

太空育種紫靈芝 高產質優專家好評

服食靈芝產品作保健之用蔚然成風，近年不少藥理研究指靈芝具防治腫瘤的功效，更讓這種被譽為「仙草」的中藥成為保健品的寵兒。市面靈芝產品數不勝數，品質及宣傳手法良莠不齊，早前本地大學（中大亞太研究所）就發表了一項關於靈芝產品的調查報告，提醒消費者注意避免墮入促銷陷阱，報告同時指出不少市民以為靈芝孢子最珍貴，功效最強（藥商宣傳誤導），但研究證明孢子配合靈芝實體，才會發揮更佳功效。不過，有靈芝專家強調，靈芝品種、產地及栽培方法不同，品質就有天淵之別！



▲香港瑞祥實業有限公司總經理林立（右一）與福建健神生物工程董事長毛德春（中）及福建中醫學院教授包國榮於「實踐八號」育種衛星返回艙合照

因此，靈芝的品種、生長環境、標準化栽培，以至孢子的收集方法、破壁技術及靈芝精粉的提取方法，甚至藥廠的生產環境，成為決定產品是否質優，以及成效高、低的保證。有港人就專程往內地尋覓優質靈芝，並遠赴中國原產靈芝的最大生產和出口基地——地處海拔一千米的福建省武夷山麓「健神」靈芝栽培基地，與內地靈芝專家教授合作，將優質靈芝帶來香港，其中更力主及促成靈芝太空育種的創舉。衛星航太育種，是利用太空中的空間宇宙射線微重力、高真空、交變磁場等各種特殊因素，對種子進行誘變處理，使種子產生地面得不到的有益變異，達至培育出高產優質新品種。健神生物工程為改良靈芝品種，於2006年9月9日，與中國航天部、航太育種中心合作，將中國最優質的靈芝品種：健神紫靈芝3號、健神松杉靈芝1號、健神赤靈芝6號等三種搭載「實踐八號」進行航太育種。2006年10月15號經過「實踐八號」航太育種的健神靈芝三品種，落戶於中國最大的菌物研究中心——福建農林大學菌物研究中心。在該校菌物研究中心的精心培育下，健神紫靈芝3號菌絲復原取得了成功。

經測試航太靈芝與地面靈芝及其他品種的菌絲具有明顯拮抗現象，而且航太靈芝菌絲長速明

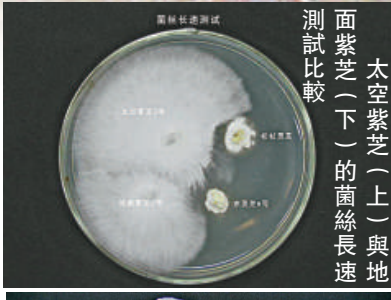
顯快於地面靈芝菌絲的長速，經DNA測試其基因無明顯變異。

2007年在健神多個靈芝基地進行小面積試種，結果發現健神紫靈芝3號（航太靈芝）不適應低海拔種植，而中、高海拔種植產量明顯高於地面靈芝。

2008年，航太靈芝進行大面積種植，取得顯著成效。目前國內外市場銷售的靈芝產品多為赤靈芝，紫靈芝屬稀少。紫靈芝原產於福建武夷山，雲貴高原的溫帶地區，對高海拔、高寒地區不宜生長，經過航太育種的紫靈芝，更適應於高海拔、高寒地區，有利於研發更優質靈芝產品。

最佳科學配方

靈芝與靈芝孢子是同體不同質，雖然成分基本相似，但功效具有明顯差異。按照中醫理論，只要兩者合理配伍，可達一力頂千斤的功效。經查閱國內外靈芝文獻，「健神」反覆將靈芝精粉與靈芝孢子進行配方研究、試驗，通過藥理實驗篩選出最佳配方，製成產品。經上海疾病醫學研究院藥理研究室進行功能測試，健神採用靈芝精粉加靈芝孢子配方的產品，具有顯著提高人體免疫功能。



▲菌木培養菌絲長速測試：太空紫靈芝菌絲密集（右）

高海拔900米處試種對比顯示靈芝質優高產



低海拔290米處試種對比

走進芳草地

下次刊出：十二月十七日

靈芝補益食療

我國最早的藥學專著《神農本草經》中，記載有紫芝、赤芝、青芝、黃芝、白芝、黑芝六種，均列為上品。至明朝李時珍《本草綱目》中記載的靈芝僅有青、赤、黃、白、紫色五種。據全國中藥資源調查發現，目前僅存赤芝和紫芝兩種野生靈芝。所以，《中國藥典》收載的靈芝為紫芝、赤芝兩個品種。

靈芝有「太上之品，方中妙藥」的美譽，並被當成是起死回生、返老還童的神藥，這一方面與歷史上秦漢以後神仙之學的盛行有關，因為被術士們宣染為吃了可以升天成仙，而產生出一些神秘色彩，另一方面也應當與靈芝生長在高山險峰、懸崖峭壁、較為稀少難得有關。現今社會亦有商人為圖利而誇大靈芝治療癌症的功效，因此為醫學界所指摘。

靈芝可說是仙草，但不是萬靈丹。根據中醫的歸類，其味甘性平，無毒。歸心、肺、肝、腎四經。有安神健胃、滋補強壯的功能。其

藥理研究分析指出：據動物實驗對小白鼠有鎮靜、鎮痛的作用。可提高小白鼠耐寒、耐缺氧能力，並推遲其死亡時間。以靈芝為主，配白朮、田七、川芎等中藥，則能顯著提高動物的存活率，並能幫助動物度過過放病極期，而使白細胞較早恢復。受照射動物服用靈芝後，可增進食慾，改善精神狀態。正常人口服靈芝20g，能降低心率。靈芝防治腫瘤的研究得到國內外學者的重視，對多種癌症有一定的輔助治療作用，改善腫瘤患者惡病體質，使體質增強，提高患者免疫功能，增強機體的抗腫瘤免疫力。

也就是說，靈芝適合很多病人或亞健康者作輔助和康復食療。其實，以靈芝入饌，作日常飲食用料（如用靈芝粉劑產品或實體）逐少而長期吸收它的食療功效，日子有功、裨益更大。

靈芝雞湯

用料：赤芝片或紫芝30克



、黑棗10粒、香菇10朵、雞半隻或一隻。

做法：將所有材料加水煲煮兩小時至三小時即成。（靈芝及香菇預先浸軟，雞先出水備用。）

也可以用靈芝粉代替靈芝片（原藥材），只需將雞和冬菇、黑棗煲湯後，加入靈芝粉即可。

此湯有補脾溫中，增加免疫力的食療功效，適合成年及老年人士飲用。

靈芝黨參杞子粥

材料：靈芝30克、黨參15克、米100克、杞子15克。

做法：洗淨材料，先煲靈芝、黨參及杞子至水沸騰，放入白米煮成粥，加白糖食用。（或煲好藥材粥後加靈芝粉拌勻食用。）

此粥有補氣血、養肝腎、除疲勞的功效。

此外，平日可用靈芝配羅漢果煲水飲（或以羅漢果煲水沖靈芝粉服），羅漢果的甜味可把靈芝之苦味減輕，有滋潤、抗疲勞功效。

中藥新知

藥用植物保育委員會在京成立

藥用植物資源保護近年已成為野生植物保護的熱點和敏感問題。匯聚了大批專家學者、相關企業及關心支持者的中國野生植物保護協會藥用植物保育委員會宣布成立——藥用植物保育委員會成立大會暨第二屆全國中藥資源可持續利用學術研討會日前在北京舉行。

專家指示，長期以來我國對中藥資源可持續發展重視不夠，投入嚴重不足，中藥種質資源保護工作幾乎處於空白狀態。據介紹，有168種藥用植物被列入《中國植物紅皮書》的瀕危植物名錄

；以利用野生植物為主的300到400味常用中藥中，有100多種出現資源量急劇下降。

藥用植物保育委員會是針對藥用植物資源保護、引種栽培、開發利用、科研教育和經營管理等事宜的專業性、非營利性組織，以團結組織社會各方面的力量，宣傳國家有關的政策和法令，普及和推廣藥用植物保護的相關知識，提高全民族的藥用植物保護意識，規範藥用植物的經營利用行為，有效保護、合理開發利用我國藥用植物資源，推動我國藥用植物資源保護和產業發展為宗旨

。第一屆委員會的主席由中國醫學科學院藥用植物研究所陳士林教授擔任。

與會專家呼籲，推動野生藥用植物產業從以利用野生資源為主向以利用人工培植資源為主直至不再利用野生資源的戰略性轉變；大力推動珍稀瀕危中藥材野生撫育工作的開展，因地制宜地在藥材的原生生態地建立野生撫育基地，推動以野生撫育為核心的藥材生態產業發展；要「保護第一、大力培育、合理利用」的原則，採取科學的利用方式，最大程度發揮資源的利用效益。

藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

蒲公英

蒲公英為菊科多年生草本植物，被國家衛生部收入「既是食品又是藥品」的名單中。學名為Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz.，英文名為Mongolian Dandelion。蒲公英屬多種植物均可作蒲公英入藥，常用的還有藥用蒲公英（歐蒲公英）Taraxacum officinale Wigg.。

人們一般認為，蒲公英是一種柔弱的、不能掌握自己命運的花，因為當花開過，成熟的種子就像一把把小小的降落傘，輕輕地在微風中飄呀，飄呀，任憑風把她帶到海角天涯，卻逆來順受，不做任何抗爭。其實，她那是在為種子尋找一塊適合生長的土地，安家立業，孕育新的植株。所謂：「良禽擇木而棲」。特別是如果你在初春的季節走近田間、山溝、草地、路旁、河岸、沙地，你就會在她那充滿朝氣的黃色小花身上，實實在在地感受到一股朝氣蓬勃的精神面貌和自主命運的頑強。

蒲公英靜靜地飛翔，因為她不願驚擾遍野的芳塵。她四海為家，因為她希望將春天的資訊傳遞得更遠、更遠。所以，她的花語是「無法停留的愛」。

消腫散結解熱毒

蒲公英是一味常用的傳統中藥，性平味甘微苦。可清熱解毒，消腫散結，養陰涼血、利尿通淋。藥理實驗表明：蒲公英具有廣譜抗菌作用。臨床上多用於各種感染性疾病，例如：乳腺炎、腮腺炎、扁桃體炎等。此外，還有利膽保肝、促進免疫，以及利尿、通乳、健胃等作用。臨床上還有治療胃及十二指腸潰瘍、胃癌、食管癌的報道。

蒲公英作為野生蔬菜在民間食用已有上千年歷史。食用方法很多，葉片可生食、醃漬或焯後涼拌，也可做成蒲公英炒肉絲、蒲公英綠豆湯、蒲公英金銀花粥等藥膳。更可以用作蒲公英茶。其花則可釀製成蒲公英酒。元·薩謙齋《瑞竹堂經驗方》中，記載的「還少丹」，就是以蒲公英為主藥，「此方極能固齒牙，壯筋骨，生腎水。凡年未及八十者，服之鬚髮返黑，齒落更生，年少服之，至老不衰」。但因製作方法頗為繁瑣，已不為今人所用。

下面介紹一個美容驗方：

「瘰癧平」：以金銀花、蒲公英各15克為主藥，配以虎杖、山楂各12克。水煎，取汁，口服。每日1劑，分3次服。具有清熱解毒，活血消腫等功效。適用於熱毒壅結所致紅腫熱痛的粉刺症。

拋開陰影

有個信徒，結了兩次婚，兩次的婚姻都得到相同的結果，剛開始時都是恩愛美滿，但過了不久，本來美滿的生活卻出現了第三者，最後先生還說，我可以給你錢、給你車、給你樓，只是不能給你愛，但她什麼都不要，只要有愛。心中的想法與現實對比之下使她活在痛苦之中，直到一班朋友帶着她學佛，慢慢走出生命的陰影。

人的生命，總是會有起落的時候，因為因緣際會，會有歡喜快樂或悲傷痛苦的經驗。然而，平安的日子總是給人帶來幸福的感覺，但生命中如果有了挫折、有了失敗乃至有了痛苦，我們願意走出陰霾，或繼續縈繞在痛苦中，就看當下的智慧有多少了。

一九一四年，眾所皆知的偉大發明家愛迪生，一場大火，燃燒着滿載其一生研究的實驗室，眼看心血就將付之一炬，他的孩子焦急的尋找着父親，卻發現父親愛迪生就坐在人群中平靜的看着大火燃燒。

孩子激動的對着父親說：「怎麼辦？實驗室就被大火吞食了，您一生的心血就沒了。」想不到愛迪生卻對着兒子說：「這樣的大火這輩子可能看不到第二次了，你趕快去找你的母親來看。」

過了兩天，愛迪生對着化為灰燼的實驗室說：「感謝這場大火，他把我這生的錯誤都歸零，我可以重新再開始了。」

果然，愛迪生忘掉了過去、忘掉了大火，他重建了實驗室，並在大火後三個月發明了留聲機。

類似愛迪生這樣大智慧的人，可能不是多數，既不能如此豁達，則遇到問題時，我們可以有什麼方法成為助力？幫助我們離開陰霾朝向光明？

當人生處在茫茫失去方向的時候，信仰就是我們的明燈，一個人有了信仰，就能確認方向，由其信仰中的真理，就是我們生命中的指引，例如佛法中的般若，便是要我們了解實相，不要被外界的現象所矇騙；又如內心的貪瞋癡生起時，佛陀告訴我們要用戒定慧來對治；當內心慳吝時，就用布施來對治；如果遇到了逆境、挫折，就要能夠觀緣起；心中雜亂就可以以數息來平靜雜亂的身心……。

《華嚴經》說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」在信仰的根中，我們修福修慧，讓生命的基石穩固，即使遇到了生命的洪流，也會因為基礎穩固，而不會輕易的受到外境的干擾而灰心挫敗，即使有一刻的不如意，也會幫助我們轉化成為積極的正能量，讓我們突破黑暗、拋開陰影，走向人生光明成功的未來。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在
慈航普渡
逢周三刊出