

# 灵芝

## 历史渊源

灵芝自古以来都被奉为延年益寿的仙草，古人很崇尚灵芝，视之为名贵的药材，不可多得。在古代灵芝为野生，少而稀有，现代的灵芝已经多为栽培品，是较常见的中药材，广泛用在中成药、保健食品中。

灵芝始载于《神农本草经》，列为上品，按颜色分为赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝、紫芝六种。现在最常见并被广泛使用的是赤芝和紫芝，也是《中国药典》灵芝项下收录的两个品种。灵芝主要生长在我国长江以南地区，全国大部分地区均可人工培养。

## 识药辨药

目前市场上的灵芝多为栽培品，野生灵芝很稀少。完整的灵芝药材为伞形，分为菌盖、菌柄两部分。菌盖由外至内分为皮壳和菌肉，皮壳坚硬，菌肉较厚。灵芝的菌柄较长，为圆柱形，偏于菌盖的一侧。



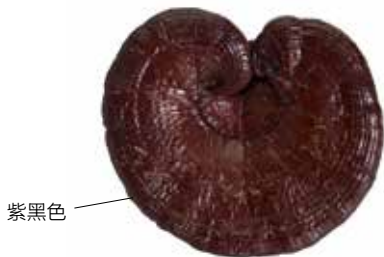
灵芝

赤芝的菌盖颜色为黄褐色至红褐色，紫芝的菌盖颜色为紫黑色，有漆样光泽，菌肉锈褐色。



赤芝

紫芝（菌盖背面）



紫芝（菌盖正面）

我国大部分地区的野生菌种类很多，其中要特别提一下云芝和树舌这两种野生菌类。云芝和灵芝只差一个字，虽然都是菌类，但是它们的外形、化学成分大不相同。

**云芝** 菌盖多数叠在一起，形似覆瓦状或莲座状，表面有一层灰、褐、黑等颜色的绒毛，具有健脾利湿、清热解毒的功效。



云芝

●**树舌** 也叫平盖灵芝，和灵芝一样也有抗肿瘤、提高免疫力的功效，且多为野生，因此常被人误解为是野生灵芝。树舌和灵芝的颜色、外形都比较相像，但是最大的区别在于灵芝有菌柄，而树舌没有，且灵芝的皮壳坚硬，表面较光滑，而树舌的菌盖有明显同心环棱和环纹，常有疣状突起，大家在购买灵芝时应加以鉴别。



树舌（正面）



树舌（背面）

目前市售的灵芝加工品多为切制加工过的灵芝片、灵芝孢子粉或灵芝孢子粉胶囊，也有的加工成口服液等保健品。由于灵芝被切成片或打成粉后很难鉴别真伪，故用树舌或其他菌类冒充灵芝加工品的情况时有发生，因此建议大家去医院或正规的药店购买。现在灵芝多为栽培品，价格已不算昂贵，大多数人都可以接受，但是比较稀有的野生灵芝，仍然较名贵，在一些旅游景区或集贸市场，仍有人高价兜售，请大家谨慎购买，谨防上当。

近几年灵芝孢子粉受到了大众的关注，占据了很大的市场份额，吸引了很多人的注意力。灵芝孢子是灵芝在生长成熟期产生的极其微小的灵芝种子，其外壁比较坚硬，有效成分很难被人体充分吸收。但现已研究开发出特殊的破壁工艺，这种工艺已经被广泛用于破碎灵芝孢子、松花粉等细小的、外壳坚硬的、不易被人体吸收的物质上。市售的灵芝孢子粉分为破壁和不破壁两种。破壁后的灵芝孢子粉，更适合人体肠胃直接吸收，选购时要注意。

### 丨 用 药 存 药 丨

《神农本草经》里提到：“紫芝味甘温，主耳聋，利关节，保神益精，坚筋骨，好颜色，久服轻身不老，延年”。在古代，人们认为灵芝可以延年益寿，长生不老。现代医学研究发现，灵芝富含氨基酸、蛋白质、多糖及微量元素，有较高的药用价值及保健功能。灵芝可以止咳平喘、补气安神、保肝解毒，改善心脑血管循环，提高免疫力，有降糖降脂、抗肿瘤、调节免疫、抗氧化防衰老等功效。灵芝除了可以入药，还可泡酒、煲汤、煎水代茶饮用。灵芝孢子粉可直接服用或温水冲服，也可装入空胶囊中服用。

灵芝是补益类中药，建议空腹服用，有利于身体的吸收，若同时要服用抗生素，最好相隔半小时。

灵芝应密闭保存，并需防蛀、防潮。