

靈芝與黑木耳對心腦血管疾病的防治

台灣 何永慶
2005/3/3 重修訂

引言：

談到心腦血管疾病，相信人們頭腦裏很快會浮現出：高血壓、低血壓、動脈粥狀硬化、先天性心臟病、心臟瓣膜不全、心膜炎、心內膜炎、急、慢性風濕性內膜炎、心性氣喘、心率不整、狹心症、心肌梗塞、動脈瘤、腦梗塞、腦溢血、腦炎、腦性麻痺等等。從這些幾乎是家喻戶曉的主流醫學的病名來看，我們不難發現，它們有共同的特點，就是依其病理現象、細菌、病毒形態的區分，及其器官的生理位置而命名，簡言之，是結果。

有了明確的病名後，相信一般人都會想到「對症下藥」，如高血壓者，馬上使用降壓劑（Hypotensive Agents），狹心症或心肌梗塞者，隨時準備一粒硝基甘油錠（Glyceryl Trinitrate）這種「兵來將擋、水來土掩」的症狀治療，雖然立竿見影，或許，有「急症治其標」的必要性。但是，這種視病如敵「下工治未病」，除之而後快的「治標不治本」的結果，留下了藥源病和醫源病而難以善後，往往令醫學界頭痛不已，使社會大眾深感無奈與遺憾。否則，為何美國狄恩、博威爾醫師會說：我們將傳授於 你的知識中，有一半是錯誤的。不幸的是，我們並不知道是哪一半。（摘自《破解抗生素，迷思》P.25 病菌戰爭的代價）

所以，如果有一種良方、或是良藥，能「上工治未病」，不對症下藥，而是斷除病源，清除病因，化解病機，不就可以「治本不治標」或「標本皆治」嗎？

若要「上工治未病」，應該先重新對「病」、「診斷」、「藥」、「治療」有個另外角度的思考。後學不才，斗膽冒天下之大不韙，提出個人淺見，謹供同道及社會大眾參考，誠祈各同道先進不吝指教是幸。

一、病為何物？

中醫認為「病」是正、邪消長的動態現象，所謂「陰陽失調謂之病」及「一陰一陽之謂道，偏陰偏陽之謂疾」。西方自然療法認為，疾病是身體禦外敵及自我排毒的表現，亦是細胞在喊救命（SOS）。

二、病因何在？

英國 麥肯濟爵士，爲了專心致意於探求疾病的真正原因，乃關閉了他在倫敦哈利衛的診所，而回到故鄉蘇格蘭的一個小鎮，經過豐富的臨床經驗和睿智的觀察，最後獲得的結論是：「同樣的毒素，如果停留在關節，則引起關節炎；停留在肝，則引起肝炎，在腎則引起腎炎；在皮膚，則引起皮膚炎；在胰臟，則引起糖尿病；在腦，則引起精神病。」^①

英國朋 占明（Harry Benjamin）所著的《自然療學》中，開宗明義指出：「病無論其爲何種形式，都是從一個原因來的，那就是體內廢物毒素的堆積。」^②

日本江戶時代 吉益東洞也有「萬病一毒」論。

依據中華自然療法醫學學術指導，^{後學}非常認同 陳紬藝中醫師「萬病一氣」及「萬病一毒」的高見：

病因（病因之統一性） { 氣化（萬病一氣）—風爲百病之長—無形—能量
病毒（萬病一毒）—痰爲百病之母 3

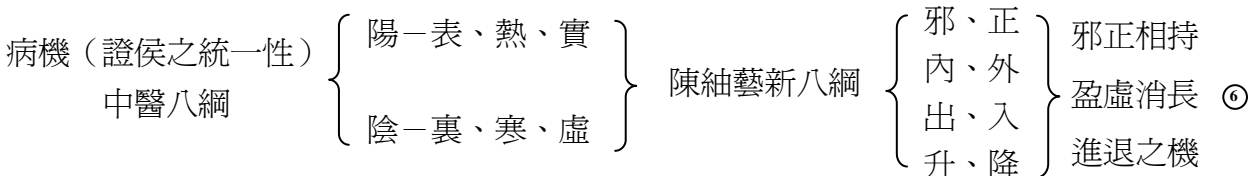
後學不才，將以上學者的結論規納後，心得如下：

病毒

- (食毒) 病從口入，過量的膏粱厚味 (如魚、肉、蛋、奶、糖、動物性油脂等)，加上少飲水、少運動；更有甚者，抽煙、喝酒等。
- (內毒)
 - 1、體內對各食物的運化代謝不良，產生各類酸性毒素，以致氣滯血瘀、痰飲阻隔，二便不利等。
 - 2、情志之毒 (怒、喜、思、憂、悲、恐、驚及貪、慎、痴、慢、疑、妒、恨等不良情志)。至使身心分離，內分泌紊亂，自我中毒。
 - 3、錯誤的認知 (錯誤資訊及學說)。「錯誤的觀念、比暴君更恐怖」。^④
- (外毒) 環境污染，生態失衡：各種化學藥劑 (包含大部分西藥的不當使用)，過量的食物添加物等。目前日積月累的外來之毒，早已遠遠大過人體的自我排毒能力及自癒力。

三、如何診斷？

- 1、今天的主流醫學，病名繁多，就西洋醫典記載，現已超過二十萬種^⑤。致使醫生若不依靠儀器、器械等工具，幾乎不能看病。因為要有憑有據的病理檢測報告及數據。如此造成「萬病萬元」的複雜窘況，萬種症狀，莫非就得製造萬種藥？否則何以「對症下藥」？更何況，很多病名，難明病因。詎知人是有氣、有血、有肉、有情、有意、有電、有能、有波、有場、有魂、有魄、有靈的多次元有機活體，非一管能窺之。
- 2、中華自然療法醫學，仍然是八綱辨證加上「新八綱」



(本表摘自<自然療法>125期 P.6 陳紬藝)

機者，是結果尚未出現前的各種因、緣際會的動態過程，它往往看不到、抓不著，如果說「樂透」開獎的六組號碼是「病理數據」，那麼預測明牌便是「八綱辨證」，是「依義不依語，依智不依識」的整體智慧，亦是多層次的推理，和對天、地、人的互動關係的了悟。

機者，要也，易也，動也，無常也。所以「知機道者，不可掛以髮；不知機者，扣之不發」(黃帝內經)。

四、何為良藥？

- 1、medicine (西藥) 大多有酸毒或大毒。所以，medicine ≠ food (西藥不可能等於食物)。medicine 因是對症而設計，所以其療效是症狀消除，但或多或少有藥源病。

Medicine { 對症
(非自然) { 有毒或副作用

- 2、中藥，醫食同源、藥食同根 (純自然)
 - 上品 (無毒) 養命應天，多服久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者。
 - 中品 (無毒或小毒) 養命以應人，斟酌其宜。欲遏病補虛羸者。
 - 下品 (有毒或多毒) 主治病以應地，不可久服。欲除寒熱邪氣，破積聚、癒疾者。

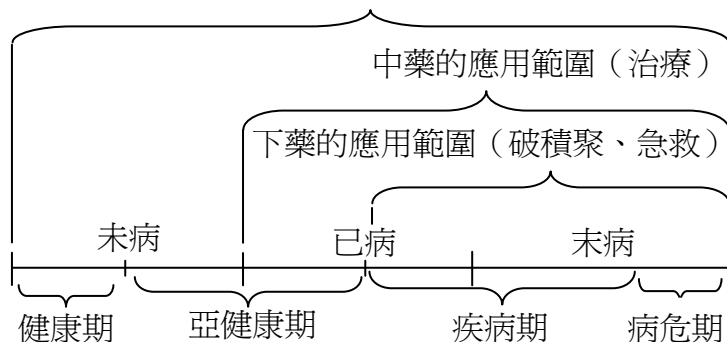
不知是否是一百年前西風東進，西方船堅砲利、打垮了滿清政府，也打垮了中國人的自信，竟然在「藥」的翻譯上，直接把中藥之藥字與西方 medicine 劃上等號，真是冤枉之至。中醫之藥，是人有病不快樂，若吃了草（相關植物）就會樂，所以藥字上加草是中醫之藥。而當今世界幾乎各國政府，對於醫藥的管理，都以主流醫學的 medicine 學理為標準，除了認為中醫藥不科學外，還規定食品不可標榜療效。孰不知，此藥非彼「藥」medicine；此療效（順治之化緣解因）非彼「療效」（逆治之症狀消除），二者實在不宜相題並論，混為一談。中藥是在中醫的理論指導下使用方能稱中藥，它是通過「辨證論治」，洞悉病機，針對病源病本，以自然的理、法、方、食、藥來緩解調和；亦是釜底抽薪，使人體陰陽平衡（陰平陽秘、精神乃治），病症自然「不治而癒」。所以，中藥若沒有中醫理論做指導，只算是草藥或生藥。

五、何以為治？

急症治其標；緩症治其本；標本兼劇者，標本皆治。

- 1、主流醫學「視病為敵，除之而後快」，以消除症狀為主要治療目的。
- 2、中華自療法醫學「視病如親，視病如師」是斷除病緣，清除病因、化解病機，使疾病的基本條件消失，則疾病自然「不治而治」、「釜底抽薪」。

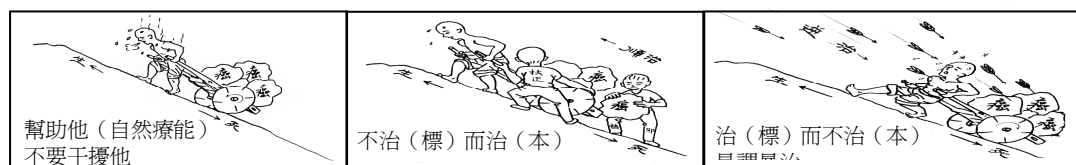
例如：上品藥（靈芝、黑木耳等）的應用範圍（養生、扶助治療、可含蓋整個生命過程）



但是，下品藥和西藥就不可含蓋整個生命過程

歸納以上之論述及經驗，對心腦血管的防治，應該也沒有兩個樣（異症同治）。誠然，最好的方式是在健康期或亞健康期的階段，就要預防。但若也進入疾病期或病危期，有時要標本皆治。那麼，中、西可作適當的互補。但須嚴格遵守以毒治病，點到就好。也就是中醫所強調的「大毒治病，十去其六」（內經）。切忌用毒到底，而不知「扶正以利祛邪、邪去而正自安」。

六、醫（治）？(如何長治久安?)

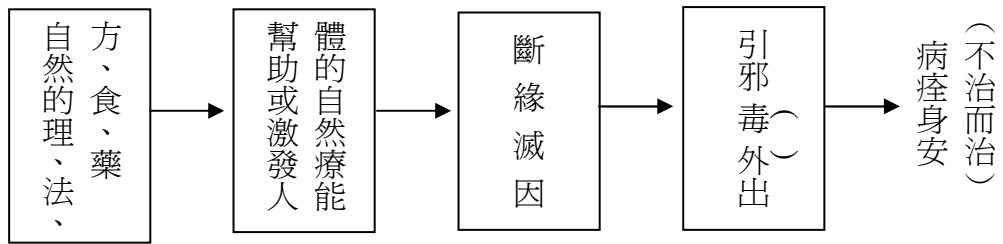


1 · 生命會自己找出路（電影 <侏羅紀公園>）

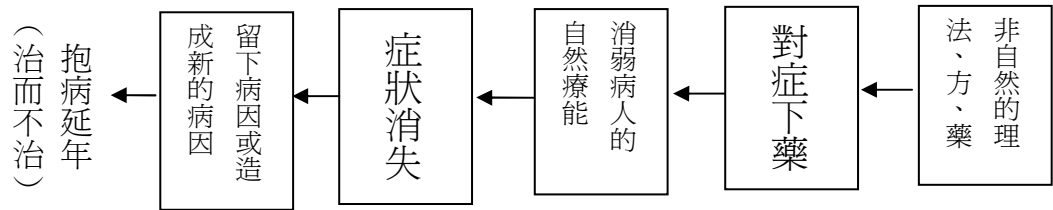
2 · 順治

3 · 逆治

1、順治：如佛法云：緣斷而因不生（楞嚴經）。因不生，則果安附。



2、逆治：如常言道：斬草不除根，春風吹又生。



七、對應心腦血管性疾病，靈芝何功何效？

台灣地區，就西元 2001 年的統計，死於腦中風等腦血管疾病的有 1341 人；死於心臟病的有 11003 人；死於高血壓的有 1766 人；三者共計 25910 人；佔當年總死亡人數約 20.5%，僅次於癌症的 32993 人（26%）。

若把癌症與心腦血管疾病當中獎的話，買「樂透」不易中獎，但中以上二獎常常是不知不覺飛來橫「獎」。而美國更幸運，據說每兩個人就有一人有機會中此大「獎」。

就秀傳紀念醫院副院長 陳榮洲博士和曾彌述醫學博士認為「心腦血管疾病」繁多，論源頭則皆是來自「血濁」而已，糖尿病、腎臟病、痛風等亦源於此。



(此圖 摘自《神醫、百病爭戰錄》P.61 陳榮洲 曾彌述 著 洪肇嘉博士 張進吉博士審訂)

八、認識靈芝

有幸拜讀 陳紬藝中醫師大著“自然療法與中國醫學”及相關之“自然療法”季刊後，我十分的認同、支持陳醫師所致力推動之“醫道革命”及“人人醫學”。除對陳醫師悲天憫人之胸懷、崇尚自然、順應自然之大智慧由衷感佩外，更加肯定原台北榮民總醫院潘念宗博士所說：「我相信在全世界來講，醫學要改變的話，靈芝會佔一個很重要的角色。」其理由有四：

1、靈芝具廣效性：

靈芝自古貴為上品藥之冠，千百年來人體實際經驗證明多食久食不但不傷身，更能使人體“自然療能”維持在最佳狀態，用法與用量上，少量可預防未病；適量可改善已病；大量可挽救未病。其養生保健範圍之廣，功效之卓著，均獲確認而彌彰。如能再配合中國醫學的“辨證論治”，定可大幅提昇心腦血管性疾病及其他現代成人病的改善或治癒。

2、靈芝無毒，無副作用：

無論以現代科學的口服急性毒性測試或亞急性毒性測試，都未發現靈芝有毒性，與中醫說靈芝無毒完全吻合；若與其他中、西藥並用，還可增強其他藥物之正面作用而降低或消除其毒副作用。

3、靈芝無論在中國醫學或西方科學的學術領域中都已具有相當完整的理論基礎。

A、中國醫學方面：

中國醫學通過八綱辨證，最終治則是以固本培元，① 扶正祛邪為基本治則，而靈芝性平無毒，可省略八綱辨證，只要敢用，幾乎人人可隨時食用（大量流血狀態者不宜，如開刀前後二至三天）。固本培元之同時，扶正祛邪於同步；且扶正而不助火，祛邪而不傷正。

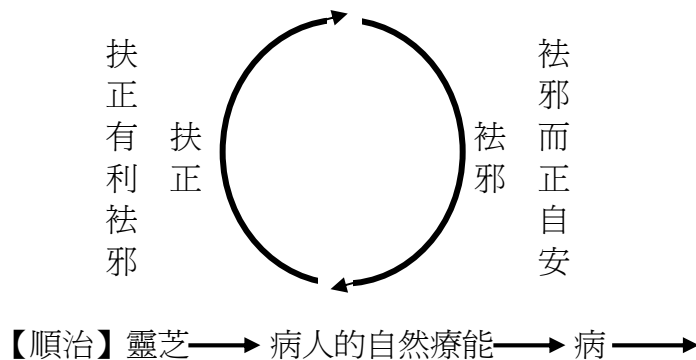
有如日本東京大學直井幸雄教授所說：「靈芝像個自動相機（傻瓜相機），即使並不了解其藥理、病理，但只要按下快門，就能對準適當的焦點。」靈芝也能順應個人體質，將代謝機能作最適當的調整。更與陳紬藝中醫師之「順治」說法不謀而合。

早在二十多年前，以蘇俄、澳洲、英國、等國家為主的世界醫學會，有鑒於西醫、藥的副作用太多太強，經研究反省後，產生了新的治療觀念，那就是適應原(Adaptogen)，其條件有三：

- (1)、無毒、無副作用。(nontoxic)
- (2)、廣效性，其作用不限於特定的臟器、器官。(nonspecific)
- (3)、具使身體各機能正常化作用。(normalization)【能調整激發全身，使全身正常化而達到體內動態平衡(Homeostasis)或自癒力 Self-curative power or Self-healing ability】。

大自然中，完全能合乎這個條件的就【靈芝與健康】作者李旭生教授說，目前就只有人參與靈芝。但是^{後學}認為，人參雖大補元氣等，仍有許多禁忌，在中醫八綱辨證上，體質虛寒者宜用，體質實熱者不宜用。而靈芝幾乎毫無禁忌，在八綱辨證上，陰陽、表裏、寒熱、虛實皆可用之。所以，只有靈芝夠條件合乎“適應原”(Adaptogen)

靈芝的功能是：



8

B、西方醫學方面：

經西方生化科技的分析，靈芝中所含有的各種已知的成份，都各有其用。如：

有機鍺 (Germanium)：

有脫氫作用，因此，能取代氧和氫離子（能使體質酸化）結合，可調整血液不正常的酸鹼值，使血液攜氧量增大幅提昇，可平衡人體內之生理電位，可活化肝細胞促進解毒功能，改善造血功能等。

高分子多醣體 (Polysaccharide)：

增進人體免疫功能，有效地抑制癌細胞的擴散，穩定血壓，降血脂及膽固醇，促使血糖正常等 ③。

三帖類 (Triterpenoids)：□

能清肝、強肝，調控組織胺釋放，改善過敏，能使肝癌細胞自我凋亡。活化神經細胞等。

腺甘 (Adenosine)：

能使血液黏稠度降低，預防血栓的形成。能瓦解組織周圍的血栓壁，消除治療藥物受阻現象，解痛、鎮靜、安神，有益肌肉萎縮之康復，可誘導干擾素產生等。

小分子蛋白 (Lingzhi-8)：

能雙向調節免疫功能等。

麥角甾醇 (Ergosterol)：

麥角甾醇為植物性固醇，可為人體固醇類激素的前驅原料，可刺激性腺，在男性可增加雄性激素的產出，在女性可增加雌激素的產生。麥角甾醇在靈芝子實體內含量多，尤其是靈芝破壁孢子含量更多。麥角甾醇含有維生素 D2 原，在肝腎轉化成活性維生素 D3(1,25(OH)2-D3)為吸收鈣質的必要幫手，在大陸靈芝早已是治療小孩骨質疏鬆症，其機理也是源於此，此外，活性維生素 D3 可誘導癌細胞的正常化，這又可防止癌症的發生。

甲殼素 (幾丁質 Chitin 和幾丁聚醣 Chitosan)：

清除自由基，甲殼素有清除自由基抗氧化的作用。提高免疫功能，能活化巨噬細胞。治癌，對膀胱癌有一定療效。減輕抗癌化療劑的副作用，保持免疫細胞的數量。降低膽固醇。促進傷口癒合，修補神經元，減輕糖尿病病情的發展，減輕關節炎的疼

痛，能提高關節軟骨的密度，吸附毒素等。

4、天賜良方：

現代人何其不幸，生活在一個很適合生病的環境中。但又何其有幸，老天爺賜給人類這個靈芝「天方」。靈芝最少由 400 多種化學成份組成，它們雖各有其特定功能，但總體而言，它們是在一種自然和諧中，相輔相成，提供人們養生防病之用。其整體協同功效約可規納為三大類⑨

A、抗氧化。 B、調節免疫。 C、定靜、解痛、解壓。

細分則可以再分成 13 項：

- 1、對中樞神經的作用。
- 2、對心血管系統的作用。
- 3、抗血小板凝集及抗血栓的作用。
- 4、對呼吸系統的作用。
- 5、對代謝和內分泌功能的影響。
- 6、保肝作用。
- 7、對實驗性肌僵直作用。
- 8、抗氧儘延緩衰老的作用。
- 9、抗炎作用。
- 10、抗腫瘤作用。
- 11、抗放射作用。
- 12、免疫調節作用。
- 13、其他作用、抗乙醯膽鹼作用。

總而言之，無論是人類善用靈芝的數千年經驗，抑或是現代西學對它的深入研究與臨床，都在在證實，老祖宗沒騙我們，誠如明代醫學家 李時珍《本草綱目》的記載：「靈芝、苦平無毒，解胸中結、益心氣、補中，益肺氣，補肝氣，利關節，堅筋骨，增智慧，不忘，久食輕身不老，延年神仙。」

九、認識黑木耳（*Auricularia polytricha*）

中藥的上品中，除了靈芝、人蔘、黃耆、山藥等外，更有一味大家耳熟能詳的黑木耳，非常值得世人多一些了解及善用：

黑木耳雖然是很普通的食用菌之一，鮮少人知道它蛋白質含量是米、麵、蔬菜等所無以比擬的，其維生素 B2 的含量是米、麵和大白菜的十倍，比豬、牛、羊肉高 3~5 倍；每 100 克新鮮子實體內含有維生素 C 達 200 毫克；且鈣的含量是肉類的 30~70 倍，鐵質比肉類更高達 100 倍之多，不失是所有女性和一般民眾補充鈣、鐵等營養素的最佳選擇。

就中醫而言，黑木耳味甘、性平、無毒、入胃、大腸經，具涼血止血、活血補血，利五臟、清肺益氣、宣腸健胃，消痔通便等功效。

就西方醫藥的研究，能降低血液黏稠度，預防或溶解血栓，緩和冠狀動脈粥狀硬化等，其酸性多醣對小白鼠肉瘤(S-180)有42.6%的抑制效果。所以，在臨床和養生實務中，深具養生防病價值。

黑木耳這種膠質菇真的是好東西，新鮮菇類煮起沒有一點甜味或鹹味，真可說是所有菇類中最平淡的食用菇。乾燥時體積縮小至少十倍，泡水膨脹後又與原來一模一樣。說它好，真的一點也不過份，熱量超低的，又因為沒有任何酸甜苦鹹的味道，所以可以搭配任何食物做佐料。而膠質中所含的成份也是降血膽固醇和血脂肪的酸性多醣體及促進排便的人體不易消化食用纖維，這麼好的東西，真是垂手可得，消費者怎能因為新鮮的黑木耳太便宜就不去重視它呢？

（本文摘自《靈芝與自然醫學文摘第三集》P.41 陳啓楨博士著）

中國大陸國家心臟血管疾病科研小組召集人 洪紹光教授曾在中南海向中央級幹部演講，他強調每日膳食須注意「紅、黃、綠、白、黑」五類食物，其中「黑」主要就是黑木耳，它可以有效降低血液黏稠度。對健康多益無害。

南台科技大學教授 陳啓楨博士也曾以黑木耳為題材，撰寫博士論文，他集多年的研究成果及匯總了國內外相關黑木耳的文獻後，把心得到舉為以下八項功效，謹供社會大眾參考：

- 1、活血、防止血管硬化，促進血液循環。
- 2、治外傷引起的疼痛，血脈不通，神經麻木、手足抽搐。
- 3、促進排便，改善痔漏、便血，痔瘡及靜脈曲張。
- 4、治寒濕性腰腿疼痛。
- 5、子宮出血及閉經等婦科疾病。
- 6、改善貧血，骨質疏鬆。
- 7、降血脂，降膽固醇，對心腦血管疾患有很大助益。
- 8、減重減肥。

注意事項：

由於黑木耳含有高量的腺嘌呤核苷(Adenosine)(154mg/g)可抑制血小板聚集，雖然此一作用預防心、腦血管疾病，預防或溶解血栓，但在手術前後及拔牙前後，及女性月經期間不宜多食黑木耳，或者暫時不宜食用黑木耳。

黑木耳試用成果報告：

減重：成功率 88%

男性成功率 87.5%，試驗者中以 41-60 歲效果較為顯著

女性成功率 88.9%，試驗者中以 20-40 歲效果較為顯著

瘦腰：成功率 80%

男性成功率 62.5%，試驗者中以 20-40 歲效果較為顯著

女性成功率 88.9%，試驗者中以 20-40 歲效果較為顯著

改善貧血：成功率 50%

男性成功率 62.5%，試驗者中以 30-40 歲效果較為顯著

女性成功率 44.4%，試驗者中以 30-50 歲效果較為顯著

降低三酸甘油脂：成功率 54%

男性成功率 37.5%，試驗者中以 20-40 歲效果較為顯著

女性成功率 61.1%，試驗者中以 20-40 歲效果較為顯著

建議烹調方法：

一、涼拌黑木耳

材料：

鮮採黑木耳 3 大朵、青蔥 3 根、辣椒 3 兩、香油、和風醬。

做法：

1.將所有材料切成細條狀。

2.將鮮採黑木耳川燙熟後立 即用冰水沖涼備用。

3.將全部材料放入容器中，加入香油、和風醬調味、充分拌勻即可食用。

注意：以冰塊加水沖涼黑木耳，口感會更脆更好吃。

二、藥膳黑木耳

材料：

鮮採黑木耳 3 大朵、瘦豬肉 3 兩、薑 3 片、紅棗 5 粒。

做法：

1.鮮採黑木耳用果汁機打碎，瘦肉切絲，紅棗去籽。

2.將全部材料加入 3000 cc 水煮開後用文火再煮一個半小時即可食用。

三、黑木耳奈米膠囊

成份：100% 純黑木耳

規格：150 粒@500mg±5%

食用方法：宜餐前半小時食用每次 3-5 粒每日 3 次，食用後可做適當之運動效果更佳。

降低膽固醇 (cholesterol)：成功率 54%

男性成功率 62.5%，試驗者中以 50-60 歲效果較為顯著

女性成功率 33.3%，試驗者中以 20-30 歲效果較為顯著

降低尿酸 (UA)：成功率 50%

男性成功率 50%，試驗者中以 40-50 歲效果較為顯著

女性成功率 50%，試驗者中以 20-30 歲效果較為顯著

降低尿素氮 (BUN)：成功率 58%

男性成功率 50%，試驗者中以 40-50 歲效果較為顯著

女性成功率 61.1%，試驗者中以 20-30 歲效果較為顯著

註：以上報告由南台科技大學生物技術系&生物科技研究所陳啓楨博士提供(目前尚未公開發表)

結語：

自古，民以食為天。以食養生防病，是千古經驗與智慧。所以，您若到韓國旅行，隨處都有看到「農者，國之大本。」而中華民族是個醫食同源、藥食同根的民族。唐代名醫孫思邈在其大著《備急千金要方》「食治篇」中特別強調：『若能用食平痾釋情遣疾者，可謂良工長年餌老之奇法，養生之術也。夫為醫道者，當洞曉病源，知其所犯，以食治之。食治不癒，然後命藥』。西方醫聖希波克拉底 (Hippocrates 460—377B.C) 亦告戒世人：『你的食物，就是你最好的藥物』。可見，東、西智者先知，所見略同。

因此，心腦血管疾病的防治，同樣須有合理自然的膳食，適度的運動，戒煙限酒及心理平衡，維持身心健康。在此，謹以下面小小「秘方」奉獻大家，即每日三餐、或多或少都適量以黑木耳做菜、煮湯、涼拌（需先川燙）。每日攝取量 50—80 克（鮮品）每日早、晚空腹再各口含一粒高倍（18—20 倍）萃取濃縮的靈芝或靈芝孢子粉。其妙用有四：

- 1、靈芝的苦味可促進大量口水（唾液）的分泌，別忘了吞千口水就是活命的「活」字。
- 2、上年紀的人，唾液量日少、唾液品質（如澱粉分解酶等）含量日少。靈芝由口腔黏膜吸收可活化唾液腺、腮腺、扁桃腺、淋巴腺，在預防「病從口入」（指各種病原體）有一定的作用。
- 3、對口腔內各類炎症，包括扁桃腺炎、牙周病均有一定的改善作用。
- 4、靈芝可由口腔黏膜及舌下吸收一小部分，能很快直接進入冠狀動脈，再隨大量唾液吞入胃腸，除健脾養胃、清肝利膽等功效外，對心臟病能同時發揮五種作用：

- （1）冠狀動脈擴張，增加心、腦血管的血流量。
- （2）調節心律。
- （3）有強心作用。
- （4）大幅提昇血液攜氧量。
- （5）降低血液黏稠度，或溶解血栓。

以上作用與用量多寡成正比。

據台灣學者劉國柱教授的研究，靈芝（尤其是靈芝鹼）可使冠狀血管及腦血管的血流量分別增加分 45.7%及 24.8%，所以，靈芝對心臟及腦部的血液及氧的供應，很有幫助⁽¹⁾

總而言之，靈芝加+黑木耳=心腦血管性疾病的「救腦」「救心」。萬一發生心肌更塞和腦中風，在第一搶救的黃金時刻，若能即時先大量灌服靈芝（5-10 粒）再口含 1—2 粒，再及時

送醫，往往有「大事化小，小事化了」的幫助。

註：①②③⑥ 陳紬藝 中醫師《自然療法》從儒、道二家的「道生一、一生二」，看「中華自然療法醫學」的原理和方法問題。125 期 P.5-6

④⑤ 張家瑞 博士 《不生病之真法》P.91

⑦ 《醫宗金鑑》

⑧⑨⑩ 陳榮洲 醫學博士 曾福述 博士 《神醫、百病戰爭錄》P.170-171

陳榮洲 醫學博士 李旭生 教授 《醫神、腫瘤對決錄》P.183

⑪ 劉國柱 博士 《靈芝廣角鏡 第二輯》P.92

本文發表於 2004 年 11 月中旬在唐山市召開的《全國第三次王清任學術思想研討會》

及刊載於 2005 年 03 月 20 日中華民國能量醫學學會第三屆第十一次學術研討會論文集

參考資料：

陳紬藝 中醫師 《自然療法》125 期

張家瑞 博士 《不生病之真法》

陳榮洲 醫學博士 曾福述博士 《神醫、百病戰爭錄》

劉國柱 博士 現代科學看靈芝

陳啓楨 博士 黑木耳減肥最健康

陳啓楨 博士 菇菇的世界

菌類之開發應用與產學合作研討會 文集

劉國柱 博士靈芝廣角鏡 第二輯



身似菩提樹
心若明鏡臺
天天吃靈芝
可免惹塵埃

後學

何永慶 鞠躬

