



在「浙」里遇见

中医

本报记者 徐小翔
实习生 徐静怡

在中华传统药材宝库中,像灵芝、桑黄、六味地黄丸等一直备受关注,长居畅销榜单。特别是,老年朋友常怀疑虑:灵芝孢子粉和孢子油这些产品究竟是什么?它们真有那么神奇的抗癌作用吗?

关于这个话题,国际灵芝研究学会主席、北京大学林志彬教授应该是国内最有话语权的人之一。日前,记者电话连线林教授,听他把灵芝的事情,说个明白。



扫码看视频

灵芝是抗肿瘤药吗 北大教授林志彬来解答

若说灵芝是抗肿瘤药 那肯定是夸大宣传

林教授开门见山表达观点:“灵芝本身并不可以定位为抗肿瘤药,如果说它是抗肿瘤药,那肯定是夸大宣传。”

他表示,灵芝有调节免疫功能作用,动物试验和人体临床试验都已经得到证实。至于灵芝的抗肿瘤作用,动物实验发现它有一定作用,但是跟抗肿瘤药比的话,作用弱得多。

《中华人民共和国药典》规定的法定中药材灵芝,指的是灵芝子实体,就是大家平时看到的像蘑菇一样的东西,只有它才可以叫灵芝。在国际上,美国药典或者是欧洲药典所记载的灵芝,也都是指灵芝子实体。

灵芝衍生产品和现在市场上卖的很多中成药一样,都是按中药提



取工艺生产的,用热水或者酒精来提取,谈不上什么高科技。中药提取的理论和工艺,是我国上个世纪30年代就开始用的,那个时候用大铁锅或者大铁罐来提取,是人工控制,完全凭经验;现在用的是不锈钢提取罐,可以用电脑来控制提取和生产。

孢子粉、孢子油是否真的有奇效

现在市场上的灵芝孢子粉,是灵芝生长过程的一个阶段的产物。灵芝成熟后,它要弹射孢子粉,孢子粉并不是它的种子,而是灵芝的生殖细胞,跟花粉一样。因此,孢子粉有灵芝的一部分作用,但它不等于灵芝,这个产品必须标识为灵芝孢子粉。

同理,孢子粉里提取的孢子油也只能叫灵芝孢子油,它们都不等于灵芝,更不能说是灵芝的“精华”。

林教授表示,现在很多宣传说孢子油、孢子粉里三萜含量非常高,实际上孢子粉和孢子油中的三萜含量远远低于灵芝子实体三萜含量。

三萜是什么?这也灵芝中的

一个成分,被认为可以提高免疫力,含量只有1%左右。实际上,灵芝三萜有效成分还没有得到临床的证实。

目前,市场上的孢子粉和孢子油产品里边三萜含量虚高,是检测方法的问题,需要改进,这是业界专家共识。实际上孢子油三萜含量极低,大概是在0.1%以下。

那孢子油为什么有一些效果?是因为孢子油里含有不饱和脂肪酸,它的不饱和脂肪酸含量,比橄榄油或者深海鱼油要高。因此,在动物药理实验上,的确证明孢子油可以提高免疫力,抗肿瘤,或者保肝、抗氧化,但还需要临床或人体功能试验证实。

灵芝能保护心肝脾肺肾吗

《神农本草经》上说,灵芝有保护心肝脾肺的作用的,是真的吗?

林志彬解释,《神农本草经》上说灵芝“补心、肝、肺、脾、肾”,但中医的五脏跟西医所说的心、肝、肺、脾、肾,又有些不同之处。比如中医说的心,涉及到心脏血管,也涉及到神经系统和心智,范围就很大;再比如中医说的肾,不光是指肾脏和泌尿系统,还包括生殖系统。所以,不同的概念,不能混为一谈。

中医关于灵芝的论述,主要还是停留在汉代《神农本草经》的论

述上,这些理论在之后几乎没有发展。中医所有的经典名著,比如《黄帝内经》《伤寒论》等都没涉及到灵芝。

对于灵芝的研究,是在上个世纪五六十年代,特别是70年代以后才逐渐重视。在临床上,有很多研究证明,灵芝可以增强肿瘤化疗或者放疗的作用,保护人体一些重要的脏器,比如说骨髓、心脏,肝脏,肾脏。林教授认为,灵芝对肿瘤的临床应用,应该定位在:配合肿瘤的常规治疗基础上,进行辅助治疗。

关于桑黄 你知道多少

本报记者 徐小翔

去年5月27日,浙江省桑黄标准发布。自此,在“浙八味”基础上,浙江又添药材新宠。

中国菌物学会桑黄产业分会会长陈晓华介绍,桑黄是一类大型药用真菌,外形呈蹄形或半球形,颜色金黄、黄褐色或咖啡色,具有利五脏、排毒、活血、和胃、止泻等功效。

很多人认为,只有野生桑黄好,这个论断似乎得不到印证。陈晓华表示,野生桑黄可在多种树木上生长,但因菌种不明,野外生产环境难以控制,容易被杂菌感染,建议患者尽量不要食用。

而仿野生种植桑黄是将筛选过的木椴以高温灭菌后,在无菌车间把桑黄菌种植入椴木,经过3年精心培育管理。因其菌种明确,种植标准统一,质量稳定,目前已进入浙江、吉林等各大医院药房用于临床治疗。

六味地黄丸知几何

本报记者 徐小翔

六味地黄丸适合哪些人服用?应该怎么吃?什么时候吃?记者请教浙江省中医院中医内科主任中医师金涛。

他表示,这味中成药主要针对一些肺肾阴虚和肝肾阴虚的患者,在治疗很多免疫性疾病、过敏性疾病,甚至精神疾病方面,都可以用到,以通过滋养肺肾,滋养肝肾来达到治疗目的。

要注意,这四类人群不适宜食用:素体偏胖,有热象的人群;阳虚人群;脾胃不好的人群;健康人群也不宜长期服用。

六味地黄丸,正确的服用方法有几点:饭前1小时左右服用。用白水送服(有痰喘的人群可以用生姜水)。一日最多两次,建议早晚各一次。症状轻者只需服一次,则建议晚上服用。金涛建议六味地黄丸最好空腹服用,减少它对脾胃的影响,更能让药效直达病所。