

# 93岁“药星”调节免疫功能建议方 每天30克灵芝草煎服



徐锡山,1928年生于诸暨,全国名老中医药专家学术经验指导老师,浙江省名中医师,浙江省中医院主任中医师,浙江省高级专业技术职务评审委员,浙江省中医药科技工作者专家咨询委员会专家成员,杭州市劳模,参与《浙江省中药炮制规范》1977年版、1985年版、1994年版、2005年版编写,著有《中药饮片传统鉴别经验》等,今年93岁依然每周上班,被业内尊称为浙江“药星”。

## 人参是老大,灵芝草是老二

调节免疫功能,我们自然会想到传统滋补品人参、铁皮枫斗、黄芪。但大家可能不知道,在杭州著名国药老字号,单品销售额排第一位的是人参,排位第二的是灵芝草。

灵芝草,就是一个自然生长的灵芝子实体。

全国名老中医药专家学术经验指导老师、浙江省名中医师、浙江省中医院主任中医师、今年93岁的徐锡山主任中医师解释说,大品种补品,购买渠道多,而人参、灵芝草这样既名贵、鉴别难度又大的品种,大家还是比较相信老字号。特别是灵芝草,分为赤芝、白芝、黄芝、黑芝、青芝、紫芝,自然产量稀少,许多搞中药的人也分不清。我省也只有胡庆余堂、方回

春堂、种德堂,北京同仁堂这样的国药老字号才有。

徐老解释说,临床上,灵芝草是提高免疫功能的用药,白细胞低下的患者,煎服灵芝草可以提高白细胞数量,剂量应该在30-50之间,这在《中药大辞典》“灵芝草”条目里有明确记载。所以,灵芝草一直是放化疗病人很好的选择。

徐老对灵芝草研究多年,他说,经典《神农本草经》把灵芝草分为:赤芝、白芝、黄芝、黑芝、青芝、紫芝,简称“六芝”,都是中药上品,按五色入五脏分类,赤芝入心经,主要用来治疗失眠、高血压等心血管疾病;青芝入肝经,治疗各种肝病;黄芝入脾经,健脾开胃化痰,用于肿瘤疾病;白芝入肺经,清肺止咳化痰,抽烟的人早上起来痰很多,会用到白芝;黑芝入肾,主要是补肾,肾主纳气,对症的是哮喘、前列腺疾病;紫芝主五官,针对耳聋耳鸣,通九窍。灵芝草在民间有“仙草”美誉,“仙草”的桂冠,为什么没有戴在其他药材头上,一直戴在灵芝草头上?胡庆余堂国药号的大门口,雕着一对灵芝草,为什么不是其他药材?这是有道理在里面的。

## 剂量30克以上,时间30天起步

“灵芝草要对人体免疫功能起作用,每天的起步剂量是30克,不要低于30克,低了,效果就弱,高于30克没有关系,最好每天在30-50克之间,根据不同的体质,几种灵芝搭配煎服。这点大家一定要明白,药材除了品质必须保证以外,还要讲剂量,剂量不到,效果就差。”徐老说:“接下来的一段时间,有条件的单位与个人,可以每天煎服灵芝草,早晚分服。”

“再一个就是时间。免疫功能低是很容易的,不小心着凉,疲劳,晚上没睡好,就可能感冒了,而免疫功能的恢复比较慢。肿瘤病人的免疫功能,有的7年都恢复不了。《神农本草经》“六芝”条目都有一句“久服,轻身,延年”,讲的就是服用时间。提高免疫功能,每天30克灵芝草煎服,身体健康的,1个月一个周

期;有基础疾病的,气管炎、高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤,3个月一个周期。”

“中药提高免疫功能,这3个是基本条件:药材道地,剂量充足,时间保证。”

灵芝草每天30克煎服,如果感觉睡眠改善了,就说明可能开始起效了。免疫功能与睡眠关系密切,睡眠质量差,免疫功能就低,深睡眠时间长,没有梦的睡眠多,免疫功能就强。

抽烟的人,如果早上起来咳嗽少了,痰慢慢没有了,也是一个观察点。有的人感冒后咳嗽迁延不去,痰很黏咳不出,服用后情况也可能改变。

白细胞低下的,肿瘤病人,可以检测白细胞数量。如果感觉自己有力气了,胃口好了,睡眠好了,白细胞数量一般就已经上去了。

徐老反复说到,不仅仅是新冠肺炎,任何疾病的发生康复归转,都与自己的免疫功能直接有关。比如肿瘤病人的生存时间与生活质量,与自己的免疫功能有很大关系。他建议,肿瘤病人如果要服用灵芝草来提高免疫功能,起步剂量90克以上,服用时间3个月以上。

灵芝草每天煎煮不方便,吃起来又苦,国药老字号里面,怎么可能比冬虫夏草、燕窝热销?我们从胡庆余堂、方回春堂、种德堂、北京同仁堂了解到,灵芝草主要是自服人群,提高免疫功能也好,改善睡眠也好,调理甲状腺结节也好,肿瘤治疗也好,顾客看重的还是效果。让人多少有些意外,灵芝草里面的一些品种,在著名老字号一直是供不应求的。许多公司老总买起灵芝草来一刷单就是10多万元。

有句话,现在讲,大家可能听得进去了,是陕西中医药大学贺新怀教授的原话:“中医药在临床上的最大优势和特色,就在于通过直接或间接调节机体的免疫功能,使机体恢复和维持免疫平衡,达到治疗和预防各种慢性病及难治性疾病的。”灵芝草可以治疗五脏疾病,起效的一个重要途径,就是调节免疫功能。

本报记者 方云凤

钱江晚报 | 小时新闻

联合浙大一院共同倡议



因为爱你  
离你  
一米

新型冠状病毒肺炎  
飞沫传播是主要途径  
范围在一米左右

@外出的人  
距离产生美  
你的行动  
或许就能阻断一次  
病毒传播的可能

