

# 双十一血拼，别忘了免疫力也需要“进补”

## 寿仙谷上等灵芝孢子粉，为自己和家人健康加油！

双十一“大战”已经打响，尾款人们都“剁手”了哪些东西？在熬夜血拼的同时，别忘了你的免疫力也需要“进补”。

今年的新冠肺炎疫情，让越来越多的人意识到，免疫力才是一个人的最大竞争力。在疫情期间，国内多位专家明确表示，提高机体免疫力，是预防、治疗和康复疾病的重要手段。对于普通民众，提升免疫力除了良好睡眠、适度运动等健康习惯外，营养因素至关重要。

那么，在免疫力之年，如何挑选高品质保健品？记者在采访中发现，杭城各大主任中医师、名医专家的案头，都有同样的一味“药”——灵芝孢子粉。 记者 毛雷君



### ● 增强体质，提高免疫力，有医生自己也在吃这味“药”

灵芝自古就被《神农本草经》列为“上品”。灵芝孢子是灵芝在成熟期，从灵芝菌盖底部弹射释放出来的卵形生殖细胞，是灵芝的精华部分。每个灵芝孢子宽约4-6微米，长约8-10微米，肉眼观察不到。经现代科学研究证明，灵芝孢子含有大量的多糖、三萜、蛋白质、微量元素等特殊成分。

市级名中医何红权说：“灵芝孢子粉本身效用之一就是补心气安神，尤其对于助睡眠效果好，这些都有助于提高人体的免疫力。免疫力相当于是人体的护卫军，一是抵抗外邪，二是应对身体内在不平衡。如果我们的

免疫力强了，比如一些身体内在的结节在萌发初期，免疫力就可以将它清理掉的，但是你一旦免疫力下降了，无法打败结节，那结节就在身体安家落户了。”

省级医院主任中医师、从医50余年狄永清表示，“每到冬天开膏方的时候，我们都是用灵芝孢子粉放在里面的。在冬令进补的时候，膏方的目的就是提高免疫功能，灵芝孢子粉放在里面更加提高免疫功能的作用。”

省级医院主任医师许雅萍表示，“灵芝孢子粉、铁皮枫斗颗粒，我都信任寿仙谷，最主要的是看中质

量和提纯物，不仅推荐给病人吃，我自己和爱人也在吃。寿仙谷灵芝孢子粉和铁皮枫斗颗粒，还有他们的浸膏，已经吃了很多年了。”

“疾病的发生一般是因为人的体质下降、抵抗力的降低引起的，所以我们要保证人体的正常的比较好的抵抗力，一定要增强体质。”北京中国中医研究院、南京军区总医院名老中医、省级医院中医科主任徐怀文也着重提到灵芝孢子粉，“它能提高人的免疫力，增强人的抵抗力，对血压、血糖也有一定作用等等，比较适合大多数人来吃。”

### ● 灵芝孢子粉不仅破壁还要去壁，寿仙谷产品高科技铸就高品质

灵芝的功效是否能作用于人体，关键看补进去多少，人体吸收多少。和自然界中的其它生物一样，灵芝也有保护后代的本能，所以在孢子外有双层的坚硬外壁。孢子粉的孢壁结构复杂并耐酸碱，必须破了壁才能被人体充分吸收；如果不破壁或破壁率低，人体吸收其中原生质有效成分的速度会很缓慢，往往在消化道内还没有酶解成功，孢子就已被排出体外。

所以，破壁和去壁技术是灵芝孢子产品的关键工艺。但以往传统方法处理出来的孢子粉，经常出现氧化变质，产生哈喇味，灵芝孢子粉的效果会大打折扣，甚至会不利于健康。

市场上，灵芝孢子粉品类不少，到底该如何挑选？

国家级名中医、国家药品监督管理局药品审评专家汤金土教授认为，灵芝孢子，是灵芝的精华部位。灵芝

孢子结构与山核桃类似，有双层坚硬的壁壳，壁壳为几丁质物质，约占总重量的三分之二左右，无法被人体消化吸收利用，是灵芝孢子的非药用部位。

依据壁壳如何处理，灵芝孢子粉产品大致经历三代更迭。第一代灵芝孢子粉，无破壁技术，成品无苦味，很难被人体吸收。第二代破壁灵芝孢子粉，采用破壁工艺，更容易被吸收，但壁壳与活性成分混杂在一起，活性成分含量仍然较低。成品苦味不明显，易氧化油蒿变质。

第三代去壁灵芝孢子粉，在破壁的基础上，采用去壁技术，去除壁壳，留下精华，活性成分含量提升10倍以上，可被人体高效吸收。成品苦味明显，无重金属污染，无氧化油蒿味，安全高效。

汤金土教授特别提醒，灵芝孢子如果只破壁，而

不去除壁壳，就好比吃山核桃时，把山核桃压碎，连壳和肉一起吃进肚子。

目前市场上，大多数产品是第二代产品，也就是只破壁而未去壁。第三代去壁技术属于国际领先的核心技术，拥有这项技术的企业，目前只有寿仙谷药业。正是凭借这项核心技术，寿仙谷药业成为灵芝国际标准制定承担单位。

寿仙谷自主研发的低温超音速气流破壁技术，避免了传统振动磨破壁工艺容易造成的重金属污染和易氧化的问题，提升了产品的安全性和药效；寿仙谷独创的灵芝孢子粉去壁技术，更是革命性地将没有药用价值的孢子壁壳与药用成分成功分离，去除壁壳，留精华，大幅度提高了灵芝孢子粉产品有效成分的纯度，提高了人体的吸收利用成效。

### ● 灵芝孢子粉怎么吃？名中医建议服用量因人而异

灵芝孢子粉作为上等的保健品，吃的时候也大有讲究。

陈友芝，知名中医肿瘤专家，出生于中医世家，是宋代国医陈言第二十五代传人，首任浙江肿瘤医院中医中药科主任，他对灵芝和灵芝孢子粉的应用有深入研究。

陈老说，灵芝孢子粉的特点就在于其性平，入心肝脾肺肾，五脏皆补，它既不凉，也不热，适用人群较广，可长期服用。尤其适合亚健康人群、慢病患者，比如肿瘤、“三高”、睡眠不好以及肝病病人提高免疫力。

“我经常碰到一些有甲状腺结节、小叶增生、子宫肌瘤、黄褐斑等的患者，我给他们配伍着吃一些灵芝孢子粉增强免疫力。”陈老说。

陈老强调，上等灵芝孢子粉，由于有效成分纯度高，苦味比较浓，会有少数人吃了纯度高的孢子粉，胃部有

短暂不适，这类人群，可以在饭后吃，冲泡的时候，多放点水，冲泡淡一点，这样，胃部不适感会减缓很多。

灵芝孢子粉宜用开水冲泡、温水冲服，有利于营养物质充分溶解。

但不同人群服用的量及时间各不相同，如何提高他们的免疫力，因人而异——

长期从事脑力劳动或处于高度工作压力状态下、生活节奏快的亚健康、慢性疲劳综合征人群，失眠、神经衰弱人群，内分泌失调、面色发黄或色斑沉着人群，高血压、高血脂人群等，每天吃1-2次，每次2克左右，建议连续服用3个月。

慢性肝炎、病毒性肝炎、脂肪肝、肝脏损害等人群，建议每天吃2-3次，每次2克左右，服用6个月-

2年。

各类肿瘤患者，手术、化疗前后或期间，建议每天吃2-3次，每次2克左右；康复期经常服用，每天2次，每次2克左右。

预防肿瘤的人群，每天1-2次，每次2克左右，建议每年服用1-2个月。

子宫肌瘤、卵巢囊肿、甲状腺结节等患病人群，建议每天2-3次，每次2克左右，服用6个月-2年。

**2020寿仙谷双十一专属优惠活动正在进行中：**

关爱免疫力，健康寿仙谷。即日起至11月11日，购买寿仙谷第三代去壁灵芝孢子粉，可享寿仙谷双十一专属优惠。