

靈芝孢子、靈芝孢子油、 靈芝菌絲體、雲芝

區靖彤 博士

香港高等教育科技學院 (THEi),

中藥藥劑學 (榮譽) 理學士 課程主任

什麼是孢子？

孢子 (spore) 是藻類植物、菌類植物、地衣植物、苔蘚植物和蕨類植物的生殖器官，其功用為繁殖下一代。



網上圖片

靈芝及其孢子



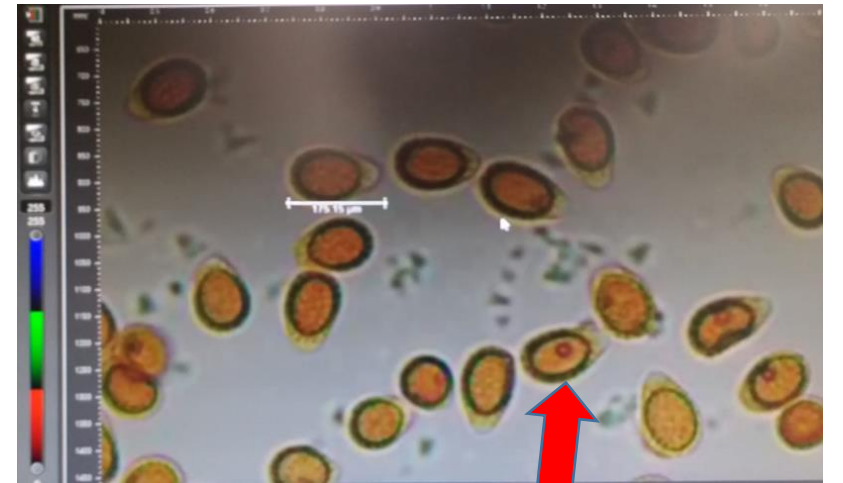
孢子類中藥：海金沙

靈芝孢子及靈芝孢子油

- 《中國藥典》就「靈芝」項下的描述：

靈芝孢子褐色卵形，雙層壁，頂端平截，外壁無色，內壁有疣狀突起，長 $8\sim 12\mu\text{m}$ ，寬 $5\sim 8\mu\text{m}$

- 「有效成分」主要為靈芝多糖、三萜類、氨基酸、蛋白質等。
- 「破壁率」：中華人民共和國農業行業標準 NY/T 1677-2008 「破壁靈芝孢子粉破壁率的測定」
- 「靈芝孢子油」**沒有**收載於歷代中醫藥文獻或《中國藥典》，國內亦未有訂立國家藥品標準，而且中醫藥文獻對「靈芝孢子油」的正規研究及報導不多。
- 「靈芝孢子油」中包含了「靈芝孢子」中的三萜類、多糖類及核苷類等有效成分。



靈芝菌絲體

- 「靈芝菌絲體」是指通過靈芝菌種選育、接種入培養液中，在適宜的溫度、酸鹼值（pH）、碳源、氮源等條件下進行菌種發酵繁殖得到的菌絲體。
- 「靈芝菌絲體」主要採用生物發酵工程技術進行大批量生產。因其使用歷史較短，而國內未有為該物料訂立國家藥品標準。



網上圖片

雲芝

- 為多孔菌科真菌彩絨革蓋菌的乾燥子實體。
- 特徵：數個疊生成覆瓦狀或蓮座狀
- 【性味與歸經】甘，平。歸心、脾、肝、腎經。
- 【功能與主治】健脾利濕，清熱解毒。用於濕熱黃疸，脅痛，納差，倦怠乏力。
- 臨床研究：

增強免疫力：雲芝多糖對化療等引起的白細胞數下降有較好的恢復作用

調節膽固醇：雲芝多糖可顯著降低高血脂患者血清膽固醇、甘油三酯及LDL水準，並能升高HDL的水準



香港雲芝種植場



網上圖片：雲芝藥材

雲芝姬松茸湯：增強免疫力

- 材料：雲芝15g、杞子10g、姬松茸10g、瘦肉400g, 螺頭乾100g。(4-5人份量)
- 做法：
 - 1) 先用清水把材料洗淨後,浸透約半小時。螺頭可提前半日浸。
 - 2) 依個人喜好加入肉配料,如雞肉、排骨、瘦肉、豬腱/展等約400g。
 - 3) 將全部材料放入煲內,加水約15碗/ 3.5公升水。
 - 4) 以大火煲滾後轉文火煲約2小時, 最後加適量鹽調味。

