



林達明

玉壺堂顧問，師承祖輩，紮根於元朗元生堂，長年處理婦女各種常見問題，如月事不順、孕產後調理、癥瘕積聚、面色暗啞有斑、膚質問題等等，對婦女的經、帶、胎、產等範疇擁有50多年的經驗及臨床心得。



保健瑰寶「森林黃金」 桑黃護肝臟抗癌降糖

■只有寄生在桑樹上的才是真正的野生桑黃，故有「森林黃金」之美譽。

在香港最廣為市民熟悉的中藥類保健產品，一般是靈芝、冬蟲夏草、人參、鹿茸等等。而近年來，中國內地、日本、韓國則大為盛行有「森林黃金」美譽之稱的桑黃。

桑黃與靈芝同屬於「藥用真菌」類，顧名思義就是具有藥用療效的真菌。日常生活中有保健作用的食材大多屬於真菌類，例如姬松茸、猴頭菇、木耳等等，當然不同的真菌類相應有不同的保健功效和療效強度。近年桑黃在保健菇蕈類中嶄露頭角，主要因為有研究發現桑黃具有抗腫瘤以及對腫瘤防治亦有增效減毒的作用。

保護肝臟抗敏

自20世紀70年代陸續有研究發現桑黃具有抗腫瘤效果，學者相繼發現桑黃亦具有其他多種藥效，包括免疫

力調節、保護肝臟及心血管、降血糖、抗過敏（如過敏性鼻炎、濕疹、類風濕性關節炎）、安眠、鎮痛（如經痛）等，是一種廣效安全且無毒性的真菌。

桑黃的記載最早可追溯至漢代的中醫經典《神農本草經》，書中記載為「桑耳」，在其他典籍也被稱為桑上寄生、桑臣、胡孫眼、桑黃菇等，是一種稀有珍貴的藥食兩用真菌。明代《本草綱目》中亦有對桑黃的相關描述：菌體呈鮮黃色，具有「利五臟，宣腸胃氣，排毒氣」的神奇功效。現代桑黃研究始於1968年，日本學者發現桑黃具有卓越的抗癌能力，桑黃所含的多糖、三萜類、酚類、黃酮類等生物活性物質，均有明顯的藥理作

用和臨床功效。由於只有寄生在桑樹上的才是真正的桑黃，且野生桑黃產量甚少，故有「森林黃金」之美稱。

腫瘤防治有功

桑黃的主要功效可分為以下六點：

1. 抗腫瘤及在腫瘤防治中的增效減毒作用

a. 廣譜抗腫瘤——桑黃的大多數活性物質都具有明顯的抗腫瘤效果，在肺癌、胃癌、結腸癌等多種惡性腫瘤細胞均觀察到其抗腫瘤作用。主要原理包括抑制腫瘤細胞增殖、誘導腫瘤細胞凋亡、抑制腫瘤細胞轉移、誘導腫瘤細胞自噬、抑制腫瘤血管生成，以及免疫調節作用。

b. 增效減毒——桑黃能夠減輕化療的毒副作用，降低化療的耐藥性，協同提高療效。有研究發現對於胰腺癌根治術後輔助化療患者，應用桑黃的治療組患者無病生存期及總生存期均較長，提示桑黃有利於提高腫瘤患者化療依從性，改善患者生存質量。研究發現桑黃可以增強患癌小鼠免疫功能，並降低化療造成的免疫系統損傷，對化療起增效減毒作用。此外，如聯合放化療一併使用，桑黃還能通過不斷刺激機體產生特异性免疫和非特异性免疫，協同增強其他抗癌藥物的作用。

2. 免疫調節作用

桑黃能不同程度地啟動免疫系統，通過調節免疫活性而抗腫瘤。桑黃多糖有多樣人體免疫調節的作用位，促使T細胞增殖，促進其分化，從而增強機體免疫能力。

3. 降血糖及保護心臟血管作用

人體胰島素由胰島β細胞分泌產生，並不斷調節血糖的濃度，使整個機體在代謝過程中，葡萄糖基本維持濃度恆定。但當胰島β細胞受損後便直接影響其分泌胰島素的含量，如果糖類不能及時分解便可誘發糖尿病的產生。桑黃在輔助治療糖尿病方面具有一定的作用，桑黃中酚類化合物可阻止胰島β細胞受到傷害，降低體細胞內活性氧含量，增強胰島素的分泌量，維持血糖水準。桑黃多糖還能通過調節參與維他命B12合成的腸道菌群，改善高脂和高果糖飲食誘導的小鼠胰島素抵抗。

桑黃對心臟血管疾病也有很好的輔助治療作用。桑黃的多糖類和三萜類化合物含量比較豐富，而萜類和多

糖物質均有一定的降脂作用，能降低血液黏度，提高血液供氧能力和加速血液微循環，並可鎮靜、降低血清膽固醇，改善心血管疾病。



■桑黃中酚類化合物可阻止胰島β細胞受到傷害，增強胰島素分泌，維持血糖水準。

4. 抗氧化、抗衰老

活性氧在正常代謝過程中產生，能夠參與如癌症、類風濕性關節炎、腦退化症、糖尿病以及帕金森等疾病的發生。桑黃子實體或菌絲體中的活性物質能夠阻止自由基鏈式反應，清除自由基，具有抗氧化、減緩衰老速度的重要作用。

5. 保肝和抗肝硬化作用

桑黃有明顯的抗肝纖維化及慢性肝病的作用，長期服用有助修復肝臟功能，維持正常肝臟組織結構，防止肝細胞變性、壞死。

6. 抗炎抑菌作用

桑黃菌絲體多糖具有良好的抑菌活性，且桑黃作為食藥用菌活性成分多，抑菌活性較好，可減少耐藥性，並能抑制腫瘤細胞釋放，具有明顯抗炎作用。

參考文獻：

1. Wang H, Wu G, Park HJ, et al. Protective effect of phellinusluteus polysaccharide extracts against thioacetamide-induced liver fibrosis in rats: a proteomics analysis[J]. Chinese Medicine, 2012, 7(1):23.
2. Ge Q, Mao J W, Zhang A Q, et al. Purification, chemical characterization, and antioxidant activity of a polysaccharide from the fruiting bodies of sanghuang mushroom (Phellinus baumii P. O. J.)[J]. Food Science and Biotechnology, 2013, 22(2):301-307.
3. Zheng S J, Deng S H, Huang Y, et al. Anti-diabetic activity of a polyphenol-rich extract from Phellinus igniarius in KK-Ay mice with spontaneous type 2 diabetes mellitus [J]. Food and Function, 2018(9):614-623.
4. Cai C, Ma J, Han C, et al. Extraction and antioxidant activity of total triterpenoids in the mycelium of a medicinal fungus, Sanghuangporus sanghuang[J]. Scientific Reports, 2019, 9(1):7418.
5. Wang F F, Shi C, Yang Y, et al. Medicinal mushroom Phellinus igniarius induced cell apoptosis in gastric cancer SGC-7901 through a mitochondria-dependent pathway[J]. Biomed Pharmacother, 2018, 102:18-25.