

灵芝的功效与作用及食用方法

灵芝的功效与作用及食用方法

[健康导读]灵芝又称灵芝草、仙草。灵芝对人体几乎没有任何毒副作用，不仅如此，灵芝还具备很高的食疗作用和疾病防治功效。本文将为您介绍灵芝孢子粉及灵芝的功效与作用、食用方法等。

灵芝的功效与作用

灵芝的应用范围非常广泛。就中医学看，灵芝是唯一一个入“心、肺、肝、脾、肾”五经上药。现代药理学研究证明，灵芝及灵芝孢子粉的有效成分有广泛的药理功效与作用。

灵芝的功效与作用主要体现在如下**5**个方面：

1、灵芝有抑制肿瘤的功效与作用

灵芝可以通过促进白细胞介素-2 的等内源性抗癌物质的生成，通过促进单核巨噬细胞的吞噬功能、通过提升人体的造血能力尤其是白细胞的指标水平，以及通过其中某些有效成分对癌细胞的抑制作用，成为有抗肿瘤、防癌以及癌症辅助治疗等功效与作用的优选药物。[zyb增压燃油泵系列](#)

2、灵芝有抗衰老的功效与作用

灵芝所含的多糖、多肽等有着明显的延缓衰老功效。灵芝抗衰老的功效与作用主要基于以下机理：促进和调整免疫功能、调节代谢平衡、抗自由基作用，并且灵芝多糖能显著促进细胞核内DNA合成能力，并可增加细胞的分裂代数，因此灵芝有抗衰老的功效与作用 [ZYB增压燃油泵安装尺寸](#)。

3、灵芝有保肝解毒的功效与作用

灵芝对多种理化及生物因素引起的肝损伤有保护作用。无论在肝脏损害发生前还是发生后，服用灵芝都可保护肝脏，减轻肝损伤。灵芝能促进肝脏对药物、毒物的代谢，对于中毒性肝炎有确切的疗效。所以，灵芝可用于治疗慢性中毒、各类慢性肝炎、肝硬化、肝功能障碍。 [ZYB点火油泵系列](#)

4、灵芝对心血管系统的功效与作用

灵芝可有效地扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，改善心肌微循环，增强心肌氧和能量的供给，因此，灵芝对心肌缺血有保护作用，可广泛用于冠心病、心绞痛等的治疗和预防。

5、灵芝有抗神经衰弱的功效与作用

祖国医药所载灵芝能“安神”、“增智慧”、“不忘”。据报道，灵芝对于中枢神经系统有较强的调节作用，具有镇静安神的功

效，对于神经衰弱和失眠患者是必备佳品。国家药典中，灵芝就是有效的安眠宁神之药。[ZYB型系列渣油泵](#)

灵芝的食疗价值

[灵芝的性能]味甘、微苦，性平。能补气养血，养心安神，止咳平咳。

[灵芝所含营养成分]灵芝含多糖、蛋白质、多种氨基酸、多肽类、麦角甾醇、甘露醇、生物碱、香豆精、甾体皂甙、腺嘌呤、多种酶、多种微量元素。[沥青拌合站增压泵](#)

[灵芝的食疗用途]用于体虚乏力，饮食减少，头昏；心脾两虚，心悸怔忡，失眠健忘；肺气虚，喘咳短气；高血压病，高血脂症，冠心病；白细胞减少症；慢性病毒性肝炎。

[灵芝的食疗用法]一日 5~15g。泡茶，浸酒，制成糖浆等。

[灵芝的食疗附方]

1、灵芝蒸鸡：灵芝 30g，仔鸡 1 只。鸡宰杀后除去毛和肠杂，焯去血水，鸡腹剖开，向上放于盆中；将灵芝及生姜、胡椒、盐、酒放入鸡腹，并加适量的水，蒸至鸡烂熟。饮汤食鸡。源于《家庭药膳》。本方以灵芝、鸡共奏补气益脾之功。用于脾虚气弱，饮食减少，消瘦乏力。[DHB系列点火专用高压燃油泵](#)

2、灵芝大枣酒：灵芝 50g，大枣 100g。用白酒 500g 浸渍。每次饮 1~2 小杯。亦可用本方同粳米煮粥食。本方以灵芝补气益血、养心安神，以大枣增强灵芝的功能。用于心脾两虚，心悸失眠。亦用于老人气血不足，体倦乏力，心悸短气。

3、灵芝黄芪茶：灵芝、黄芪各等分。研为细末。每次 10g。沸水浸泡饮。本方以二者补气益脾，升白细胞，并以灵芝降血脂。用于气虚白细胞减少或血脂偏高证者。[ZYB点火增压燃油泵](#)

灵芝的食用方法

灵芝怎么吃？灵芝味虽苦，但苦而香。根据灵芝的特点，现介绍几种既简便，效果又好的灵芝食用方法：

1、灵芝水煎法：将灵芝切碎（灵芝切片），加入罐内，加水，象煎中药一样地熬水服，一般煎服 3-4 次；也可以连续水煎 3 次，装入温水瓶慢慢喝，每天喝多少都无限制，有利于治疗甲亢、失眠、便溏、腹泻等症；[ZYB点火增压燃油泵](#)

2、灵芝泡酒：将灵芝剪碎（灵芝切片）放入白酒瓶中密封浸泡，三天后，白酒变成红棕色时即可喝，还可加入一定的冰糖或蜂糖，适于神经衰弱、失眠、消化不良、咳嗽气喘、老年性支气管炎等症；

3、灵芝炖肉：无论猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉，都可以加入灵芝炖，按各自的饮食习惯加入调料喝汤吃肉，有益于肝硬化；

4、灵芝银耳羹：灵芝 9 克，银耳 6 克，冰糖 15 克，用小火炖 2-3 小时，至银耳成稠汁，取出灵芝残渣，分 3 次服用，治咳嗽，心神不安，失眠梦多、[ZYB型增压燃油泵](#)怔忡、健忘等症；

5、灵芝黑白木耳汤：灵芝 6 克，黑木耳（云耳）6 克，白木耳（银耳）6 克，蜜枣 6 枚，瘦猪肉 200 克。滋补肺、胃，活血润燥，强心补脑，防癌抗癌，降血压血脂，预防冠心病。

除此之外，灵芝还有几种常见的食用方法：[三螺杆泵](#)

灵芝炖猪蹄：取灵芝 15 克，猪蹄 1 只，料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油适量。将猪蹄去毛后洗净，放入沸水锅中焯一段时间，捞出再洗净，灵芝洗净切片。锅中放入猪油，烧热加葱姜煸香，放入猪蹄、水、料酒、味精、精盐、灵芝、武火烧沸，改用文火炖至猪蹄熟烂，出锅即成。

灵芝莲子清鸡汤：灵芝 6 克，莲子 50 克，陈皮一角，鸡一只。购买最好的天然灵芝健脾开胃，补益身体，病后体虚，产后，手术后，脾胃虚弱，血气不足，头晕眼花，可常饮此汤。[3GR三螺杆泵](#)

灵芝鹌鹑蛋汤：鹌鹑蛋 12 个，灵芝 60 克，红枣 12 个，将灵芝洗净，切成细块；红枣（去核）洗净；鹌鹑蛋煮熟，去壳。把

全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲至灵芝出味，加白糖适量，再煲沸即成。具有补血益精、悦色减皱功效。

灵芝莲心百合瘦肉汤：灵芝 6 克，莲子 30 克,百合 30 克，瘦肉 200 克。安神健脾,清肺燥，止干咳,凡阴虚咳嗽或肺结核患者，可常服。[3qr系列螺杆泵](#)

灵芝杞子南枣乳鸽汤：灵芝 6 克，杞子 30 克,南枣 10 枚，乳鸽一只,生姜一片。健脾开胃，补益气血,养心安神，益精明目,治精神不振，心跳失眠,头晕眼花。

服用灵芝的注意事项

1、灵芝的扶正固本药效来得缓慢，一般服后一周后才起效，个别病人要 30—60 天起效。

2、灵芝中性平和，与其他食品，药品可同时服用，无禁忌。适合各种体质的人服用，尤其是亚健康人群更应吃灵芝。对于儿童、青少年无特殊情况一般无需服用，最好还是通过体育锻炼和饮食来增强免疫力。[3GCL立式船用三螺杆泵](#)

3、少数病人服用灵芝后出现轻微不适反应，如胃潮，咽干，便秘，不易入睡等现象，这如同有些人吃辣椒，生姜后出现口干咽痛反应一样，继续服用，就会自行消失。若个别反应严重的也可暂停服用。

4、干灵芝最好置通风干燥处储存，防霉，防蛀。破壁孢子粉常低温保存，但最好置冰箱 2-10℃ 冷藏。

相关阅读：灵芝孢子粉 [3GR三螺杆油泵](#)

灵芝孢子粉俗称灵芝的种子，是灵芝的精华部分。比起灵芝来，灵芝孢子粉更是珍稀。通常 100 克灵芝只能收集 1 克孢子粉，其在扶正固本、保肝养肝、辅助治疗肿瘤等方面的功效与作用相当于灵芝的 75 倍。但灵芝孢子有一层极难被胃酸消化的几丁质外壁，只有打开这层外壁，其中的有效成份才能被人体吸收，破壁后的灵芝孢子粉人体吸收率可提高 45 倍（破壁灵芝孢子粉是目前辅助治疗应用最多的）。

[sn三螺杆泵](#)

<http://www.taibangyoubeng.com/>

<http://www.botaibang.com/>