2016 国际灵芝大会系列报道(1)

养生专家洪昭光＆灵芝学者林志彬连袂演讲，科学解读灵芝扶正固本“治未病”也“治已病”的义涵

〔引言〕11 月 11～12 日于福州召开的〈2016 年国际灵芝大会〉，可说是有始以来，内容最丰富、场面最盛大、与会人数最多、国际视野最足的一次灵芝会议。开幕式上两场特邀演讲，为为期两天的会议掀起第一波高潮。原来你我亲身体会或科学证据证实的众多灵芝功效，全都来自同一个根源，那就是「扶正固本」。

文 / 吴亭瑶

开幕在双十一节当天，闭幕于超级月亮前夕，由北京大学教授林志彬在 11 月 11～12 日于福州召开的〈2016 年国际灵芝大会〉，可说是自 1991 年中国首次举办灵芝专题会议以来，内容最丰富、场面最盛大、与会人数最多、国际视野最足的一次灵芝会议。

能由一味药材，撑起集科学、产业、应用、出版、音乐、文化于一堂的盛会，大概也唯有灵芝而已。绚烂的点灯仪式，展现主办方与承办方对这场会议的重视，更瞬间凝聚在场与会者的心，也预告了接下来两天的收获，就如同被点亮的大会 Logo 那般璀璨耀眼。

〈2016 年国际灵芝大会〉11 月 11～12 日于中国福建省福州市召开，开幕式现场八百多名与会者，一同见证始上最盛大的灵芝专题会议。(摄影／吴亭瑶)

上台启动大会 Logo 的嘉宾，除了受邀在会议中演讲的灵芝学者，还有国际灵芝研究学会、联会国工业发展组织、中国食用菌协会、福州人民政府等主办单位的代表，以及福州市农业局、福建仙芝楼生物科技集团、福建省对外科技交流中心等承办单位的代表。(摄影／吴亭瑶)

新书《灵芝纵横谈》，贯穿灵芝科研四十年

华丽开幕后，率先登场的是《灵芝纵横谈》新书发布。本书收载北京大学教授林志彬在 2003～2016 年间发表于《健康灵芝》杂志的专栏文章，深入浅出地介绍了科学上对于灵芝防病、治病的阐释与解读。

这 27 篇综述看似各成一体，实则全都体现了灵芝“以人为本，调节人体平衡”和“扶正固本”的科研思路，突显出灵芝在预防保健、辅助治疗，更优于药理治疗的优势。本书不仅是灵芝粉丝们认识“灵芝科学”的最佳入门，更穿越时光洪流把〈2016 国际灵芝大会〉与过去四十多年的灵芝科研工作巧妙串连。

负责主编林志彬多本专著的北京大学医学出版社主编冯智勇，在开幕会上介绍《灵芝纵横谈》。他特别提到，林志彬在出版每一本书的过程中必定亲自逐字校对，对于编辑的各种提问也总是认真回答，其严谨治学的精神、平易近人的态度，令人感佩。(摄影／吴亭瑶)

养生专家洪昭光教授的「健康战略」：身心平衡

研究灵芝，发展灵芝，久食灵芝的终极目标，不外是为了“老得健康，走得从容”。因此大会特别邀请中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员洪昭光教授，和大家谈谈“播种健康，收获幸福”的大战略。

七十七岁的洪昭光谈起健康战略，不是教条式的八股，而是大智慧的通透。他曾针对百岁中国老人的生活方式做过调查，原以为大家的答案都一样，没想到竟是一百种老人，有一百种活法：有人是天天吃素，有人是餐餐肥肉；有人从不吃鸡蛋，有人每天四颗蛋；有人早睡早起，也有人晚睡晚起；有人不烟不酒，有人则是烟酒不离。唯一的共同点就是随遇而安、平和快乐的好心态，以及融入日常家事或人际关系的常活动。

世界卫生组织（WHO）曾发表报告指出，一个人的健康 15%取决于父母（基因），17%受空气质量好坏、社会安定与否等环境因素影响，最受大家重视的医疗条件仅占 8%，最被众人忽略的生活方式则占 60%之多。而在所谓健康的生活方式中，“心理平衡”的重要性就占了三分之一。

要如何维持平衡的心理？洪昭光认为“家庭和谐”扮演重要角色，所以夫妻相处切记“进门先问好，见面笑一笑，牵手抱一抱，清茶泡一泡”，不仅促进感情，还能增进健康，因为“夫妻手牵手，血压往下走”；“每天抱三次，抗癌抗衰老”；“微笑非医药，但能生疗效”……连串的妙言如珠把台下听众逗得笑开怀。

另一个开启健康的钥匙是“合理膳食”。洪昭光强调，合理膳食不是斤斤计较的数学习题，而是规律实践的文化养成。“什么都吃，适可而只，七八分饱，营养正好”，他用此十六字箴言概括健康饮食原则，并以“一荤一素一菇”作为饮食结构的基础，同时提供“饭前喝汤，早晚步行半小时”的简易方法，作为控制体重的法则。

此外洪昭光也认同在日常饮食之外，额外补充灵芝巩固健康。他说，灵芝自古就被列为上品，而所谓的“上品”除了代表长期吃没副作用之外，还意谓这个药材

能够“扶正固本”。而所谓的“本”，指的是以这个人的组织、器官、系统为根本进行调节，让身体和心理回归到平衡状态。当身心平衡，各组织、器官、系统的功能就能正常运作，此即所谓的“正气”，不仅是未病者维持健康的根本，亦是生病者恢复健康最好的“医生”。

很多人以为治病是以“药”为本，其实并非如此。洪昭光用打仗比喻治病，药物就像大炮，是打仗不可或缺的武器，然而倘若没有团结一心的人民支持这个国家，有再多武器也没用。所以“人”才是打胜仗的关键，“正气”才是病能好的根本，这也是为什么灵芝的扶正固本作用，能够提高抵抗力、抗癌抗衰老的主要原因。

林志彬与洪昭光，一位是北京大学基础医学部药理系教授，也是此次大会的主席，一位是现任中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员，两人既是好友，也是福建同乡，此番连袂在〈2016 国际灵芝大会〉开幕式上发表演讲，为为期两天的灵芝会议掀起第一波高潮。(摄影／吴亭瑶)

妙语如珠的洪昭光教授，是中国著名的心血管专家和健康教育专家。他指出“心理平衡”是一个人能否健康长寿的最大关键；而灵芝“扶正固本”作用对身心平衡的调节，则是灵芝维持健康、恢复健康的基本治则。(摄影／吴亭瑶)

北大教授林志彬的“健康战术”：灵芝扶正固本“治未病”也“治已病”

如果说，洪昭光谈的是大方向的健康战略，那么紧接著由林志彬主讲的“灵芝：扶正称固本与健康中国”，则指出“灵芝”是健康战略底下不可或缺的战术。

林志彬表示，早在两、三千年就已出现的“扶正固本”论述，是灵芝治疗和预防疾病的基本原则，而通过现今的科学研究可知，灵芝之所以功效广泛，一方面来自灵芝有很多不同成分，另方面来自每种成分有多种作用机制。正是这种“多成分”与“多靶点”的加乘，让灵芝既能发挥预防保健的作用来“治未病”，也能与西药相辅相成来“治已病”。

当一个人处在“亚健康”状态，亦即身体感到不舒服，就医后却检查不出什么毛病时，即是“治未病”的最后黄金时期。临床试验已证实，灵芝可以改善神经衰弱失眠，增强记忆力，调节血脂，提升因运动或衰老所致的免疫功能下降，以及缓解男女更年期症候群，这些作用都是灵芝有助“治未病”的科学证据。

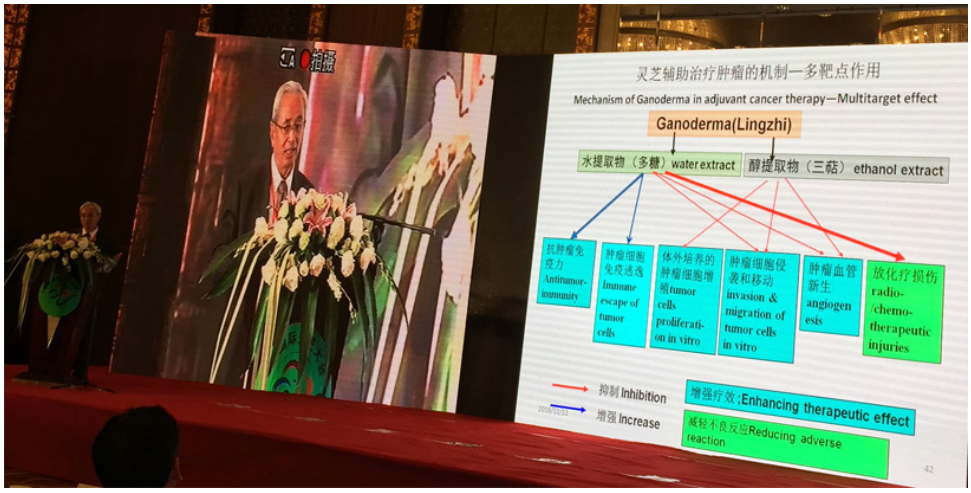
对于已经发生的疾病，灵芝的扶正固本也有作用。林志彬根据目前的临床研究指出，灵芝的治已病至少可发挥在：

1. 通过免疫调节作用，减少慢性支气管炎和反复呼吸道感染的症状和发作；
2. 通过保护肝细胞作用，有效治疗 B 型肝炎，若与西药合用疗效更快；
3. 通过保护心血管作用，增加降压药的疗效；
4. 通过调节内分泌、调节免疫和保护脑心血管、肾脏、神经等作用，提高降血糖药物的疗效，并减少糖尿病并发症的发生；
5. 通过对正常细胞（包括胃肠道细胞、骨髓细胞、免疫细胞……）的保护与免疫调节作用，对肿瘤放化疗发挥增效减毒之效。

身为一名长期探讨灵芝药理作用、关注灵芝临床研究的科学家，林志彬当然希望

灵芝可以更普及的为社会大众所应用，不过更主要的目的，还是在弄懂灵芝扶正固本的现代义涵。因为中医药要往前发展，不能只遵循古法，还必须与现代科学结合，通过现代科学去理解、阐述古代中医药对灵芝的诠释。

“现在不能说都弄明白了，但至少可以说，灵芝对于‘神经系统－内分泌系统－免疫系统’的调节作用，对心、肝、肾等重要器官的保护作用，以及抗氧化清除自由基等功能，应是灵芝扶正固本作用的一部分，也是灵芝能够防病治病的由来。”至于灵芝还有哪些扶正固末作用？林志彬期许所有爱好灵芝的科学家们，能有更多的探索。



累积四十多年的药理研究经验，林志彬表示，灵芝之所以功效广泛，一方面来自灵芝有很多不同成分，另方面来自每种成分有多种作用机制。正是这种“多成分”与“多靶点”的加乘，让灵芝既能“治未病”，也能“治已病”。（摄影／吴亭瑶）

林志彬也在演讲中指出，在工厂化人工栽培的灵芝，长出来的子实体大小一致，暗喻唯有通过工厂化人工栽培，才能做到原料生产标准化。（摄影／吴亭瑶）

此次会议除了中国学者，还有台湾、日本、澳大利亚、印度尼西亚、塞尔维亚的学者与会，灵芝科学们的精彩报告，说明灵芝研究在国际上早已是百家争鸣。(摄影／吴亭瑶)

★敬请尊重著作权，欢迎以连结网址的方式友善分享，请注明作者、出处与图片来源，并保留文章「从标题到参考文献」的完整性，请勿将图文移花接木、占为己有，或与商品、商业行为连结。

原文出处／灵芝新闻网 Ganodermanews.com，作者／吴亭瑶