

灵芝真的有那么灵吗？

本报今起推“灵芝探访”专题，调查“仙草”灵芝真相

□半岛全媒体记者 王爱科

在中国传统文化中，灵芝通常被称作仙草，在很多神话传说或武侠小说中，有让人长生不老甚至是起死回生的神奇功效。灵芝，这味载入多种中医药典籍的中药，也已经成为多种灵芝制剂的主要原材料。灵芝是不是真的具有如此多的功效？本报今起推出灵芝专题探访，让专家为我们讲一讲灵芝及灵芝制剂的真相。

多位肿瘤患者 选用灵芝产品

每年的4月15日至21日是“全国肿瘤防治宣传周”，4月15日上午，半岛都市报携手中科健康产业集团就癌症患者的康复专题，组织“抗癌明星见面会”。

当天的见面会上，岛城多位抗癌明星结合自己的亲身经历，分享自己“与癌共舞”的心路历程。

“1998年，有一段时间，我经常感觉浑身乏力，晚上还出现盗汗的症状，在家里人的要求下，去医院做全身检查，竟然查出了乳腺癌。”周珍香说。

从确诊时的乳腺癌晚期，被医生下通牒只有三个月的生命，周珍香没有放弃，配合医生咬牙坚持做了手术、后期又做了6次化疗，25次放疗。

“放疗化疗期间，配合灵芝产品辅助减轻放疗化疗反应，顺利度过了治疗期。”周珍香说，到现在已经19年过去，身体依然非常健康。



赤芝(资料图片)



树舌灵芝(资料图片)



薄壳灵芝(资料图片)



松杉灵芝(资料图片)



紫芝(资料图片)

神话中的“灵芝草” 本质是真菌

灵芝或灵芝产品是不是真的有这么灵？

中国人对《白蛇传》这个神话传说并不陌生。在这个神话传说中，白素贞吓死了许仙，于是去盗取仙草把他救活，这味仙草据说就是灵芝。传说中的灵芝，不仅延年益寿，对大病小病也有奇效，甚至能起死回生。

近年来，青岛也不断有媒体报道，市民在崂山深处发现野生灵芝。其中，市民陈先生在山深处挖野菜时，在崂山鹤洞谷底的一棵柞树上发现一枚直径达33厘米的灵芝。据青岛园林技术学校园林专家介绍，灵芝在青岛呈地区规模性分布，尤其像崂山深处不算少见。

自古以来，灵芝就被当做高级药材，也被叫做仙草、灵芝草，虽说功效强大，但是也并非神物，本质也是一种真菌，为多孔菌科植物。说白了，灵芝就是一种比较“难吃的蘑菇”。

据介绍，从现代营养学上看，灵芝含有多种氨基酸、蛋白质、生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂、糖类及多种维生素等。对心脑血管、消化、神经、内分泌、呼吸、运动等各个系统疾病，对肝脏病变、消炎、失眠以及衰老的防治作用十分显著。

中药典籍记载 灵芝有多种功效

有关灵芝的神话传说非常多，是因为自古以来，灵芝就被当成吉祥、美好、长寿的象征，一直有“神芝”、“仙草”的称号。

而依据可查的中医药典籍《神农本草经》、《本草纲目》的记载，灵芝可明目、补肝气、安神、益精、益心气、益脾气、益肾气等。灵芝究竟有什么神奇之处？灵芝

到底是什么？

“灵芝是一种大型的真菌，中华人民共和国药典2000年版起，都收录了灵芝子实体作为中药材。”中国科学院研究员、灵芝项目非物质文化遗产传承人冯敏教授说，灵芝中包含灵芝三萜、灵芝多糖、甾醇、核苷、生物碱、维生素、微量元素、酶等多种活性成分。

“现在医学的研究表明，灵芝药理活性主要表现为抗肿瘤作用、免疫调节作用、抗氧化自由基作用、降血压作用、调节血脂作用、抗过敏作用、平喘作用、抗缺氧作用、抗衰老作用和抗放射作用等。”冯敏教授说，在临床应用上，灵芝及灵芝制剂，在治疗慢性气管炎、冠心病、肝炎、高脂血症、神经衰弱、白细胞减少症、肌营养不良等方面，广为应用。

灵芝为什么有这么广泛的药理作用？“主要是灵芝里边含有很多不同的有效成分，因此它作用非常广泛。”冯敏教授说，此外，也与灵芝对人体的稳态调节作用有关。

“因为中医是讲究调节的，灵芝是可以调节人体平衡，就是说如果人体的内环境稳定并处于与外环境平衡的状态，一般是健康的。”冯敏教授说，这种调节，就是稳态调节。

灵芝虽好 有些却带有毒性

据冯敏教授介绍，目前全世界已知的灵芝品种约有200种，其中中国就有120余种。

“灵芝像蘑菇一样，有些灵芝的药用价值高，有些却很低，有些甚至是毒灵芝。”冯敏教授说，而经过大量医学领域的临床实验证实，在中国现有的120种灵芝中，赤芝是最好的，功效成分含量高，药用价值高，已被收入到中国药典中。

“值得注意的是，有些灵芝产品，菌种不正宗，连续种植后灵芝的菌种也会不断退化，导致灵芝子实体生长缓慢或畸形，有效成分含量大大降低。”冯敏教授说，因此，选择灵芝必须了解灵芝厂商的菌种从何而来，是否高效纯正。

冯敏教授提到，灵芝自古以来被称为“治万病”的药草，作为药用已有两千多年历史，由于干燥后能保持万年不腐烂，因此又名“万年草”。

人工培植灵芝 优于野生灵芝

灵芝药用价值这么高，野生灵芝的药效如何、是不是带有毒性？怎么鉴别？人工培植的灵芝与野生灵芝相比，孰优孰劣？

“灵芝有自己的生长特性，而野生灵芝因为无法选择自己的生长环境，所以也就无法保证灵芝的安全性。”中科健康产业集团高级健康管理师王亚卓说，尤其是在我国土壤重金属污染严重的大背景下，野生灵芝的重金属含量往往超标，主要是汞超标，长期服用“野生”灵芝会带来健康风险。

相比之下，人工培植灵芝，更易选择温度、湿度适宜，安全的生长环境，确保灵芝原材料的安全性。

据介绍，灵芝作为药材多见于历代的中医药典籍，但古代人只认识灵芝子实体作为药用，随着现代科技的发展，发现灵芝的精华——灵芝孢子，集中了丰富的多糖和三萜类。“灵芝有它自己的生长周期，成熟后就要采摘。”王亚卓说，培植灵芝可以适时采摘，而野生灵芝的孢子，弹射出后便随意飘散，无法采集，会造成灵芝木质化，灵芝的有效成分会全部流失。王亚卓说，灵芝孢子的采集至关重要，在人工培植灵芝的成熟期，可以及时采集孢子粉。

■链接

服用灵芝有多种误区

灵芝一直被人们认为是滋补强身的药材，它对很多疾病也有治疗效果，但是食用灵芝，看起来很简单，实际上还有不少认识上的误区。

生活中，常见的服用灵芝的方式主要有两种：

1、灵芝切片煮水炖汤，这是传统汤药的制法。很多人都是放在水里熬汤，通常一煮就是两三个小时，认为煮得越久，灵芝的营养成分就能更多地溶解在汤水中。其实，这是一种误解。长时间的水煮，会在汤水中产生一种嘌呤的成分，对人体健康不利。此外，长时间的水煮，也会将灵芝的有效成分挥发和流失，而灵芝中非水溶的那部分很难提取出来。

2、灵芝磨粉，将灵芝菌盖粉碎成细粉末直接口服，但是灵芝菌盖粉碎成直径<10um以下才能被直接吸收，而一般的加工技术难以达到。

■提醒

灵芝孢子药用价值更高

值得注意的是，研究发现，我们传统观念的灵芝子实体更多的在于观赏价值，药用价值微乎其微。灵芝真正有效成分是其“种子”，即灵芝孢子。灵芝孢子，是灵芝的基本遗传单位，是灵芝的精华，1000公斤的灵芝子实体才能收集20公斤左右的孢子，功效成分是子实体的75倍。