



靈芝

天然食品藥材

文／陳潮宗 中醫師

靈芝有多種功效，是保健強身佳品，但療效較慢，絕不是什麼起死回生的仙丹妙藥，也不能長生不老，服用劑量要特別注意。

靈芝在中國又稱「仙草」，在日本則稱「吉祥草」。靈芝在中國醫學一直是珍貴的調理滋補藥材，其價值比人參的地位還高。最早的中國藥典古籍《神農本草經》，書中收錄了三百餘種藥品，並分為上、中、下三品，靈芝即被評為上品藥，無毒且沒有副作用，此書對靈芝的評價很高，視為珍貴藥材。明朝的醫藥學家李時珍所著《本草綱目》彙整了歷代本草著作對靈芝的看法，是記載靈芝最詳盡的醫藥典籍。

靈芝雖然看起來像植物，但其實不是。植物靠陽光行光合作用，製造養分生長，而靈芝不行光合作用，而是分解木材中的纖維，從中吸收生長所需的養分。所以，在學術上，它被歸類為真菌界（Fungi）。

含有多種類的成分

靈芝乃一天然食品藥材，天然食品的特色就是含有多種類的成分

分，因此靈芝是屬於複方而非單劑，西方醫藥喜歡以單種成分製成藥劑。畢竟人體臟腑機能是相當靈巧而複雜的，使用單劑容易導致臟腑失衡，機能失調而產生副作用；而靈芝的多樣成分也使得它具久服無毒無副作用特性的重要原因。

靈芝在經過現代科學分析後發現含有以下具療效之成分：

1、高分子多醣體（Polysaccharide）

靈芝中可提取二百餘種多醣體分子，其中約有十餘種高分子量的多醣體具有抗癌作用。日本國立癌症研究中心及大陸北京醫科大學已研究證實，靈芝多醣體能促進人體免疫功能，並激發巨噬細胞及T淋巴細胞等兩大免疫細胞，產生大量和抗腫瘤有關的細胞激素，如 γ -干擾素、 α -腫瘤壞死因子等，有助於消滅突變細胞，降低轉形成惡性腫瘤的機率，同時改善藥物或放射線治療引發的副作用，對腫瘤防治具有重要意義。

2、三帖類（Triterpenoids）

又稱靈芝酸，三帖類是靈芝苦味的來源，是靈芝保肝功能的主要因素，可減輕肝炎和肝纖維化。除了護肝功能外，還有調節血壓、抑制癌細胞生長、抑制組織胺釋放、防止過敏、降血脂等作用。



3、蛋白質(Protein)

小分子蛋白質 (LZ-8)、糖蛋白 (Glycoprotein)。蛋白質是由氨基酸構成，而氨基酸有二十餘種，靈芝幾乎包含了所有人體必需的氨基酸，若人體缺乏這些氨基酸將導致各種疾病。

4、微量元素

靈芝也包含了許多人體必需的微量元素如有機鍍 (Ge-132)、鉀 (K)、鈣 (Ca)、磷 (P)、鎂 (Mg) ...等，現代醫學經長期研究後發現，微量元素雖在人體中含量極少 (佔人體總重的0.01%以下)，但具有維持人體機能運作、調節體內新陳代謝、刺激免疫系統、活化細胞等功能。人體不可或缺微量元素，否則易導致難以治療的疑難雜症。靈芝中的有機鍍更經證實有增加血含氧量、排除體內重金屬、提高免疫力、抑制癌細胞之功能且於自然界難以取得。

5、核酸類

包括腺苷 (Adensine)、核糖核苷酸 (RNA)、腺嘌呤 (Adenine)、尿嘧啶 (Uracil) 等物質，均具有抑制血小板凝集作用，防止血栓並預防動脈硬化。

6、其他成分

除了上述成分外，靈芝還含有酚類、醇類、甾醇類、香豆精類...等。

已驗證的廣泛功效

近數十年以來，經過中外各國科學及醫藥界的深入研究、分析，並經歷許多的臨床實驗，驗證靈芝的廣泛功效，目前已知的為：

在免疫系統部分為抗腫瘤、提昇免疫力、抗過敏、克制愛滋病毒的活性、治療斑性狼瘡與肌肉萎縮等自體免疫疾病；在心血管系統方面有增強心臟的收縮能力、保護缺氧心肌避免壞死、降血壓及血脂、抗血栓的功能，與神農本草經中記載的「治胸中結、益心氣」相對應；在神經系統中，有鎮靜、鎮痛、安定的作用；呼吸系統方面，有鎮咳、祛痰、平喘的功效，也與神農本草經中提到的「治咳逆上氣、益肺氣、通利口鼻」等相對應；而在肝臟部分，有修復肝臟受損組織、提昇肝臟解毒功能、預防或治療肝炎的功用；代謝系統方面，有清除自由基、提昇細胞抗氧化的能力 (抗衰老)。

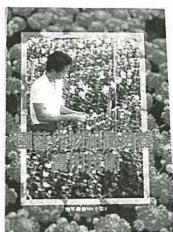
雖然靈芝有上述多種功效，但要提醒民眾的是，靈芝雖然是保健強身佳品，但療效較慢，絕不是什麼起死回生的仙丹妙藥，也不能長生不老，服用劑量也要特別注意。不過可以放心的是，目前除少數人對靈芝過敏外，各種口服靈芝製劑安全係數極高，很少會吃出弊端。 ☞

六月特價書籍

有效期間：92年6月16日至92年7月16日

1 園藝作物 組織培養實用 技術

定價：530元 優待價：420元



2 精緻農業 實用技術

定價：450元 優待價：360元



3 瓜類栽培

定價：190元
優待價：150元



豐年叢書內容豐富實用
敬請讀者訂購利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31