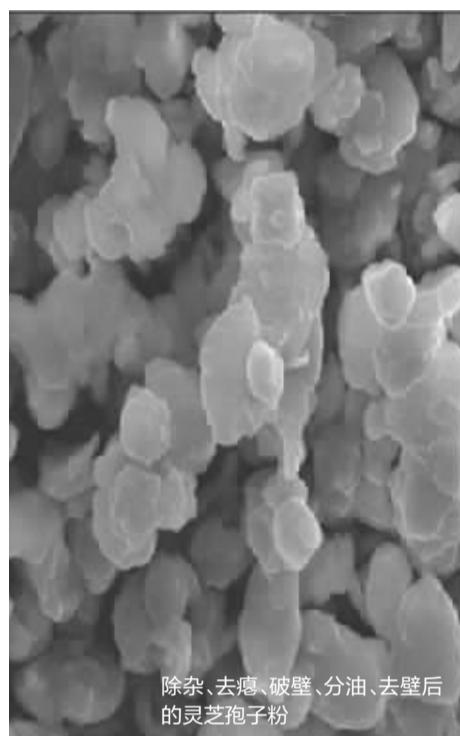
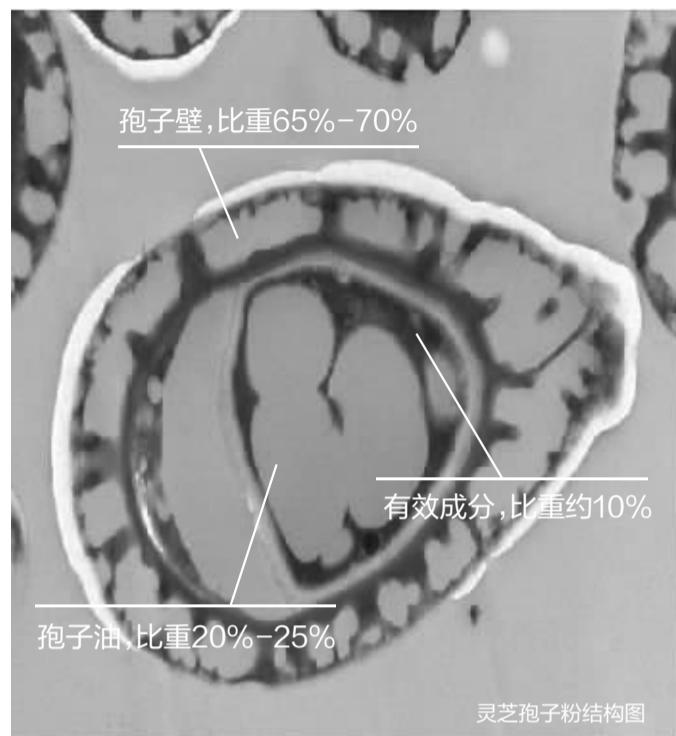


灵芝孢子粉好坏怎么挑，与灵芝比功效哪个好？

国家名中医拨开灵芝孢子粉“迷雾”

浙江省中医药学会组织出版的《灵芝孢子粉》书籍免费领取



这两年，灵芝孢子粉开始在宁波畅销。在11月5日宁波市中医院举行的道地珍稀药材辨识活动中，灵芝孢子粉也和虫草、西红花一样，成为众人关注焦点。

“灵芝孢子粉和灵芝，哪个功效好？”“灵芝孢子好坏如何辨别？”“灵芝孢子粉的功效到底如何？”市民对灵芝孢子粉充满了疑问，确实，由于灵芝孢子粉尚属新兴市场，很多商家对灵芝孢子粉的宣传也不一而足。

灵芝孢子粉，到底是怎么一回事？日前，由浙江省中医药学会组织编著的《我的第一本私藏中药书——灵芝孢子粉》正式出版，书中国家名中医汤军向市民们揭开了灵芝孢子粉的神秘面纱。

从今日起，向本报读者赠送50本《灵芝孢子粉》书籍，有兴趣的市民可以拨打热线87051255领取，数量有限，送完为止。

灵芝孢子肉眼看不见，功效却是灵芝75倍

《灵芝孢子粉》一书由浙江科学技术出版社出版，作者汤军是浙江省中医院治未病中心主任，国家名中医，宋康全国名老中医药专家传承工作室主任。

听到灵芝孢子粉，很多市民可能会问：灵芝我倒是听说过，灵芝孢子粉是什么？

灵芝孢子其实是灵芝的种子。汤军在书中说，从古至今的医学典籍中，灵芝如要记载比比皆是，但灵芝孢子却只字未提。这是因为，灵芝孢子小到只有几微米，肉眼根本看不见，当灵芝成熟时，芝

灵芝孢子壁壳不利消化，最好能去除

在购买灵芝孢子粉时，很多商家都会强调“破壁”概念，那么，灵芝孢子粉的壁壳，究竟是怎么一回事？

汤军对灵芝孢子粉的结构作了非常详细的介绍：

灵芝孢子粉具有双层坚硬的细胞壁，主要由几丁质、粗纤维等物质构成，占整个孢子的65%左右，由于其结构复杂、坚硬且耐酸碱，极难被胃酸消化，所以，不破壁的灵芝孢子很难被人体消化吸收。

汤军说，由于灵芝孢子结构复杂，长期服用带壁的

盖底部会喷射出如烟似雾的咖啡色粉末，这就是灵芝孢子。

然而，灵芝孢子实在太小太轻，只要一阵风刮来，或一场雨下过，就会瞬间消失得无影无踪，所以历代文献对灵芝推崇备至而对灵芝孢子粉却未提及。

因为萃取了灵芝精华，灵芝孢子粉的功效更全面和强劲，现代科学研究表明，灵芝孢子粉在增强免疫力等方面功效相当于灵芝的75倍，适合人群广泛，从肿瘤病友到各种亚健康人群均适用。

孢子粉会对消化系统产生副作用，引起上火、便秘等症状。因此，只有将孢子破壁且去壁，才能有效避免壁壳对人体的副作用。

在孢子粉结构中，还有占比20%-25%就是灵芝孢子油。汤军介绍道，灵芝孢子油主要成分是不饱和脂肪酸，当灵芝孢子破壁后，不饱和脂肪酸暴露在空气中，易氧化变质，发出哈喇味。因此，为保证灵芝孢子粉的临床疗效，需要把孢子油分除。

灵芝孢子粉是工业产品，壁壳处理工艺决定品质

一名业内人士告诉笔者，灵芝孢子粉的价格很大程度受壁壳处理工艺影响，一般来说，没破壁的最便宜，其次破了壁的，去壁的价格相对比较昂贵。

“很多人以为，灵芝孢子粉既然是中药产品，越天然越好，”这名业内人士说，其实不然，国家食品药品评审专家、国家名中医汤金土曾说过，灵芝孢子粉不是一个简单的农业产品，而是一个技术相对复杂的工业化中药产品。

汤军说，灵芝孢子的破壁主要有生物酶解法、化学法、机械法、物理法等，这些方法虽然达到了破壁

目的，却通常都会对孢子造成破坏。目前生产商广泛应用的机械振动磨破壁法，难免会因计时磨损混入铬镍锰等有害金属物资，造成重金属超标。

汤军介绍，目前，国际上领先的破壁技术是采用超音速气流破壁法，避免孢子油在高温环境中氧化变质，然后再分油、去壁后，保留下孢子粉的精华有效成分。

“一般灵芝孢子粉尝不到味道，主要是因为三萜酸等有效成分太低，”汤军说，去壁去油后，灵芝孢子粉药用功效成分灵芝三萜与灵芝多糖含量提高10倍以上，苦味自然能被人们所感知。 徐益霞

挑灵芝孢子粉，一闻、二看、三尝、四泡

在宁波市中医院举行的道地珍稀药材辨识活动现场，很多市民问，灵芝孢子粉应该怎么挑选？

汤军表示，目前市场上存在不同品牌，不同工艺的灵芝孢子粉，对消费者来说，如何鉴别质量参差不齐的产品确实是一个大问题。总体来说，去壁的灵芝孢子粉，是品质比较高的产品。

如何鉴别，汤军建议市民一闻、二看、三尝、四泡：

1、闻气味：

未破壁灵芝孢子粉有一股淡淡菌香味，未处理干净有时会有泥土味或霉味。

普通破壁灵芝孢子粉，由于没有破壁去油往往会有股油蒿味。

去壁灵芝孢子粉，有一种孢子粉特有的天然浓香味，且无油蒿味。

2、看颜色：

未破壁灵芝孢子粉，黄褐色至褐色。

普通破壁灵芝孢子粉，褐色至棕褐色。比本色更深，颜色越深，代表振动磨破壁越久，越容易造成氧化变质和重金属超标。

去壁灵芝孢子粉，褐色至棕褐色，从颜色看更接近本色。

3、尝口感：

去壁的灵芝孢子粉由于灵芝三萜含量高，苦味比较明显，入嘴后马上扩散开来，咽下后会有回甘。未破壁或普通破壁灵芝孢子粉因为灵芝三萜含量较低，尝起来不苦或苦味不明显。

但也要小心，一些不良商贩为增加孢子粉苦味，会人为加入灵芝粉，以次充好，蒙骗消费者。灵芝粉虽苦，但苦中带涩味，与灵芝孢子粉的苦后有回甘是截然不同。如果有条件市民，还能在高倍电镜下观察，灵芝粉呈条形状，与孢子的外形相差也非常明显。

4、泡品质：

这种方法比较简单，消费者自己在家里用开水冲泡后，放凉静置过夜后就可以观察。

未破壁的灵芝孢子粉冲泡后，水较清，有效成分未溶解到水里，杯底沉淀物多，上下分层明显。

普通破壁灵芝孢子粉，水带淡黄色，部分有效成分溶于水，杯底沉淀物多，上下分层明显。

去壁的灵芝孢子粉液体呈棕褐色，有效成分充分溶于水中，上下不分层。

灵芝孢子粉冲泡静置后对比图



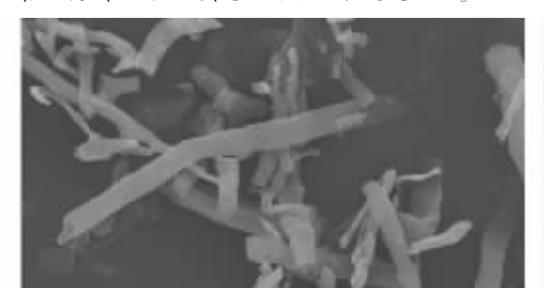
延伸阅读：

灵芝孢子粉适合哪些人？

汤军表示，灵芝孢子粉适用范围非常广，可用于全面调理、扶正固本、提高免疫力、改善睡眠、调节内分泌等。灵芝产品长期服用极少有不良反应，没有明显禁忌，可同时服用其他药品、食品等，还能提高部分中药、西药药效。因为灵芝性温和，发挥功效会慢一些，不会一竿见影。

主要可用于以下人群：

各类急、慢性肝病、药物性肝损害，脂肪肝、肝硬化等患者；肿瘤患者放化疗前后、手术前后以及康复时期服用；三高、心脑血管患者；失眠焦虑、记忆力减退、应酬多、烟酒过度、免疫力低下和爱美人士。



显微镜下的灵芝粉形态