

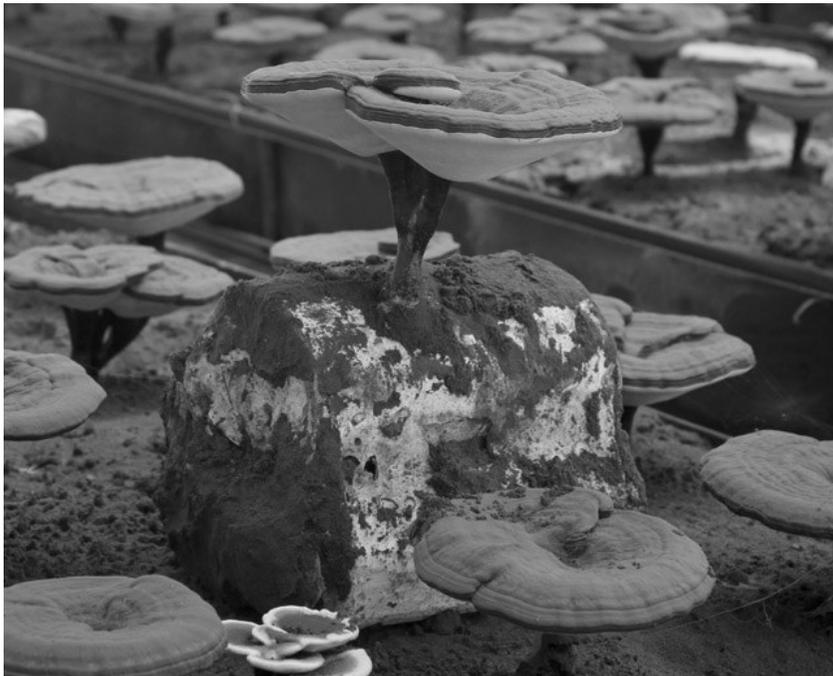
近段时间,你是不是睡不好又感觉累? 试试灵芝孢子粉吧

“最近一直睡不好,一夜醒来好多次。”
“三点钟醒了,就再也睡不着了。”
“白天很累,什么都提不起兴趣。感觉生了大病,但去医院又查不出什么毛病。”
……

立夏过后,国家级名中医汤金土教授的门诊里多了一批“睡不好又很累的”病人,其中又以中老年病人居多。

“不要小看睡眠的问题,长期睡眠不好,会引发糖尿病、高血压、冠心病等一系列身体问题,尤其是中年女性,易患上女性更年期综合征,引发早衰。”汤教授说。

记者 周洁琼



正在喷孢子粉的灵芝实体



寿仙谷的“仙芝1号”

“心”不好,失眠问题就多

中医认为,失眠根据成因分为心肾不交、心气不足、心血亏损等多种类型。比如,心火上炎,肾水下行,就形成心肾分离,造成人到晚上想睡睡不着,白天又特别疲倦,两腿发沉。

《素问·邪客》提到,心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。

由此可见,心的生理功能正常,则神志清晰、思维敏捷、精力充沛;如心有病变,影响到神志活动,则可出现精神、意识、思维方面的异常表现,如失眠、多梦、神志不宁等。

加上老年人大多患有心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、颈椎病等,这些疾病本身就会影响睡眠,从而使失眠加重。而在现代社会中,生活、工作压力过大也会影响一个人的精神状态,导致失眠加剧。

夏季养心,试试灵芝孢子粉

“春夏之交,天气逐渐炎热起来,阳气蒸腾,人体新陈代谢处于旺盛期,入难敷出,人的阳气外扬,耗气严重,一旦补阳不足,一系列身体问题就来了。”

汤金土教授说,针对这种情况,中医一般采用健脾养胃、解暑散热,益气养阳的调理方案,如果条件允许的话,可以日常服用灵芝孢子粉。

其实,用灵芝来养心,可追溯到很久以前。《中华本草》就曾认为灵芝益气血、安心神、健脾胃,对抗虚劳、心悸、头晕、失眠等症有帮助。

而灵芝孢子粉作为灵芝最精华的部分,含有大量的核酸、多糖、三萜、蛋白质、微量元素等特殊成分。有研究表明,灵芝孢子粉相关成分含量相当于灵芝子实体的75倍。

但就像山核桃被坚硬的外壳包裹着一样,灵芝孢子粉也有两层坚硬的外壁,人体胃酸无法将其消化。吃多了这种没破壁的灵芝孢子粉,人体的肠胃系统还会受到损伤,引起消化功能障碍。

破了壁的灵芝孢子粉,里面的有效成分才得到充分释放,人体也容易消化吸收。

肝不好的人 也可吃灵芝孢子粉

失眠、睡眠障碍还会使肝脏受累。

每日23时至次日凌晨3时是肝脏活动的兴奋期。这个时候各个脏腑的血液都经过肝,肝脏在此刻发挥其解毒作用达到最高峰,人在此时也应顺应自然,保证充足的休息。

如果熬夜一次,错过了肝脏最佳工作期,会使身体里的毒素不能及时排出,之后就需一周时间恢复肝脏正常的机能。

如果经常熬夜,身体的血液无法流入肝脏解毒,容易“积毒成疾”。

“如果已出现明显的疾病症状或亚健康症状,单纯的食疗和自我调节可能就不够了,最好去看医生。”汤教授说,“比如病毒性肝炎,采用中西医结合的方式,在服用西药的基础上,可配伍吃灵芝孢子粉。”

延伸阅读

寿仙谷孢子粉获全国创新成果奖

寿仙谷破壁灵芝孢子粉,以灵芝新品种“仙芝1号”孢子为原料,“仙芝1号”是寿仙谷具有自主知识产权、通过浙江省农作物品种审定委员会审定(编号:浙[非]审菌2009003)的灵芝新品种,经农业部权威部门测定,该品种多糖和三萜含量是目前国内外较高的。

“仙芝1号”栽培时精选20-40年树龄的段木,采用仿野生有机栽培技术,同时采用寿仙谷药业创立的灵芝孢子去渣、去杂的前处理新工艺,“四低一高”超音速气流灵芝孢子破壁及精深加工新技术(省重大科技攻关项目、国家科技项目编号2007EA700114),突破了常规灵芝孢子破壁法导致铍、镍等重金属超标、有效成分含量低、易氧化变质等难题。

该产品苦味相对明显,经鉴定,荣获全国科技创新成果奖和浙江省科学技术二等奖。2015年,寿仙谷牵头制订了浙江省灵芝孢子粉中药饮片炮制规范,为灵芝孢子粉行业的发展贡献了自己的力量。

市场上灵芝孢子粉产品多样 听听专家挑选的“三字经”

这几年,灵芝孢子粉已经成为市民的日常保健热门选项,但市面上的孢子粉产品琳琅满目,该如何挑选呢?

浙江省珍稀植物药研究所副主任徐靖传授了诀窍,挑选灵芝孢子粉有“三字经”——看、闻、尝。

一看 冲泡后呈棕色、无沉淀、无悬浮

灵芝孢子粉所含有的活性物质中有灵芝多糖和灵芝三萜。而灵芝孢子粉的这些活性成分都是包裹在双层坚硬细胞壁内的。

这就好比我们吃山核桃,不把壳敲碎,就没办法吃到山核桃肉。破壁后的灵芝孢子粉的有效成分才会溢出。

因此,没破壁的灵芝孢子粉经热水冲泡后,水较轻,大部分孢子粉会沉于杯底,有效成分很难溶于水。

上等的灵芝孢子粉经热水冲泡后,则会全部溶于水,使整杯水变成棕色,且没有明显的上下分层和漂浮物、沉淀物。

二闻 没有油蒿味

灵芝孢子粉在加工的过程中,往往要经过破壁这一环节。但如果企业为了降低生产成本,选用劣质、变质原料,都有可能造成过氧化值超标。这就会使灵芝孢子粉产生一股油蒿味。

此外,破壁的工艺也决定着灵芝孢子粉的品质。

以前传统的破壁工艺大多使用振动磨破壁法破壁,这会使灵芝孢子粉严重破碎,从而使主要功效成分和不饱和油脂直接暴露于空气中,并在生产、贮存、销售等过程中相对比较容易氧化变质,产生油蒿味。

而另一些企业则会采用较先进的超音速气流破壁,在合适的频率、温度下,用气流让孢子互相撞击以实现破壁,从而避免重金属污染,实现“破壁不破膜”。膜不破,孢子粉里面的内含物就不会和空气接触,从而防止氧化变质。经过这种方法制得的产品无污染、氧化率低、纯度更高。

三尝 有苦味

灵芝孢子粉带有天然的苦味,它含有独特成分——灵芝多糖和灵芝三萜类化合物,其中“灵芝三萜”类物质是有苦味的。

因此苦的灵芝孢子粉中,三萜类化合物的含量和活性相对会比较高,品质比较好。

