（玄芝）五类，即称五芝。此外附紫芝（木芝）。该书详细地描述了此六类灵芝的产地、气味和主治。指出：青芝“酸，平，无毒”，可“明目”，“补肝气，安惊魂，仁恕”；赤芝“苦，平，无毒”，主治“胸中结”，“益心气，补中，增智慧，不忘”；黄芝“甘，平，无毒”，主治“心腹五邪”，“益脾气，安神，忠信和乐”。白芝“辛，平，无毒”，主治“咳逆上气”，“益肺气，通利口鼻，强志意，勇捍，安魄”；黑芝“咸，平，无毒”，主治“癰”，“利水道，益肾气，通九窍，聪察”；紫芝“甘，温（平），无毒”，主治“耳聋”，“利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色”。还强调此六种灵芝均可“久食轻身不老，延年神仙”。《神农本草经》中对灵芝的这些论述，被其后的历代医药学家尊为经典并引证，沿用至今。

一些著名学者还对古籍中有关灵芝的错误观点，特别是封建迷信观点加以评论和批判。如苏敬针对“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”的论点，提出“以五色生于五岳。诸方所献白芝，未必华山，黑芝又非常岳”，实际上是对按五行学