

健康靈芝

GANODERMA

OCT 2010 | 秋季號 | 第50期

祝你好孕

七個因靈芝重拾「生」機的經驗分享

靈芝子實體細胞壁抑制細菌的功能
靈芝提升免疫系統迎戰「超級細菌」的能力
專訪臺灣大學阮雪芬教授：看見靈芝多醣治療血癌的契機



01 **編輯室報告** 許瑞祥

學者專欄 Column

02 **靈芝的穩態調節作用
有助改善男女性內分泌紊亂** 林志彬

04 **消費者要有拒絕的勇氣和選擇的智慧** 林璧鳳

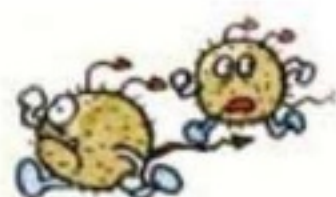


06 人物專訪 Interview
專訪臺灣大學阮雪芬教授
看見靈芝多醣治療血癌的契機 吳亭瑤



13 焦點話題 Focus Issue

**靈芝提升免疫系統
迎戰「超級細菌」的能力** 許瑞祥



18 科學看靈芝 Science Studies
靈孢子實體細胞壁抑制細菌的功能 蘇慶華

22 封面故事 Cover Story

人生必修課程 All Pass

七個因靈芝重拾「生」機的經驗分享 劉玫庭

23 **曾馨慧**：靈芝調養兩個月，戰勝十年不孕

26 **盧秀娟、鍾銘祥**：靈芝調養七年，終於懷孕生子

29 **羅怡珍、董朋佳**：減重+靈芝，兩個月做人成功

32 **莊羽容、陳延俊**：靈芝調養四個月後，果真好孕到

36 **葉豆吟、宋丙諺**：靈芝調養八個月後，喜訊連連

38 **郭彩鳳**：靈芝調養兩個多月，順利擺脫不孕

40 **郭昭伶**：靈芝調養兩年，終於盼來喜訊

44 健康補給站 Health Care

全方位的中醫助孕指南 徐鳳慈

西醫科技精進，但仍難彌補所有不孕缺憾；中醫經由調理體質，從內到外的整體治療特色，為不孕夫妻創造另一線「生機」。



editor's NOTE

編輯室報告

時序已屆小雪，雖然平均氣溫仍高，但日夜溫差極大，各位讀者於早晚期間宜適當保暖，以免感染風寒。本期的《健康靈芝》將挑戰禁忌，討論現代家庭的困擾——不孕，讓被「卡住」的人生在尋求解套的過程中，多一絲希望。

造成夫婦不孕的原因千頭萬緒，有生理、心理、環境和其它不可知的因素影響。大家的願望相同，但努力的方向卻是大大的不同。通過本期七對見證的親身體驗，提供不孕夫妻們另一個安全可靠的選擇，用靈芝來改善體質，增加做人成功的機會。

不論先前助孕的經驗如何的艱辛，在使用靈芝調理一段時間後，常常就會有好消息傳來。也許是靈芝帶來幸運的祥瑞之氣改變家運，亦或是靈芝神奇的成分發揮扶正固本之功效，都讓陰霾的人生再度璀璨。

原本生命存在的意義就是要創造宇宙繼起之生命，然而當傳宗接代的神聖使命無法達成時，對於個人、家庭、社會，甚至於國家無後為大的衝擊，是無法評估的。本期中提出「靈芝助您好孕」的新思維，期盼讓有此困擾的家庭能夠從此幸福美滿。

不過我們要強調的是，靈芝所發揮對人體的穩態調節作用，無論是通過內分泌系統或是中樞神經系統，其作用機制雖未能完全了解，但肯定是完整的靈芝組成才能有此整體的功效。因此當各位奔相走告靈芝能助您好孕之時，也必須要強調，在本期見證故事出現的靈芝，非坊間一般的靈芝啊！

總編輯

許端祥



健康靈芝雜誌

1998年7月1日創刊

2010年秋季號第50期

行政院新聞局出版事業登記證

局版北市誌字第2117號

中華郵政北台字第6392號執照

登記為雜誌交寄

名譽發行人 古秉家
法律顧問／ 李蘊蔚律師
編輯顧問／ 古承濬·林雲蓮
林璧鳳·陳登海
蘇慶華
總編輯／ 許瑞祥
行政主任／ 王素芳
行政秘書／ 林宜涵
行政助理／ 吳苑彩
執行編輯／ 吳亭瑤·劉玫庭
美術主編／ 葉鴻鈞

企劃製作／ 吳亭瑤個人工作室
印刷製版／ 皇城廣告印刷有限公司
發行所／ 財團法人中華民國
微生物文教基金會
104台北市南京東路
3段68號16樓

服務專線／ (02) 2517-2871
傳真／ (02) 2515-2910
網址／ www.ganoderma.org.tw
零售／ 每本150元
訂閱／ 一年四期550元
二年八期1050元
(國內掛號一年另加100元)

郵政劃撥帳號／ 18261349

戶名／ 財團法人中華民國
微生物文教基金會

本刊圖文未經許可不得轉載、翻印，
各商標及圖形所有權歸各註冊公司所有。



● 林志彬教授簡歷 ●

投入靈芝研究三十多年，是中國靈芝研究先驅。1961年畢業於北京醫學院醫療系，1983-1984年為美國芝加哥伊利諾斯大學「WHO傳統藥物研究中心」訪問學者，2000-2002年為香港大學訪問教授，2006年迄今為俄羅斯彼爾姆藥學科學院名譽教授。

曾任北京醫科大學副校長，現任北京大學醫學部基礎醫學院教授、中國科學技術協會全國委員會委員、國際基礎和臨床藥理學聯合會（IUPHAR）執行委員、東南亞和西太平洋地區藥理學家聯盟（SEAWP）執行委員、中國藥理學會名譽理事長、中國食用菌協會副會長、國家藥典委員會委員、國家藥品審評專家等。

長期從事抗發炎藥、免疫調節藥（免疫增強藥和免疫抑制藥）、內分泌藥物和抗腫瘤藥的藥理作用及其機制研究，並參與多種新藥與保健品的開發性研究。

多年來，採用現代科技方法研究傳統中藥靈芝及其有效成分的免疫調節作用、抗糖尿病作用、抗腫瘤作用和抗衰老作用及其機制，取得了較大進展。曾獲邀在第14屆世界藥理學大會（美國舊金山，2002）、第9屆東南亞和西太平洋地區藥理學家大會（韓國釜山，2003）和第78屆日本藥理學年會（日本橫濱，2005），作有關靈芝研究的學術報告，介紹靈芝的免疫調節及抗腫瘤的作用機制。

編著有《靈芝的現代研究》、《靈芝——從神奇到科學》等著作二十餘部。

靈芝的穩態調節作用 有助改善男女性 內分泌紊亂

文／林志彬

1981年，我們在靈芝的藥理和臨床研究的基礎上曾提出：「靈芝可能是透過抑制身體對致病因子的反應，減輕身體穩態（homeostasis）被破壞的程度，或者是加強身體重要器官的調整功能，使身體在穩態被破壞後能迅速消滅致病因子，調整異常變化而恢復穩態，或是同時從這兩個方面提高身體保持穩態的能力。」（從錚、林志彬：靈芝的研究和中醫扶正固本治則的探討，北京醫學院學報，1981，13（1）：6-9。）

2000年，我在美國哈佛大學召開的麻省中醫學會作報告時，進一步提出靈芝對「神經—內分泌—免疫」的調節作用，是其維持身體穩態調節的重要機制。這些年來，隨著靈芝藥理和臨床研究的深入探討，這一機制不斷被證明。

靈芝對於「神經—內分泌—免疫」的調節作用 可改善神經衰弱的相關症狀

神經衰弱就是典型的身體穩態調節障礙。長期神經衰弱、失眠導致中樞神經系統功能紊亂，神經細胞的興奮性和抑制性調控障礙，進而引起交感神經和副交感神經的功能紊亂，出現頭痛、頭暈、記憶力減退、食慾不振、心悸、氣短等症狀。伴隨病情發展，進一步引起內分泌系統和免疫系統功能紊亂，出現陽痿、月經不調和免疫力降低等表現，最終產生「神經—內分泌—免疫」調節紊亂，使神經衰弱患者陷入因此所致的惡性循環中，病情越來越重。

常用的鎮靜安眠藥只能對症治療，不能治本，所以無法解決神經衰弱患者「神經—內分泌—免疫」調節紊亂的問題。相對

兩組更年期綜合症症狀改善病例數 (%)

	不適	缺氧	心悸	健忘	激動	抑鬱	陽痿
治療組 第1週	46(57.5)	38(47.5)	26(32.5)	40(50)	22(27.5)	48(60)	56(70)
第2週	56(70)	50(62.5)	30(37.5)	42(52.5)	30(37.5)	56(70)	56(70)
第3週	70(85)*	56(70)*	30(37.5)*	42(52.5)*	30(37.5)*	66(82.5)*	64(80)
對照組 第1週	15(25)	11(20)	3(5)	7(12.5)	6(10)	11(20)	14(25)
第2週	20(35)	13(22.5)	4(7.5)	11(20)	9(15)	13(22.5)	17(30)
第3週	22(37.5)*	16(27.5)*	4(7.5)*	16(27.5)*	9(15)*	13(22.5)*	20(35)*

$\bar{x} \pm s$; * 代表統計上 $P < 0.05$ ，表示與治療前比較有顯著差異。

的，靈芝製劑對神經衰弱失眠則有顯著療效，一般用藥後1~2週即出現明顯改善，表現為睡眠變好，食慾、體重增加，心悸、頭痛、頭暈減輕或消失，精神振奮，記憶力增強，體力增強，其它合併症狀，如陽痿、月經不調和免疫力降低等，也有不同程度的改善。

靈芝對神經衰弱的療效除了與其對中樞神經系統的影響外，靈芝還可透過對免疫系統和內分泌系統的作用，發揮其穩態調節作用，使「神經—內分泌—免疫」調節紊亂恢復正常，從而阻斷了神經衰弱失眠的惡性循環，使睡眠獲得改善，其它症狀也明顯減輕或消失。

靈芝對更年期症狀，也有顯著的改善效果

老年男性更年期綜合症也是身體「神經—內分泌—免疫」調節紊亂所致的疾病，其症狀與女性更年期綜合症所出現的症狀十分相似，可見乏力、失眠、食慾減退、缺氧、全身潮熱、出汗、心悸、健忘、激動、抑鬱、性慾降低、陽痿等症狀。臨床檢查除雄性激素產生減少外，全身綜合代謝（例如：微循環代謝、有氧自由基代謝及血液粘度等）水準也有明顯的改變。

臨床研究證實，靈芝製劑（破壁靈芝孢子）治療老年更年期綜合症有效。曾廣翹等（2004）選擇具有男性更年期綜合症症狀的病人138例（年齡55~76歲，平均66歲），病情持續6個月~2年（平均12.3月），經血中睪固酮（testosterone，即男性荷爾蒙）水準測定低於正常值（140mg/L），均未合

併嚴重的腦心血管疾病、傳染性疾病及惡性腫瘤。經SRS中老年男子部分雄性激素缺乏自我評分 > 16 ，Zung抑鬱量表標準分 ≥ 50 ，作為發現更年期綜合症狀態的依據。

將病人隨機分為兩組，治療組80例，經詢問病史並進行Zung量表評分、SRS評分後，抽取空腹動脈血檢測睪固酮、超氧歧化酶（SOD）活性及丙二醛（MDA）含量後，統一服用該靈芝製劑600mg每天3次，療程為3週，不再服用其它治療精神症狀的藥物，每週進行1次Zung、SRS評分及症狀觀察，3週後再次抽血檢測睪固酮、SOD及MDA水準。另58例對照組病人，除了給與外觀相同的安慰劑之外，其餘皆同治療組。經服藥3週後，治療組病人和對照組病人症狀均有不同程度的改善：

(1) 治療組的SRS及Zung評分較之治療前明顯降低，而對照組則變化不明顯。

(2) 治療組總有效率為74.3%，對照組總有效率為28.16%，治療組顯著高於對照組（詳見上表）。

(3) 治療組病人血中睪固酮、SOD水準明顯比對照組病人高，MDA水準明顯比對照組病人下降。

上述結果表明靈芝製劑治療男性更年期綜合症病人有較好的療效（曾廣翹、鐘惟德、Petter C. K. Chung等：全破壁靈芝孢子治療男性更年期綜合症，廣州醫學院學報，2004，32（1）：46-48）。

值得一提的是，靈芝破壁孢子粉治療男性更年期綜合症不需要補充雄性激素，因而不會出現雄性激素所致的不良反應。靈芝製劑對女性更年期綜合症是否有療效，是值得考慮的問題，尚待研究。●



● 林璧鳳教授簡歷 ●

【主要學經歷】

國立臺灣大學 農業化學系 學士

日本 東京大學 農藝化學系 碩士

美國 柏克萊加州大學 營養科學系 博士

美國 Tufts 大學

USDA 營養與老化研究中心 訪問學者

【現職】

國立臺灣大學 生化科技學系 教授

消費者要有 拒絕的勇氣 和選擇的智慧

文·圖 / 林璧鳳

前陣子參與衛生署國人「膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, 簡稱DRIs)」的修訂，要訂出國人各年齡層每天需要攝取多少必需營養素，以避免因缺乏而導致疾病。被一位委員問到，老年人年齡是國民營養調查界定的65歲，還是上版民國92年修訂時寫的51歲？這才嚇一跳，50歲以後是老年人？仔細一查，發現當年還沒意識到50歲的到來，竟把大於50歲的成人標成老年人，歷經數年，如今用在自己身上，潛意識產生質疑，查證後趕緊承認標示錯誤！

其實，電視媒體早就常用「老」來形容超過50歲的人了，例如「五十老翁勇退搶匪」或「五十老嫗購物受騙」等新聞標題，才驚覺人到了50歲，是有些不一樣了。比方說，近幾年同學會的活動紛紛展開，不僅高中、國中，甚至連小學同學都開始聯絡起來。這些老同學或老朋友，見面時難免大談養生之道，知道我的工作內容，最常問我的問題就是，該吃什麼保健食品？由此可見這年齡層的需求，怪不得保健食品的商機年年看漲。不過，也因此，想從中獲利的不肖業者不斷增加！行銷手法也日新月異，消費者不可不慎！

去年春季號專欄（《健康靈芝》44期p.4~5）我就曾提到，有線電視節目常出現類似置入性行銷的方式，看似健康與醫學相關的節目，在討論的過程中，由知名藝人在節目中推銷保健食品。最近查緝的案例中，苗栗地檢署查獲某公司的魚鱗膠原蛋白、薑蜆、四稜粉藤等宣稱健康食品，靠知名藝人的宣傳，在十家知名的有限電視頻道播出。這些產品並未通過衛生署的健康食品認證，便宜稱許多保健功能及療效，已經違法。

但是，為何有那麼多民眾會購買？警方不僅查扣近7千盒的各式保健食品，還發現該公司在台中的營業所，竟僱請多達250名左右的

客服人員，來輪流接聽民眾訂購保健食品的專線電話，可見購買的民眾相當多。電視購物最吸引人的地方，就是藝人極佳的口才和演技，把保健食品的功效說得活靈活現，讓觀眾充滿希望，難以拒絕，也很想試試看。

其實，還有很多販賣違規保健食品的管道，其中之一就是廣播電台。尤其是長期居家的老年人，往往習慣聽某電台或某主持人的長時段節目，除了廣播人的好口才和說服力外，聽眾聽久了，逐漸產生感情與信賴感，廣播主持人推銷的保健食品，忍不住就購買了，拒絕不了與主持人搏感情的慾望。

還有一種情況是人情壓力。前幾年我看到父母家裡擺了許多大小瓶罐的保健食品，好奇追問之下，父親才說是不得不買，原因是參加社團活動時，會友推銷下大家都買，只有自己不買，感覺會很不自在……。原來是因為擔心朋友異樣眼光，拒絕不了，勉強買一、兩仟元的東西放著？的確有時在這種心態下，會跟著買一些自己也沒把握的產品，然而業者就是利用這種心理大撈一筆，等到消費者發現受騙已經事過境遷，業者已經改貨或換公司名稱捲土重來，換賣另種產品了。

因為台灣「健康食品管理法」的通過，「健康食品」已經變成法律名詞，代表通過政府認證的保健食品，才能夠稱為健康食品。但是這名詞卻也造成困擾，容易讓人以為通過認證的產品，對健康一定有幫助。其實不然，如上期專欄提到的，只對某功能可能有助益，但並未管控其它成分是否對其它

疾病有不良影響（《健康靈芝》49期p.2~3）。所以學者期望能以其它名稱，例如「機能性食品」，取代當初立法委員定義通過的「健康食品」，會是比較接近認證項目意義的名稱，例如日本稱為「特定保健用食品」，大陸稱為「保健食品」。「健康食品」的稱呼，的確容易造成民眾認知和政府管理上的困擾，也使營養對健康的重要性反而被忽略。

所以簡單的說，沒通過認證就不能叫「健康食品」；未通過認證的保健食品也不能標示任何保健功效。然而市面上卻販售許多誇大不實的產品，嚴重影響民眾安全與健康，食品藥物管理局各區管中心，已開始不定期會同衛生局人員，查緝不法的違規標示產品。查緝到的違規產品以減肥為訴求的最多，例如標示「減少脂肪屯積與生成」、「燃脂」等，沒有進行實驗來通過認證，這樣寫就違法了。

至於模稜兩可的創意，就要靠消費者的智慧了，但嚴格來說還是違法，必須取締，例如：「餐餐清出1/3熱量，多吃不胖照樣瘦」、「吃盡全身脂肪」和「史上消脂高手」等；還有中、日、英文併用，語意神奇，例如：「快速代謝力！脂肪宿便out」、「5 days，小腹空」、「四種體內廢物一次GAMEOVER」、「Cut 內外脂肪」和「-15 公斤以上の減量」，這樣具創意的想像空間，是否帶給你難以拒絕的希望呢？

總之，不論不肖業者如何花招百出，政府是否繼續積極查緝，消費者都要有拒絕的勇氣和智慧，不要購買誇大不實或來路不明的產品！●



看見靈芝多醣 治療血癌的契機

專訪臺灣大學 阮雪芬教授

阮雪芬的研究指出，萃取自靈芝子實體的活性多醣，可以透過兩條不同的路徑誘導血癌細胞凋亡，如能進一步完成動物實驗，確認靈芝多醣在動物體內也有相同的成效，將有機會為血癌病人提供另一個治療的新契機。

採訪·撰文／吳亭瑤 攝影／楊文卿

「**抗**腫瘤」是靈芝的重要功效，如果想一言以蔽之地解釋為何靈芝有此能耐的由來，以過去四十年科學的瞭解，至少可歸功於靈芝裡的兩群活性成分：其一是三萜類（又稱靈芝酸），它可以直接殺死癌細胞；其二則是內含蛋白成分的多醣體（即多醣肽），它可以提升免疫系統對付癌細胞的能力。

換句話說，如果沒有免疫系統作橋樑，靈芝多醣是拿癌細胞沒法度的；直接與癌細胞對戰，似乎是靈芝三萜類才有的本事。然而隨著科學研究的日新月異，上述的理解也許要稍微做點修正了。

由臺灣大學分子與細胞生物學研究所教授阮雪芬主持的研究計畫指出，直接把靈芝多醣加到某種類型的血癌細胞（人類單核球白血病細胞株THP-1），可透過兩條不同的路徑誘導血癌細胞凋亡。

阮雪芬表示，可能因為血癌細胞是突變的免疫細胞，雖然不正常，但基本配備雷同於正常的免疫細胞，所以靈芝多醣才會對它有直接的影響力；如果換

成其它會長出實體腫瘤的癌細胞（如乳癌細胞），靈芝多醣就沒有直接作用了。

研究緣起

上述關於靈芝多醣如何調控血癌細胞的探討，其實是屬於中研院基因體研究中心「靈芝多醣研究計畫」中的一個子計畫。這整個計畫的領導人，是當時擔任基因體研究中心主任、現為中研院院長的翁啟惠院士，身為醣類專家的他，以新藥開發為最終願景，企盼透過一系列的科學研究，找出靈芝裡結構最小的活性多醣，以及釐清靈芝多醣活化免疫細胞的作用機制。

翁啟惠集結了一批科學家來幫他實踐理想，其中之一便是中研院生化所的陳水田教授，而當時已在台北科技大學任教的阮雪芬，任教曾前在陳水田教授的實驗室擔任博士後研究員，因而有機會參與靈芝多醣研究計畫的工作。



阮雪芬教授 簡介

學歷

臺灣大學 植物系 學士
臺灣大學 植物學研究所 碩士
臺灣大學 生化科學研究所 博士
日本國際農林水產業研究中心 博士後研究員
中央研究院 生物化學所 博士後研究員

現職

臺灣大學 生命科學系 教授
臺灣大學 分子與細胞生物學研究所 教授
臺灣大學 生醫電子與資訊學研究所 教授

榮譽

第46屆十大傑出青年（醫學研究領域）

「一開始我們原本要找的是，免疫細胞與靈芝多醣對應的受體。免疫細胞上有很多受體，靈芝多醣一接觸到免疫細胞，第一個接到的受體是哪一個？是我們想知道的。後來卻陰錯陽差，拿了『偏一點免疫細胞，卻又是血癌細胞』的人類單核球白血病細胞株（THP-1）來試。沒想到把靈芝多醣加下去之後，看到很特別的現象，和一般活化正常免疫細胞的作用不太一樣，反而是讓癌細胞走向死亡。」

阮雪芬表示，當初就是因為看到上述不同的效果，才會想要擬定研究計畫，進一步探討靈芝多醣對血癌細胞的作用機制。不過在審查經費的時候，這個子計畫並沒有通過，「但翁院長說，這是一個團隊，不應該計畫沒過的人就不讓他做，所以翁院長就請陳水田老師（總計畫負責人）要每位通過子計畫的人拿

一點經費給我做研究，每年九十萬連續三年的研究經費才有所著落。」阮雪芬非常感謝翁啟惠院長及陳水田教授對於所有研究計畫的一視同仁。

靈芝多醣會啟動血癌細胞的死亡受器

於是從2004年起，阮雪芬帶領她的學生展開為期三年的靈芝研究，終於將靈芝多醣調控血癌細胞的作用機制，也就是血癌細胞受靈芝多醣刺激後，細胞表面和細胞裡面分子所產生的一系列變化，釐出清楚的脈絡。

該研究使用的靈芝原料乃是利用「凝膠過濾層析法」處理靈芝子實體多醣粗萃物，進一步取得其中具有免疫功能的某一段活性多醣；所使用的血癌細胞則是人類單核球白血病細胞株（THP-1）。另外他們還採用「微陣列基因晶片」來分析細胞裡所有基因的變化，並且以細胞實驗驗證基因晶片分析到的結果。

透過「微陣列基因晶片」分析，阮雪芬的研究團隊發現，靈芝活性多醣在加入血癌細胞後（6小時後），會率先與血癌細胞表面的兩個「死亡受體」TNFR1和DR 4 / 5結合。當這兩個死亡受體被啟動後，將活化細胞內一系列與「凋亡」有關的蛋白分子（Caspase cascade），進而使癌細胞自然邁向死亡。

同樣的結果也在細胞實驗觀察到：血癌細胞經靈芝多醣（30 μ g/mL）處理48小時後，即開始出現「皺縮」現象——此為細胞邁向凋亡的形態特徵之一。

靈芝多醣能促使血癌細胞分化

此外，阮雪芬的團隊還發現，血癌細胞會在靈芝多醣的刺激下進一步分化成巨噬細胞，這個作用最後的結果，也會把癌細胞推向死亡的盡頭。

阮雪芬解釋，細胞要能夠分化（亦即發育成熟）才會老化，有了老化才會死亡；當細胞不會分化，就不會死亡，就成了所謂的癌細胞。血癌之所以發生，就是因為病人身上的某一種免疫細胞不會分化。

當病人的血癌類型是單核球（巨噬細胞的前身），就表示他的單核球因為缺乏某種物質的緣故，以致於一直停留在單核球的狀態，不會進一步分化成巨噬細胞；如果能加入某種物質刺激它分化成巨噬細胞，這個細胞就有壽命了。

靈芝多醣即有這樣的功能：受到靈芝多醣（30 μ g/mL）刺激24~48小時的血癌細胞，會進一步分化成巨噬細胞，然後循著一般正常細胞都會走的道路，逐步老化而死亡。阮雪芬的研究還證實，血癌細胞之所以能再重新啟動「分化」機制，主要和靈芝多醣活化了細胞內和凋亡相關的蛋白分子caspase及p53基因有關。

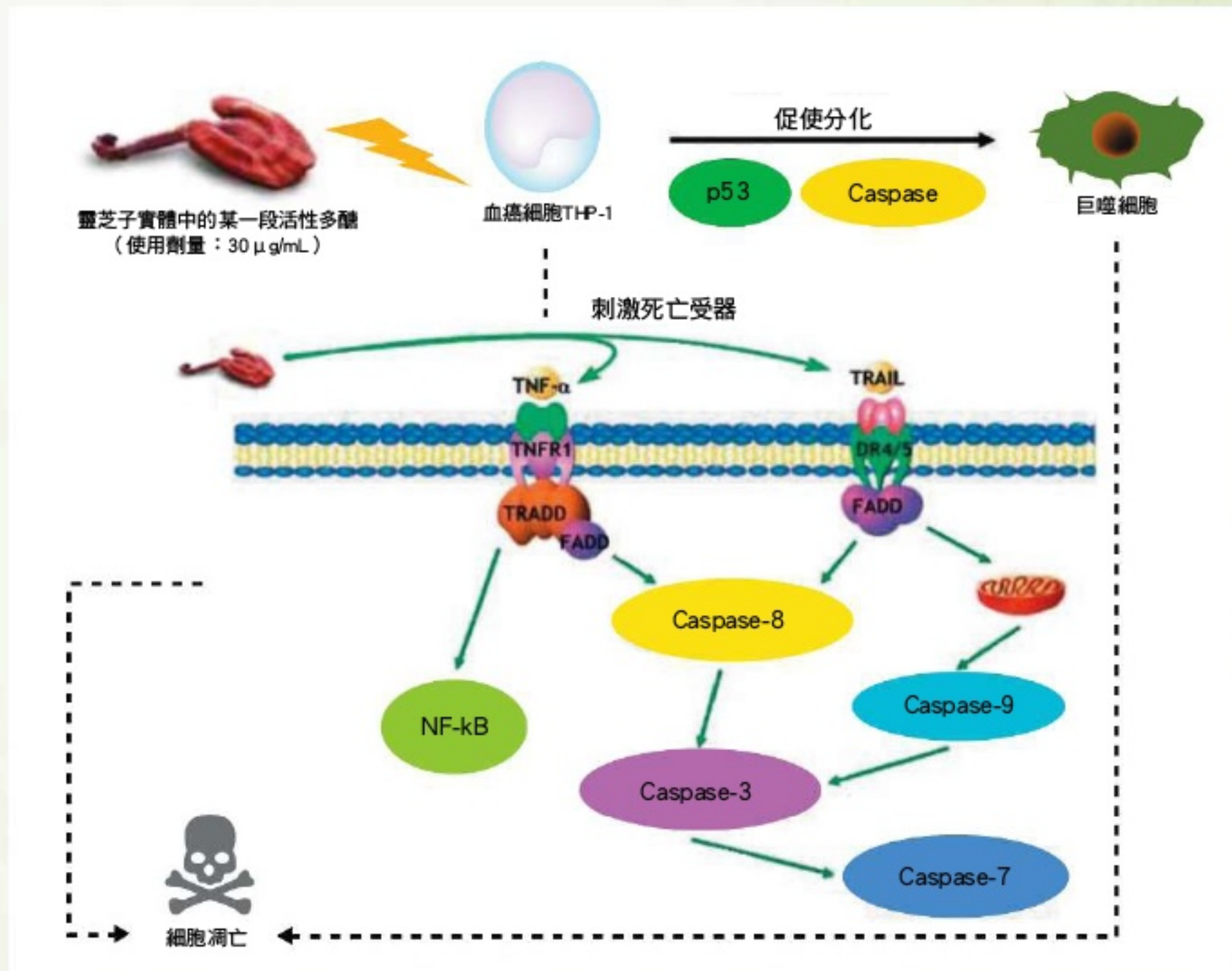
這樣的巨噬細胞能發揮免疫功能嗎？如果有，那就不只是消滅禍害而已，還把禍害變成了有用的東西。不過，阮雪芬表示，當時只觀察到血癌細胞的形狀變成巨噬細胞的樣子，以及細胞到最後會凋亡而死，並沒有進一步確認從血癌細胞分化而來的巨噬細胞，是否會像一般正常巨噬細胞有吞噬作用。

治療血癌的另一種可能 —— 靈芝多醣

雖然如此，阮雪芬對於靈芝多醣誘導血癌細胞分化的證實，已經為血癌的治療指引出另一種可能性。

「誘導分化療法（differentiation therapy）」，亦即上述所言，補充血癌細胞缺乏的某種物質，讓血癌細胞往分化成熟的方向發展，是目前醫院治療某些類型血癌病人常用的正規療法之一，這類治療藥物從十幾年前開始應用至今已發展出好幾種，雖然能使病情很快獲得緩解，卻無法避免一些藥物的副作用。

阮雪芬以其先前研究曾使用的純化合物TPA為例，「當我們以TPA去處理血癌細胞（人類骨髓白血病細胞株HL-60）時，它也會促使血癌細胞分化成良性的巨噬細胞，但後來發現TPA用在病人身上會誘導其它癌症（實體瘤）發生，臨床上就用得比較少了，現在比較常用的是RA。」



靈芝多醣誘導血癌細胞分化與凋亡的路徑。

參考資料：Evid Based Complement Alternat Med. 2009 Aug 20.

RA，即全反式視網酸（all-trans retinoic acid，維生素A的一種），此為醫學界首度以誘導分化療法治療血癌病人（急性前骨髓性白血病）所使用的藥物，從1988年使用至今也有二十幾年的歷史。該藥雖對血癌有九成以上的緩解效果，卻有「停藥即馬上復發」的缺點，而且治療時還可能因為分化成熟的白血球過多，使肺部的血管阻塞，導致病患因氣喘或肺水腫而死亡。因此後來臨床上RA常與化療併用，以避免復發與白血球過多的副作用，而且其治療效果也確實比單獨使用化療來得好（四年無病存活率超過七成五）。

既然誘導分化療法治療血癌是一個理想的方向，那麼是否有比RA缺點更少、優點更多、適用疾病類型更廣的藥物，則是科學家一直在尋找的目標。也許，來自靈芝的活性多醣能帶來新的希望也說不定，「至少從過去這麼多年的服用經驗可以得知，靈芝沒什麼安全

性上的疑慮與副作用」，阮雪芬點出靈芝在功效之外最關鍵的重點，這可是很多藥物所沒有的優勢。

多醣的複雜結構 是其安全性高與功效多元的來源

從安全性的角度來看靈芝多醣，「結構非常複雜」應是它具高度安全性的主要原因，才使得它能跳脫一般純化合物（西藥）成分（結構）單純卻一刀兩刃的宿命——功效與副作用相應而生。

此外阮雪芬也認為，靈芝多醣對血癌細胞的調控「不只一條路」（至少同時存在兩條路徑，兩條路徑同時發生，最後殊途同歸，都在誘導血癌細胞凋亡），也和靈芝多醣的結構複雜有絕對相關。

然而，靈芝多醣在結構上的「不單純」卻讓阮雪芬在投稿國際期刊時吃盡苦頭，「期刊那邊的審查委員要



阮雪芬（中）與部分學生的合影。目前在阮雪芬研究室做研究的學生多達數十位，他們的研究工作最主要在篩選抗癌新藥。

我們說清楚，所使用的靈芝多醣到底是什麼組成結構，問題是它實在太複雜了，目前還沒有人可以說清楚。」

其實阮雪芬在研究上所使用的多醣，只是靈芝多醣具有活性的其中一小段，已經比一般用熱水粗萃的多醣小了很多，但在翁啟惠院長的研究團隊專人專責歷經超過五年的努力，仍未解出此一多醣的構造，可見工程之嚴峻！

就因為靈芝多醣結構的難分難解，以致於阮雪芬在發表上述研究成果時，必須退而求其次，選擇次一等級的期刊投稿。「不過，我後來投稿的《eCAM》，至少也是當時中醫藥領域裡排名第一的期刊。」

靈芝多醣對血癌細胞的作用 與內毒素大不相同

長期習慣以西方科學看世界的國際期刊編審委員，不只不太能接受一個結構說不清楚的功效成分，也常懷疑靈芝多醣的作用，是否是受到另一種相似物質——內毒素（簡稱LPS，又稱脂多醣，是細菌細胞壁的主要組成成分）污染的結果。

「我投稿時也被問到，有沒有可能是內毒素的作用，我就把其他老師（陽明大學許先業教授）發表過的

論文寄給他們看，讓他們知道已經有人證明我們使用的靈芝多醣不是內毒素。」

「不過我的研究也有做到內毒素。我們把內毒素加到血癌細胞，去看它的基因表現，結果發現它與靈芝多醣的作用差很多——內毒素也會造成血癌細胞死亡（壞死，會引起周圍組織發炎反應），但和靈芝的誘發凋亡（不會引起周圍組織發炎反應）是不一樣的死亡方式，效果也沒有靈芝那麼厲害。內毒素引發的反應不是死亡受器，也不會誘導血癌細胞分化，由此可證明靈芝多醣與內毒素是完全不一樣的東西。」

研究成果引起許多共鳴

阮雪芬的研究成果已先後於2007和2009年，分兩部分發表在《BMC Genomics》（BMC基因體學）和《Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM》（實證輔助與替代醫學），「第一篇文章被期刊雜誌發表在網站時，才短短十五天就有一千多次的連結，使得這篇文章榮登當期的人氣文章，才有機會從電子檔印成紙本發行。」阮雪芬很開心自己的研究成果受到這麼多的肯定，最近這篇文章的被連結次數甚至已經累積超過七千次呢！

阮雪芬的學術養成和目前的研究工作： 結合「蛋白質體學」與「基因體學」 以微陣列基因晶片篩選癌症治療藥物

我大學念的是植物系。植物系是理學院，所有基礎課目都要修，像物理、化學、微積分、有機化學分析等都要。而王光燦老師是我那時候的有機化學老師（他同時也是現任中研院院長翁啟惠，以及指導我做博士後研究的中研院生化所教授陳水田的老師），他上課的內容讓我覺得很有趣，就進了他的實驗室。

他主要在做生物有機化學，也就是與生物有關的有機化學，比如勝肽的合成、蛋白質的合成、純化蛇毒等等。以前很多生化所的老師主要專攻的就是蛇毒的研究，而我那時進到王老師的實驗室，第一件事也是做蛇毒研究：先把它純化後，再去探討蛇毒的功能和它的蛋白質結構，進一步瞭解為什麼這個蛋白會有毒性，以及為什麼吃蛇毒沒事（只要你嘴巴沒有破），但透過血液就會中毒。

這個階段的學習，讓我瞭解到自己對蛋白質化學很有興趣，而我在臺灣大學生化所的博士論文題目就和這個有關——蛋白質的純化、定性、生物活性及結構分析：I. 台灣眼鏡蛇神經毒素，II. 小麥草降血糖蛋白因子（1999年）。

不過，後來我去日本做博士後研究，學的又是另外一套學問——研究植物（小麥）的基因體，去瞭解它為什麼耐熱、熱水，找出它的哪些基因和這個植物的特性是有關的，以及不同品系、不同子代之間的關係。那時候台灣的科研還沒有跑這一塊，我一回國，台灣研究基因體的熱潮才正要開始。

我之所以會從日本回國，主要是我大學時的另一位老師，現在在中央研究院生化所任職的陳水田老師，剛好缺一個博士後研究員，陳老師問我要不要回來，我就這樣進到他的實驗室，主要負責血癌的研究。最先我們看的是一種叫TPA的化合物對血癌的治

療效果，後來才跟著翁啟惠院長的靈芝研究計畫，拿靈芝多醣來做研究。

我們主要是利用「微陣列基因晶片」，作為快速且準確評估藥物對血癌細胞是否有效的工具。也就是把人類每一個已經知道的基因序列，弄在一個晶片上，再個別把加了藥和沒有加藥的血癌細胞總基因表現，放到晶片裡進行雜交反應，如此就能知道，這個藥物對血癌細胞的基因表現會產生哪些影響。

基因都存在我們的細胞裡，但不見得都會表現出來，只會在某種情況下表現。如果加了某個成分，可以使某個癌細胞恢復正常，就表示這個成分對這種癌症有治療效果。

我這兩篇靈芝多醣研究都是用微陣列的方法，去看靈芝多醣對血癌細胞基因的影響。這個技術同時與基因體學和蛋白質體學有關，如果當初我沒有在日本學習基因體方面的學問，後來也不可能做微陣列的實驗。至於蛋白質體學，我大學跟著臺大陳益明老師做的研究就是了，只是那時不叫做蛋白質體而已。

所謂「蛋白質體」，就是去看我們身體裡全部的蛋白質（基因本身的成分也是蛋白質）。舉例來說，一個得了癌症和沒有得癌症的人，他們某些組織裡的蛋白是不同的。我的研究就是去找，癌症病人的組織裡哪個蛋白質表現太多，我就去看那個蛋白質的結構，並根據這個蛋白質的結構去設計藥物。如果這個藥物能影響這個蛋白質的活性，讓這個蛋白質的表現恢復正常而失去功能，癌細胞就無法存活，甚至會死掉。

這就是我目前的工作，我希望能利用這種方式，開發出更多治療癌症的新藥。（口述／阮雪芬，整理／吳亭瑤）



因為研究靈芝，而開始吃靈芝

我過去一直有吃保健食品的概念，也有用一些保健食品在維護身體健康，可是以前根本不可能會注意到靈芝，但現在因為做研究的關係，我就會吃了。雖然我是做靈芝多醣的研究，但我吃的靈芝，還是選擇以靈芝整體萃取物為原料的產品，因為它裡面什麼成分都有。我吃了一段時間之後，確實覺得自己的免疫力有比較好，不過剛吃的時候會覺得身體比較燥熱，但持續吃一段時間就正常了。

我因為和王建民當選同屆（46屆）十大傑出青年而認識王建民和他的父母。他父親和經紀人都有來問我吃靈芝的事，因為王建民要服用任何保健品，都必須先經過他的經紀人審查。我有告訴他們，剛吃的時候身體可能會有一些反應，那是正常的。後來王建民父母去美國時，帶了很多靈芝去，我想應該是給王建民保養用的吧！（口述／阮雪芬；整理／吳亭瑤）

「這表示大家對靈芝多醣調控血癌細胞的作用，有濃厚的興趣。當然，也有人對我們使用的實驗方法（微陣列基因晶片分析）感到興趣。就有台灣的醫生來找我，希望我仿照這個研究的做法，去看某種成分（材料）對神經母細胞瘤的功效。」

阮雪芬表示，神經母細胞瘤是一種小孩的疾病，患者常活不了幾歲。它和血癌很像，也是細胞的分化功能出問題，最後演變成癌症，所以它也是用誘導分化療法去治療，與治療血癌用的藥很像。「如果拿靈芝多醣去實驗，可能也會有一些發現，也說不定。」

以靈芝多醣治療血癌，值得進一步研究

透過阮雪芬的深入探討，讓我們看到靈芝多醣治療血癌，甚至是神經母細胞瘤的可能性。不過，細胞實驗還是要進到動物實驗，才有機會推展到人體實驗，進而評估發展成臨床用藥的可行性。所以阮雪芬希望她的拋磚引玉，能引起有興趣的人繼續後面的動物實驗。

「我的興趣比較在瞭解某種成分與癌細胞作用的過程，也就是釐清一個東西，進而了解癌細胞為什麼會有這些反應。我覺得這是身為學者比較應該做的研究工作，至於要怎麼把靈芝多醣用到有效，以及如何應用在人體上，我覺得藥廠應該繼續後面的工作。」阮雪芬認為，開發一個新藥是需要相當的經費和人力支援，那不是單純靠一個學者的理想就能實現。

目前阮雪芬看到的是靈芝多醣與血癌細胞直接碰撞的結果，未來如果有人針對「靈芝多醣治療血癌」做進一步的動物或人體實驗，實驗設計上，靈芝多醣應該用口服還是注射的？「我覺得還是用吃的比較好吧！」已經把靈芝列入日常保健食品清單的阮雪芬，如此建議。

「不論從病人的服用方便性，或是過去人們服用靈芝的經驗來看，口服還是比較理想的方式。只是靈芝多醣很複雜，吃進去後它會被腸胃的消化酵素切成什麼樣子，沒有人知道。」●

靈芝提升免疫系統迎戰 「超級細菌」的能力

人類研發抗生素的效益，已經追不上抗藥菌出現的速度。許多知名藥廠早已放棄研製抗生素的計劃，越來越多醫學、微生物學、流行病學的專家呼籲，要阻止超級細菌的擴張，應立刻停止各種抗生素的濫用，回歸本能的自主防禦能力，以提升自身的免疫力來對付善變的病原菌，才是終極的解決之道。

撰文／許瑞祥（臺灣大學生化科技學系教授）

衛生署今年（2010年）10月4日公佈台灣首例NDM-1肺炎克雷白氏菌（*Klebsiella pneumoniae*）感染的病例，是一名自印度受傷返國治療的攝影師，患者雖屬健康帶原，但對於是否要隔離治療，卻引發國內醫界不同觀點的爭論。畢竟這是NDM-1超級細菌正式入境台灣，在面對未知可怕的病菌時，各界惴惴不安的心理是可以想像的。

所幸在經過三週的追蹤監控下，已經確認該位帶原者在腸道內菌叢NDM-1的基因檢驗已呈陰性。顯示在無抗生素的條件下，原本存在腸道內的NDM-1肺炎克雷白氏菌，已被正常腸道微生物的優勢競爭取代而消失了。

造成全球人心惶惶的超級細菌到底從何而來？現代人在面對如此層出不窮的病原菌時要如何全面自保，在本文中將為您說分明。

何謂「超級細菌」？

此次事件的主角NDM-1菌株早在2003年間，印度、巴基斯坦與孟加拉就已經陸續發現此新型抗

藥性細菌菌株。直到2010年8月英國著名醫學期刊《The Lancet Infectious Diseases》（刺絡針傳染病雜誌）強調NDM-1新型的超級抗藥性細菌會在未來幾年內侵襲全球後，NDM-1菌株的知名度才一夕爆紅，成為各國衛生防疫的焦點。

所謂的「NDM-1」並不是細菌種類的簡稱，而是一種抗藥性基因，全名為New Delhi metallo-beta-lactamase-1。所謂的「metallo-beta-lactamase (MBL)」是指會分解具有 β -lactam類抗生素的酵素，因此只要細菌帶有此MBL基因時，所有構造中含有 β -lactam的抗生素，對它生長的抑制作用都將失效。



《The Lancet Infectious Diseases》報導超級細菌當期的封面。（資料來源：www.ahoythere.org.uk/blog/）



目前所知的NDM-1基因存在於革蘭氏陰性細菌，如大腸桿菌和肺炎克雷白氏菌等，具有此類抗藥基因的細菌，則被稱為「超級細菌 (superbug)」。主要是因為醫院在治療多重抗藥性的最後防線是碳氫黴烯類 (carbapenem) 抗生素，而此類型的抗生素亦具有 β -lactam 的構造，因此只要是擁有NDM-1基因的細菌，則可不受抑制地繁殖，而使此類廣效型抗生素的治療失敗。

更可怕的是，帶有此段基因的質體 (plasmids) 可能在人體內或環境中，藉由菌體中的複製、交換、重組等過程，在不同細菌物種間擴散，最後在人群間傳播。通常此類細菌會感染免疫功能較弱的病人，經由傷口感染，導致敗血症、肺炎和腸胃炎而死亡，目前可能只剩下老虎黴素 (tigecycline) 和克痢黴素 (colistin) 可用。

所以衛生署於2010年9月9日公告新增「NDM-1腸道菌感染症」為第四類法定傳染病，發現有感染症狀者，必須於24小時內通報，並依傳染病防治手冊程序辦理。

NDM-1基因最早是在2008年，從一名曾在印

度住院的印裔瑞典人身上，分離出的克雷白氏菌中所測得。2010年8月11日，英國《The Lancet Infectious Diseases》研究NDM-1菌株的調查報告顯示，英國於2008~2009年間，自29名病人檢體中分離出37株帶有NDM-1基因的多重抗藥性腸道菌，其中17人在最近一年曾到巴基斯坦或印度旅行，14人曾在當地醫院接受治療或手術。

該報告中，亦自印度和巴基斯坦社區的病人檢體，分離出具有NDM-1基因的腸道菌。此外，在加拿大、荷蘭、澳洲、瑞典、法國、日本和香港等地，亦陸續公佈感染NDM-1菌株致死的零星案例，其中大部分的個案都曾在印度半島接受過侵入性的治療或手術。世界衛生組織亦在2010年8月通知各國，注意此抗生素抗藥性菌株可能引發的相關危機。

| 抗生素是對付細菌的萬靈丹？

在1928年佛萊明發現青黴素之前，對人類生存最具威脅的，就是細菌感染所引起的各種發炎現象。自1941年青黴素被應用於治療細菌感染後，科學家陸續發現成千上萬種的新抗生素，其中約有二百種被開發成臨床用的抗菌藥物，使人類得以戰勝病原性微生物，而使平均壽命增加十歲以上。

到底什麼是抗生素 (antibiotics) 呢？它其實是由微生物所產生的次級代謝物，只需要微量就可

“人類藉以控制細菌的萬靈丹眼看就要失勢，各種具備多重抗藥性基因的超級細菌都將捲土重來。”

以干擾其它微生物的生長。此類二次代謝物，就是自然生態環境中，微生物間彼此競爭消長的武器，人類利用抗生素來控制病菌的增殖，其實就是採用以夷制夷的策略。

以最早被發現的青黴素為例，它是青黴菌屬 (*Penicillium*) 菌株的代謝物，其化合物構造上的乙內醯胺 (β -lactam)，可與細菌細胞壁合成時的關鍵酵素肽轉移酶 (DD-transpeptidase) 結合，影響細菌正常細胞壁的合成而干擾其生長，達到抑菌的效果。此現象在自然界中，可使生長較為緩慢的黴菌，面對分裂快速的細菌，在爭奪地盤或養分時能平分秋色。

在1960年開啟的抗生素黃金年代裡，除了抑制細胞壁合成外，隨後還開發出對細菌蛋白質合成抑制的抗生素，如四環黴素 (Tetracycline)；對核酸合成抑制的抗生素，如奎諾酮 (Quinolone)；以及對細菌正常代謝抑制的抗生素，如磺胺類 (Sulfonamides)，更加強人類在對抗病菌的優勢。可惜好景不常，在青黴素被大量使用不到二十年的1960年代，從一位希臘女性病人檢體發現具有乙內醯胺分解酶基因的大腸桿菌後，醫院用青黴素和頭孢黴素治療細菌感染時，已經不若之前使用有效了。

1983年，具有廣效型乙內醯胺分解酶基因質體的細菌，在長期住院、手術、插管而須使用廣效型

抗生素的病人體內被發現，大多存在於腸桿菌科細菌中。而感染此類細菌的患者，就只能用最後一線的碳氫黴烯類抗生素治療。

但具有NDM-1抗藥性基因菌株的出現，會讓佛萊明發現具乙內醯胺構造的抗生素完全失效。從青黴素的問世到現在大約僅有七十年，原本人類藉以控制細菌的萬靈丹眼看就要失勢了，各種具備多重抗藥性基因的超級細菌都要捲土重來。

以曾經被完全控制的肺結核菌為例，目前全球每年增加近1千萬個結核病病例，約有300萬人死於結核病；在中國具活動性肺結核病人超過450萬人，在他們身上的結核菌早已不是昔日的吳下阿蒙，而都是具有多重抗藥能力的超級細菌，人類面對它們之時，彷彿又回到無抗生素的時代。

| 抗生素的濫用，造就了「超級細菌」

到底「超級細菌」是如何產生的？大部分的科學家認為，帶有抗藥性基因的細菌，原本就存在於自然界的族群中，是物種演化過程中所留下的多樣化物種之一。既然抗生素是微生物所產生的代謝物，在環境中就應存在分解的能力才能平衡。

但自然分佈的抗生素數量極低，因此具有分解能力的細菌，並不能佔有任何優勢。當人類開始大量生產，使用某些特殊化合物作為抗生素，以控制細菌性疾病的同時，也對細菌族群進行「人擇」，

“人類研發抗生素的效益已追不上抗藥菌出現的速度，以提升自身免疫來對付善變的病原菌才是解決之道。”

在選擇性培養的篩選壓力下，淘汰了絕大部分不具備分解能力的病原菌族群。因此，當人類以為勝利的同時，原本極少數具抗藥性基因的細菌，藉著人類破壞其族群間平衡之際而大舉擴張，甚至在抗生素存在下，為求生存而互換遺傳訊息，加速演化。

尤其在醫院中，各種病原性微生物高密度的龍蛇雜處之下，彼此間的抗藥能力不斷精進也就理所當然了。再加上抗生素被不當的濫用，從人類到飼養的家禽、家畜和養殖的魚、蝦、蟹等，族繁不及備載，使得細菌的進化不僅發生在醫院和病人體內而已，抗生素已全面擴散進入生態系和食物鏈中，此舉將更加速細菌對抗藥性基因的需求，縮短抗生素對人類保護的時效。

| 自身免疫系統，才是最終的依靠

從新抗生素的開發到問市，約需十年左右，而抗此新抗生素的抗藥性菌株，可能在兩年內就出現，因此人類研發抗生素的效益，已經追不上抗藥菌出現的速度。

用人類有限的資源去開發對抗細菌藥物的無限競賽中，已有許多知名藥廠放棄研製抗生素的計劃；越來越多醫學、微生物學、流行病學的專家呼籲，要阻止超級細菌的擴張，應該立刻停止各種抗生素的濫用。

換言之，人類想要利用抗生素來消滅細菌、改善生活品質的願望，不但不能實現，反而將招至更大的反撲。在即將進入的後抗生素時代中，重新思考回歸到無抗生素時代的人類，是憑藉自身免疫系統對抗病菌的入侵，因此提升自我防禦能力、增強免疫功能，成為人體維持健康、消滅病菌的最終依靠。

現代人生活在緊張高壓的社會中，作息失序、飲食不調，加上藥物的濫用，皆直接導致免疫功能的失衡。如何扶正固本為自我健康加油，已經是現代人必須面對的選擇。

免疫系統是物種演化過程中，分辨敵我並將其消滅的能力。人體中具有最複雜精巧的多重免疫機制，由蛋白質、細胞、器官和組織所構成精密互動的系統，從體表開始的各種物理屏障與共生微生物形成的防護網，隔絕病原菌的首波攻勢。

當我們的體表出現破洞讓病原菌入侵體內時，非特異性的免疫細胞，如白血球中的巨噬細胞、中性球、樹突細胞和自然殺手細胞等，以及體液中的補體蛋白，會在接觸病原菌時直接吞噬，或以接觸而裂解的方式來消滅它。同時也對特異性免疫系統傳遞訊息，啟動第三層的防護機制，以專一性辨認搜尋殘存的病原菌，並在清除後以抗體的型式保留免疫記憶，日後若有相同的病原菌感染時，人體便能更快、更有效的攻擊並清除。

靈芝活化免疫功能，全面而完整

為遏止超級細菌的無限擴張，科學家開始思考回歸本能的自主防禦能力，以提升自身的免疫力來對付善變的病原菌，才是終極的解決之道，期望能從日常飲食的補充來強化免疫功能。

回顧現今市面上標榜能改善免疫功能的所謂保健食品琳瑯滿目，但仔細檢視在衛生署所公告的184張「衛生署健食字號」的合法健康食品中，具有調節免疫功能的產品共計有17種。如果就其產品原料種類區別時，靈芝所製成的相關產品就佔了其中6項，顯示在靈芝諸多功效中，提升免疫的能力是被高度肯定的。

自1970年代開始的靈芝藥理研究報告中，與免疫功能相關用於抗癌或防癌者多如毛牛。各位可能會好奇，為何不常見靈芝用於抗感染和抑制病原菌？回想當時的醫療背景，正是人類使用抗生素的黃金時期，人體的外患有抗生素可用，研究的重心自然就移轉到內亂（癌症）的控制上。因此，靈芝對免疫系統扶正固本的功效，便由其抗癌成果來驗收了。

其實，人體的免疫系統就如同一個國家的國防武力，對內平亂，也能對外禦侮。抗生素發現問世後，就好像外籍傭兵一樣到處替人打仗，初期可為大家省事，何樂而不為？但長期下來被削弱的卻是自己的自衛能力，稍有不慎內外交迫則命在旦夕矣。當此危急之際，還好有靈芝能濟弱扶傾、救民於倒懸。

靈芝對於免疫系統已知的作用包括：

(一) 增強樹突細胞、巨噬細胞和自然殺手細胞等，人體內第一道抗感染防線的功能。

(二) 增強B細胞所主導的體液免疫功能，強化抗感染的第二道防線。

(三) 增強T淋巴細胞的分化與增殖。

(四) 促進免疫細胞激素的生成。

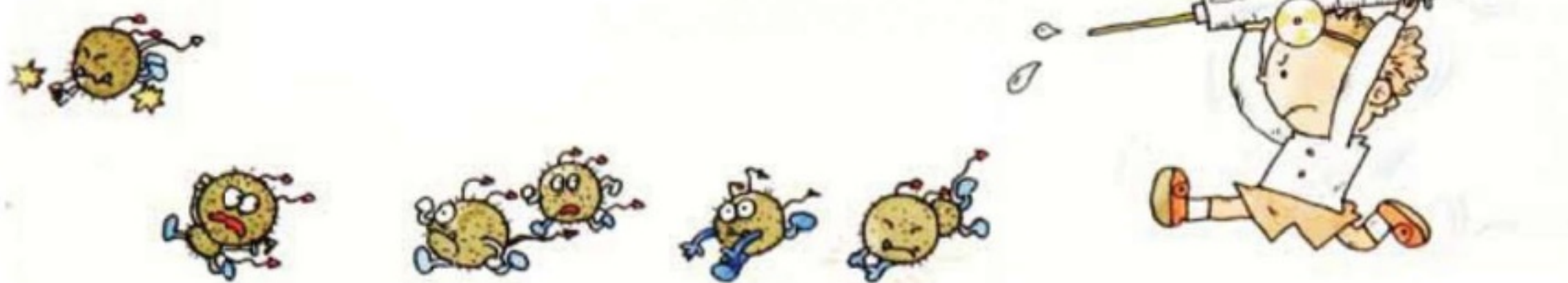
整體而言，從活化非特異性到特異性的免疫系統，靈芝的功能是全面完整而無可替代的。

拉高免疫水平，才能莊敬自強

在人口增加、往來密切、互動頻繁的現代社會，世界各地的新病毒、新細菌已經不是任何國家的防疫體系可以全面阻擋的。自保之道首重個人的衛生習慣，「勤洗手、多漱口」是阻絕病原菌登門踏戶的第一步。除作息正常與均衡飲食外，每天最好還能補充適量的免疫賦活劑，時時提高警覺，拉高免疫水平來莊敬自強。

如果不幸被感染時，也必須聽從醫生囑咐正確用藥，尤其是對消炎的抗生素，千萬不要以為退燒或不痛了而任意停藥。要知道，當不能一舉殲滅的後果，將會在體內留下超級細菌的陰影。

當人類驚覺抗生素已非萬靈丹之時，我們必須更加戒慎恐懼的面對共存於世間的萬千物種。照顧好自身的免疫系統，是每個人必做的功課，也是唯一的生存之道。●



靈芝子實體細胞壁 抑制細菌的功能

經過提取的靈芝子實體細胞壁，看起來就像紙漿一樣不起眼，但如果能思考它在大自然所扮演的角色，在某些情況下，它也可以發揮抑制細菌生長之特性。

文·圖／蘇慶華（台北醫學大學副校長、微生物暨免疫學科教授）

我們常常會問：「為什麼要服用靈芝？」第一個答案經常是：「服用靈芝可提升人體的免疫力。」可見靈芝在許多功效中，提升免疫力是被高度肯定的。免疫力提升，就是增強抗感染防線，可減低微生物感染之機率，也可在感染後迅速痊癒。

科學家已從眾多靈芝成分中一一釐清，並找到靈芝活性多醣（Polysaccharides）扮演此一功能之主要角色。不過，靈芝多醣除了吃進我們的肚子進而提升免疫力之外，它在自然界中到底又扮演何種角色？

實際上，靈芝多醣就是構成細胞壁的重要成員，它與另外一個叫做「幾丁質（Chitin）」的成分，共同組成大部分真菌的細胞壁。然而，真菌的種類何其繁多，至少也有十萬種，為什麼特別選擇靈芝來討論呢？因為靈芝有許多真菌所沒有的特性。

就細胞壁的厚度來說，靈芝子實體和我們常吃的香菇、洋菇、金針菇都不一樣，這些菇類多由薄壁組織（Parenchyma）所組成，因此可口味美；而靈芝子實體細胞壁特別厚，屬於厚壁組織（Sclerotium），所以靈芝子實體幾乎是久咬不爛，且難以下嚥。這種革質化的構造，支撐整個子實體的形狀，也讓靈芝的孢子可以由子實體中散播出來。

此外，厚實的細胞壁也可以防止其它生物侵犯。靈芝子實體是由多醣和幾丁質所構成，這兩種成分的比率會影響組織的軟硬，一般來說，幾丁質含量越高，細胞的硬度就越高。根據我們的分析，靈芝子實體的幾丁質含量高達40~50%，而一般食用菌只含有1~3%。這種與眾不同的細胞壁設計，很可能就是在防止其它微生物入侵，尤其是細菌。

❖ 靈芝細胞壁中的「多醣」和「幾丁質」有抑菌作用？

多醣和幾丁質這兩種成分，是如何組成靈芝細胞壁的呢？如【圖1】所示，幾丁質（多乙醯葡萄糖胺，Poly-N-acetylglucosamine）是一種直鏈構造，一條條幾丁質交錯成網狀結構，形成較堅實的網底（Network），然後再由多醣（ β -1,3-glucan/ β -1,6 side chain）一團一團地填充其間。多醣是一

種比幾丁質更為親水之葡萄糖聚合物，性質較柔軟，也較容易斷裂或脫落；脫落下來的多醣如果小到水可溶的程度，就是一般我們服用的靈芝多醣。

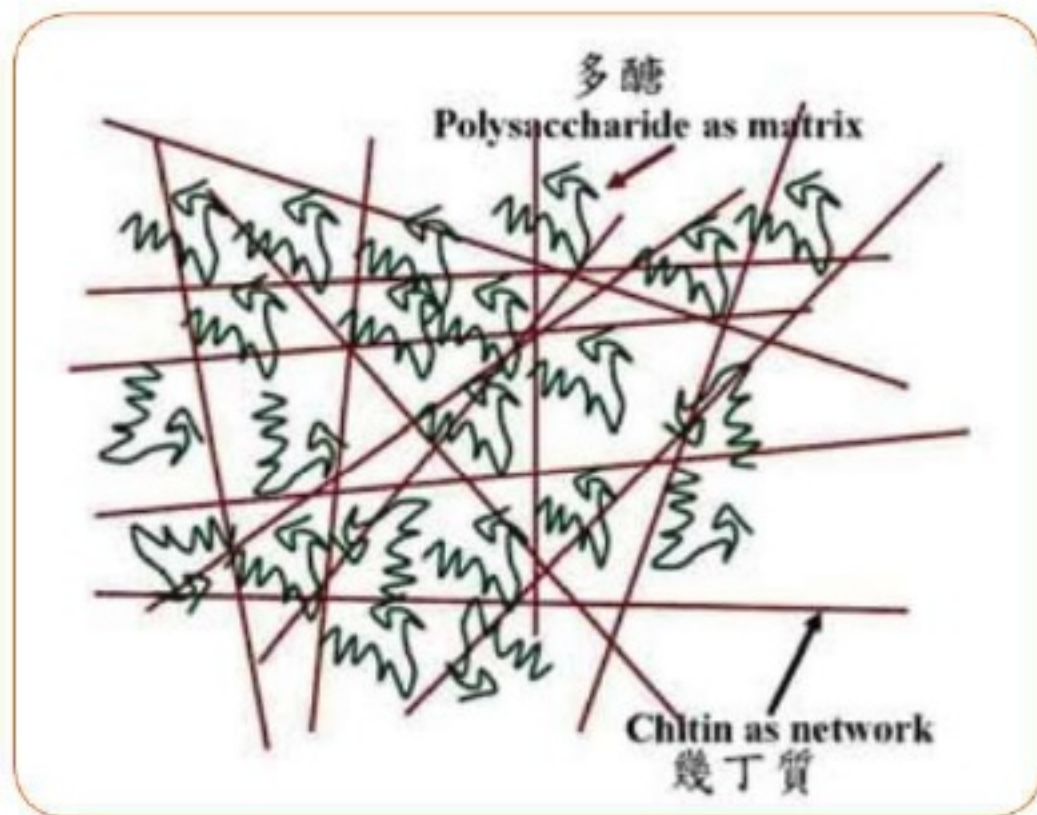
所以，靈芝細胞壁就是由這兩種軟硬不同成分，一層又一層地組織起來的。當然，細胞壁不能包得密不通風，至少水分和小分子的養分得通得過，細胞才

活得下去。這時細胞壁就被賦予另一項功能，即「抵禦外侮」。在大自然中，各種生物會互相競爭以爭奪養分、求取生存。對靈芝而言，主要的競爭對手就是細菌，細菌繁殖迅速、為數眾多而且無所不在。

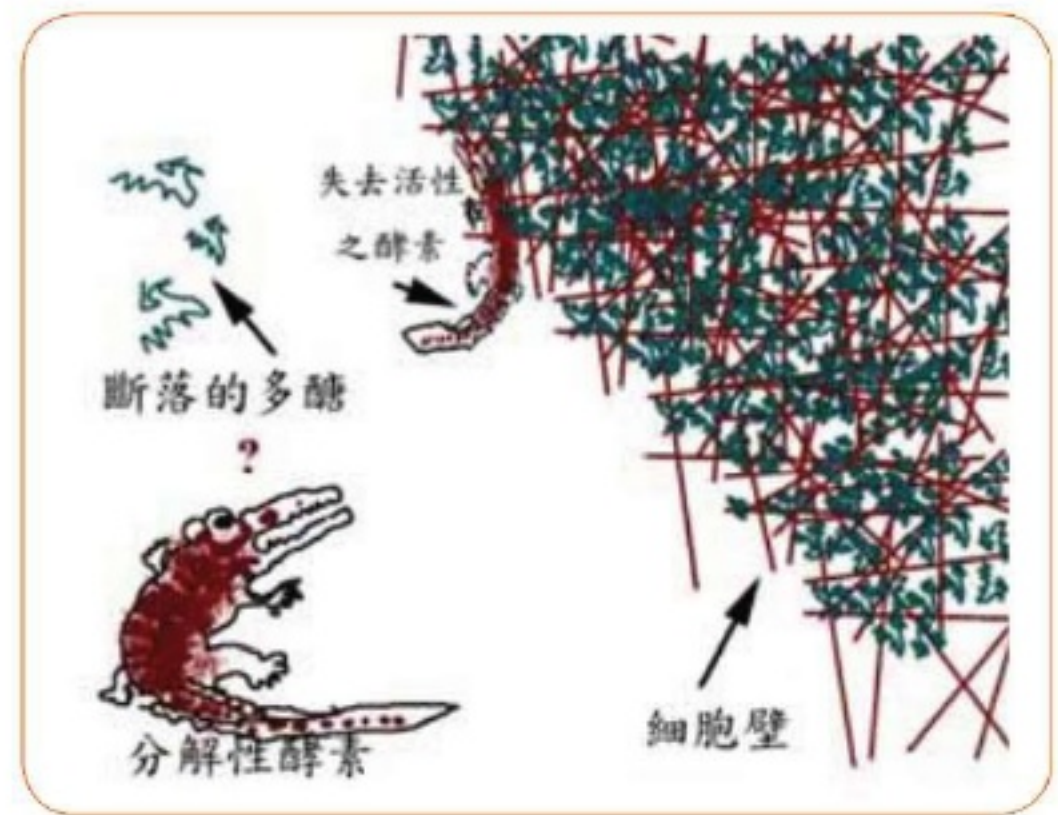
細菌和靈芝一樣沒有吞嚥能力，也沒有像昆蟲的口器可以啃食細胞壁，只能吸收小分子養分。因此，細菌必須釋出各種不同的分解酵素（Lytic enzymes）到周遭環境中去分解大分子（如蛋白質、脂質、澱粉等），將它們分解之後，再吸收其中的氮

基酸、脂肪酸、單醣到細胞內，供細菌生長和維持生命。

在細菌釋出的分解酵素中，蛋白水解酶（Proteinases）位居要角，因為這關係著細菌取得氮源之關鍵。靈芝或其它真菌要避免這類酵素的攻擊，必須構築防禦工事，而由多醣和幾丁質組成之細胞壁就符合此一需求。因此，我們建構一個假說：靈芝的細胞壁會與細菌的蛋白質分解酶結合，並使其失去活性，進而讓細菌的生長受到抑制【圖2】。



【圖1】直線代表幾丁質，曲線代表多醣；這兩種不同的成分一層又一層地組織起來，形成靈芝子實體堅韌厚實如皮革的細胞壁。



【圖2】像鱷魚的圖代表分解性酵素，當它想穿越細胞壁時，就會陷在其中而失去活性。另一些脫落的多醣，經過萃取和濃縮後，就成了保健食品的成分。

❖ 研究證實，靈芝細胞壁能抑制細菌生長

為了證實此一假說，我們先取得純化的靈芝細胞壁。由於靈芝子實體在製成膠囊保健食品之過程中需要萃取濃縮，會留下許多殘渣，這些沒有明顯用途的組成實際上就是細胞壁。因此，原料取得全不費工夫，我們只要以熱（95℃）鹼（1N NaOH）去除蛋白，再以熱（85℃）過氧化氫去除色素，即成為純白紙漿狀的細胞壁。

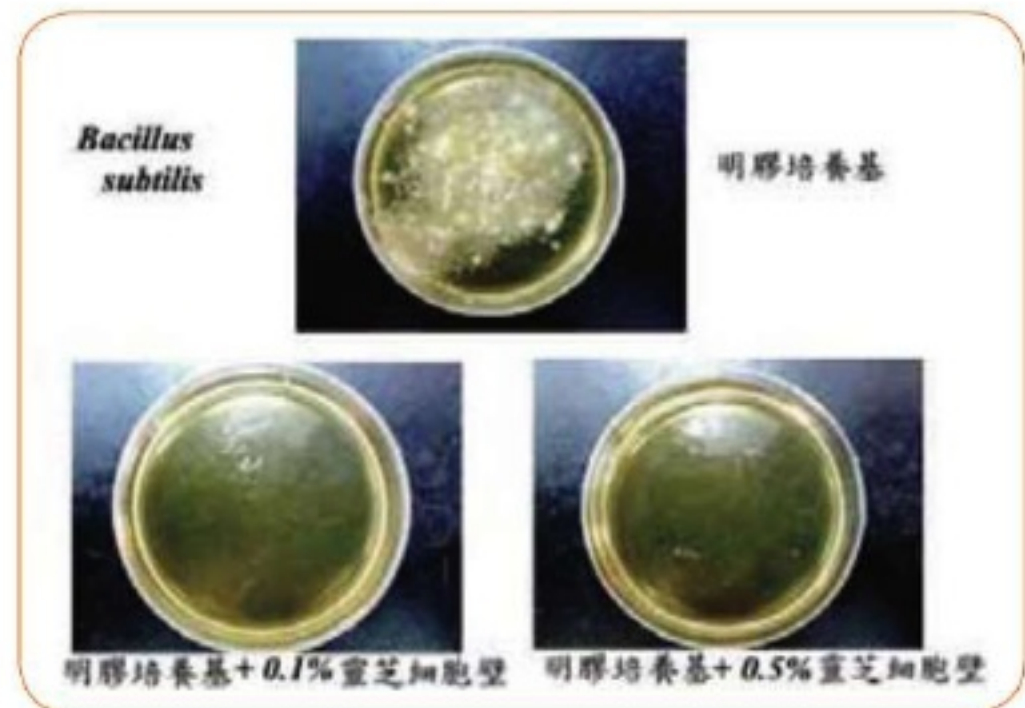
由於細胞壁都是由分子超大的多醣和幾丁質所構成，這些紙漿狀物並不溶於水，因此我們進一步做了微米化的處理，使其成為平均粒徑為2 μm之懸

浮液（詳見《健康靈芝》49期p.6~9）。接下來我們也選擇一些細菌菌株，包括最常拿來做抑菌實驗的大腸桿菌（*E. coli*）、綠膿桿菌（*Pseudomonas aeruginosa*）、枯草菌（*Bacillus subtilis*）和金黃葡萄球菌（*Staphylococcus aureus*）。

一開始我們想得很簡單，就是在細菌培養基（Nutrient agar）加入一定量的靈芝細胞壁懸浮液後，在37℃的條件下，於24小時後觀察細菌數，並與未添加細胞壁的組別比較，就能知道靈芝細胞壁的抑菌效果。沒想到一點效果也沒有，不論是有無添加

靈芝細胞壁，兩組間根本沒有差異。稍加思考後才發現，細菌培養基中本來就有很豐富的氨基酸提供細菌生長，所以靈芝細胞壁的添加，即使能抑制蛋白水解酶的活性，也不會影響細菌生長，因為小分子的氨基酸已經在培養基中了。

所以培養基的設計有很大的關係，我們後來即改用以蛋白質為基礎的培養基，其中的蛋白質來源為明膠（Gelatin），結果就十分明顯：沒添加靈芝細胞壁懸浮液的組別，細菌生長正常；添加0.1%和0.5%細胞壁懸浮液的組別，則沒有細菌生長【圖3】。這顯示我們的假說可以成立，但仍須更直接的證據。



【圖3】以明膠作為培養基的蛋白質來源，結果沒添加靈芝細胞壁懸浮液的組別，細菌生長正常(上圖)；添加0.1%和0.5%靈芝細胞壁懸浮液的組別，則沒有細菌生長。

❖ 蛋白水解酶的活性，會隨靈芝細胞壁懸浮液的增加而減少

於是我們進一步以類似的方法培養細菌（加入少量的Nutrient broth），並增加不同細胞壁懸浮液添加量的組別，由菌液分析蛋白質水解酶之活性。我們採用「呈色電泳法（Zymography）」進行分析，也就是取菌液直接進行電泳，只要在膠片中加入少量明膠，於電泳結束後等待約30分鐘，再以蛋白質染劑讓蛋白質呈色：如果菌液中有蛋白質水解酶，在受到電泳分離後會因分子大小跑到一定的位置，同時也因為蛋白水解酶會分解明膠，因此在染色後會呈現無色的區塊，區塊的大小也呈現其活性之強弱【圖4】。

結果顯示，蛋白水解酶活性會隨著細胞壁懸浮液之增加而減少。此結果說明靈芝子實體的細胞壁本身並沒有殺死細菌的功能，但在被動防禦的過程中，我們可以利用它結合分解性酵素之作用，有條件的抑制細菌生長；亦即在細菌生長的環境中，如果沒有小分子的養分，靈芝細胞壁足以成功地抑制細菌生長。

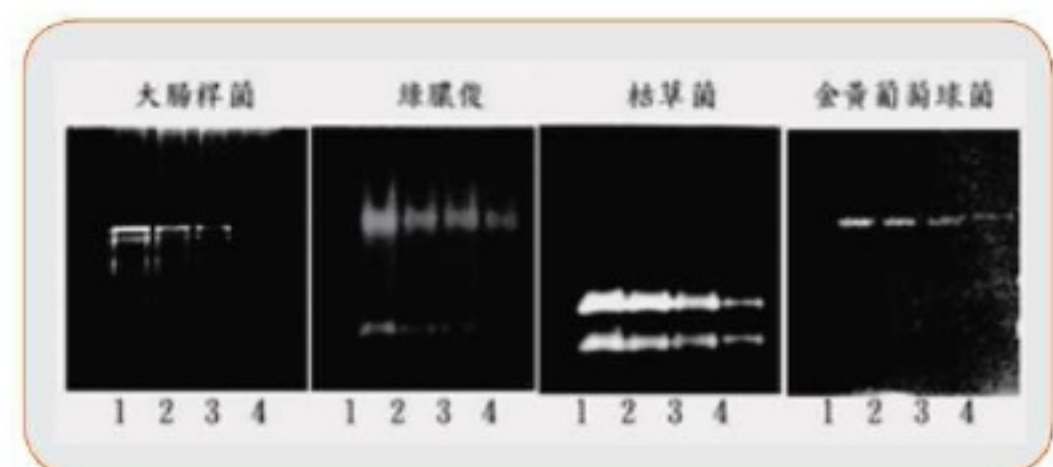
舉個實際的例子：靈芝細胞壁已開發成為有效的皮膚創傷敷料，它的其中一項功能，就是具有天然的抑菌效果，不需要額外添加其它抗生素或抑菌劑，也因此沒有抗生素抗藥性的問題。

如果我們的假說正確，大家又會問：「皮膚創傷中是否有大量小分子的養分存在，而使靈芝細胞壁之抑菌功能喪失呢？」答案很簡單，人體血液中雖然含

有氨基酸，但經過凝血反應後，氨基酸的釋出已很有限，即使有部分釋出，也只能維持細菌短期之生長。

如果在創傷發生後及時使用靈芝細胞壁敷料，細菌的蛋白水解酶將受到抑制，人體組織蛋白就不會受到分解，細菌在無法獲得充足養分的情況下，將無法繼續增殖，殘餘的細菌很可能就被血管中移出的免疫細胞所吞噬，傷口即會結束發炎期而進入肉芽組織增生期，從而完成傷口復原之過程。

上述「靈芝的抑菌作用有助傷口癒合」，也是我們在多次動物和人體創傷癒合實驗中獲得的結論。這些傷口的種類包括：慢性長期無法癒合的創傷、急性的挫傷和燙傷等，靈芝細胞壁敷料均有顯著之成效。



【圖4】以「呈色電泳法」分析菌液中的蛋白水解酶活性，呈色愈明顯者表示活性愈強。各種細菌都會分泌蛋白水解酶，因此我們選取四種不同的細菌進行實驗，圖中的1、2、3、4代表靈芝細胞壁之添加量，分別為0、0.1、0.5、1.0 mg/ml。結果顯示，靈芝細胞壁添加量越多，蛋白水解酶活性就越低，甚至完全被抑制。

❖ 靈芝細胞壁對青春痘也有抑制效果

靈芝細胞壁對於傷口有明確的好處，但對於正常人有什麼幫助呢？是否也對細菌疾病的感染具有預防或治療上的意義？當然，靈芝細胞壁是超大分子，不能溶於水，也無法像抗生素一樣，可以口服或注射到體內去殺死或抑制內部的感染。不過，我們想用相同的假說來證實，靈芝細胞壁也會抑制痤瘡丙酸菌 (*Propionibacterium acnes*) 生長。

痤瘡丙酸菌是造成痤瘡（青春痘、粉刺）的元凶，原本是皮膚的正常菌叢之一，具有兩種特質：其一，它喜歡在沒有氧氣的環境下生長；其二，它喜愛脂肪做為碳源，簡單講即「愛油勝於糖」。培養細菌一般都用葡萄糖作為熱量來源，而培養痤瘡丙酸菌，則要加入一些脂肪才會長得好。

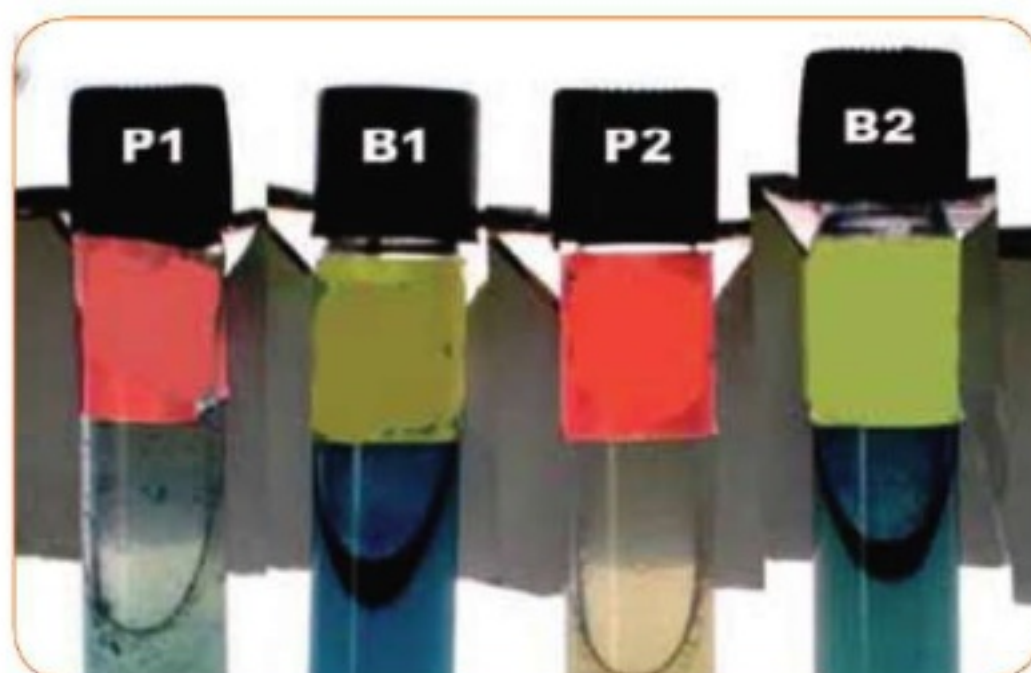
青春期時，由於荷爾蒙分泌旺盛，常導致油脂累積於毛囊中，阻塞於毛孔，這種環境正是痤瘡丙酸菌的最愛。一方面由於毛孔阻塞造成氧氣缺乏，另一方面又提供大量的脂肪供其生長，於是痤瘡丙酸菌就在毛囊中大量繁殖，並產生丙酸引起發炎，甚至造成二次感染，形成疤痕，影響容貌。

如果我們把上述之假說稍做修正，亦即「靈芝細胞壁也會與痤瘡丙酸菌所產生之脂酶結合，並使其失去活性」，這樣就會阻斷痤瘡丙酸菌分解脂肪，使它無法取得能量而不能進一步繁殖。

為了證明此一想法，我們設計了一些實驗：首先是從菌種中心取得痤瘡丙酸菌的標準菌種，並以指定的培養基在厭氧環境下使其生長。此外，為了讓痤瘡丙酸菌生長的結果可以更明顯地顯示，我們還在培養基中加入一種叫「維多利亞藍 (Victoria Blue)」的指示劑。

它是一種陽離子染劑，當痤瘡丙酸菌利用脂肪時，會將脂肪分解成甘油和脂肪酸，脂肪酸帶有負電荷，會與維多利亞藍結合成為無色沉澱物。因此，如果試管是無色，表示痤瘡丙酸菌生長旺盛；相反的，如果試管呈現藍色，即顯示痤瘡丙酸菌受到抑制。

實驗結果如【圖5】所示，加入靈芝細胞壁懸浮液的培養基，痤瘡丙酸菌之生長很明顯受到抑制。此外，我們也用純的脂酶作為研究對象，結果也十分類似。有了初步的證據後，最重要的就是去看，靈芝細胞壁對青春痘到底有無實際效果？答案如【圖6】。



【圖5】靈芝細胞壁抑制痤瘡丙酸菌的實驗：藍色顯示痤瘡丙酸菌沒有生長（B1、B2，添加0.5%靈芝細胞壁），黃色（P2）和草綠色（P1）未添加靈芝細胞壁，前者的痤瘡丙酸菌旺盛生長，後者則因接種菌數較少而呈少量生長。



【圖6】一位年輕人以靈芝細胞壁為化妝品，兩個星期後青春痘的困擾大幅改善（左圖為使用前，右圖為使用後）。

❖ 靈芝細胞壁不只能夠抑菌，還很安全

經過提取的靈芝細胞壁，看起來只是像紙漿一樣不起眼，但如果能思考它在大自然扮演的角色，在某些情況下，它也可以發揮抑制細菌生長之特性，改善整個皮膚的微生物相，對皮膚創傷之癒合和修復有很好的幫助。尤其靈芝細胞壁的结构簡單而穩定，並不具有任何毒性，生物相容性高且具生物分解性；也因為它是間接抑制細菌生長，所以沒有抗藥性累積的問題。您不覺得，睡前把它塗在皮膚上，對自己又多了一層保護嗎？●

七個因靈芝重拾 「生」機的經驗分享

人生必修課程 All Pass

順遂的人生發展總不脫離
讀書、就業、結婚、懷孕、生子……
啊~~怎麼好像突然被卡住了
原來有些人婚後遲遲無法受孕
子宮內膜異位、卵巢發育不全、黃體素偏低、排卵異常
種種主客觀的因素
使傳宗接代的使命受到嚴重的挑戰
跳脫常軌的意外
打亂兩人的生命節奏
歷經中西醫療、求神問卜、民俗偏方等仍然未果
有人差點因此而被迫離婚
有人已經做好領養的打算
所幸靈芝都能讓接受我們採訪的這七對夫妻
好·孕·到

採訪·撰文／劉玫庭

子宮內膜異位、排卵異常、輸卵管阻塞、精蟲不足，人工受孕未果

見證一

靈芝調養兩個月，曾馨慧戰勝十年不孕

曾馨慧的兒子今年（2010年）9月滿十九歲了，對於將近二十年前的往事她仍歷歷在目，畢竟不孕的陰影整整籠罩了這個家庭長達十年之久。「當時，為了讓自己能夠順利懷孕，我按照醫生的指示，忠實記錄月經週期、手術時間……等，期望有一天奇蹟能夠出現。」曾馨慧拿出保存了二十幾年的小筆記本，翻動著早已泛黃的扉頁，充滿歷史色彩的斑斑字跡，讓時序彷彿回到了從前—那段為不孕所苦的日子。

詳實記錄基礎體溫，但仍無法受孕

1957年次的曾馨慧，於1980年結婚，當時還年輕的她沒有計劃馬上懷孕，直到三年後才和先生達成共識準備孕育下一代。然而在停止避孕之後，夫妻倆每個月從殷殷期盼到落空失望，始終毫無懷孕跡象，才發現自己可能有不孕的問題。

曾馨慧回想自己年輕時，經期就很不準，而且血塊多、量也大，先天條件就已經不夠好了，在她念高中一年級的時候，還因盲腸炎而進行了這輩子的第一次手術，不料半個月後又因手術引發腹膜炎而再度開刀。當時醫生曾提到未來可能會影響生育，但當時她年紀小，根本沒將這件事放在心上，到了適孕年齡卻真的發生了。

初期為了強化生育力，醫生建議要從月經週期中找出最容易受孕的幾天，於是曾馨慧不厭其煩地測量與記錄自己的基礎體溫。測量基礎體溫看似是一件很簡單的事，但實際做過的人都知道，要精確地做到實在是項考驗。「量基礎體溫的原則是，每天早上於固

定的時間醒來後，不可以起床，得平躺在床上，更不要說喝水、進食、上廁所等，因為任何活動都會讓體溫改變。如果其中一天，實在尿急或口渴忘了這項原則，之前的記錄就無效了，得等到下一個月才能重新記錄。」曾馨慧對於十幾年前那段折磨人的歲月，仍然記憶猶新。

就醫證實，有輸卵管阻塞、排卵異常、子宮內膜異位等問題

之後的幾年，曾馨慧從小診所到大醫院，一家換過一家，舉凡台北的台大、榮總、馬偕、國泰、中興等等知名醫院，都有她的看診記錄。經歷許多繁複、累人的各項檢查，最後證實她有輸卵管阻塞、排卵異常、子宮內膜異位等問題。

所謂的子宮內膜就是子宮腔的最內層，也就是每個月經血產生的部位。當子宮內膜的組織長到子宮外面，例如卵巢、輸卵管等處，而這些子宮內膜組織會隨著體內月經週期荷爾蒙的改變而有週期性的變化，

會造成許多症狀，如經痛、月經不規則、不孕症等。

日益嚴重的是，曾馨慧的子宮內膜組織長到卵巢的部分，越來越嚴重而形成了巧克力囊腫，已是中度的子宮內膜異位，另外還有沾黏等合併症的發生，醫生表示，必須接受藥物和手術的治療，才可能有受孕的機會。

七個月內二度開刀，日後再進行兩次人工受孕

日，因腹腔沾黏情形太嚴重，醫生建議要開刀清乾淨才容易受孕。但手術後還是沒有任何喜訊，於是同年的12月29日，曾馨慧積極地再次進行手術，這次是將子宮、卵巢吊高，增加懷孕的機率。

一年進行兩次手術，這種無畏的精神連醫生都嘆為觀止，忍不住問道：「為什麼我說要開刀，妳眉頭都不皺一下的馬上答應？」「沒辦法啊！我想要小孩，如果必須開刀才能懷孕，我當然願意開。」曾馨慧很勇敢的表達出孕育下一代的渴望。

手術後，在仍未能自然受孕的情況下，她還進行過兩次人工受孕，但事與願違，即使做了積極的治療，動了兩次的手術和人工受孕，還是沒能懷孕。曾馨慧夫婦失望至極！一個女人，不顧一切的在一年之內將自己的腹部劃開兩次，只為求得一兒半女，希望卻屢屢落空，實在令人心疼！

在不孕的這段期間，不斷的跑大、小醫院，接受各式的治療，暫且不提動手術這些大動作，光是打針、吃藥就夠受了！因為曾馨慧從小就很討厭吃藥、進補之類的事情，無論是吞膠囊、藥丸，或是喝黑黑苦苦的中藥，對她而言都是好可怕、好痛苦的事。

「因為我的初經來得很晚，直到國二下學期才來，媽媽就煮四物給我補身體，但那個味道我實在不敢恭維，只有把肉吃掉，然後把湯偷偷倒在水槽裡，留下黑黑的水漬。當時年紀小不懂得掩飾，媽媽一看水槽就心知肚明，免不了挨一頓罵。」曾馨慧提起年少往事時，不難看出她非常討厭吃藥的感覺，可見她為了要懷孕有多麼犧牲了。

當然在過程中，曾馨慧的先生也有做檢查，醫生指出他的精子數不夠多，要多吃牛肉，且一個月只能行房兩次，他們夫妻倆都乖乖的照做。除了尋求正統醫學上的治療外，老人家給的偏方也不會少，譬如婆婆給曾馨慧從廟裡求來的符，要她放在枕頭底下，祈求能順利懷孕；或買人參給她補身體，討厭吃藥和補品的曾馨慧不好忤逆婆婆的心意，只有偷偷地硬塞給先生，請他代為處理。

其實，這一切的一切都讓曾馨慧覺得壓力好大，「在不孕的十年當中，不斷有人問我：『何時準備懷孕？』『什麼時候計畫生啊？』情緒彷彿是永無止境的歷經一個月又一個月的失落，我真的是從痛苦、尷尬到無所謂，讓我幾乎想要放棄。」

直到1990年的某一天，重感冒的曾馨慧接到弟弟曾仁暉關懷的電話，由於那次感冒非常嚴重，從事靈芝推廣的弟弟才再度建議她吃靈芝。「弟弟說生不出來就不要生了，不要給自己這麼大的壓力，他擔心我開刀這麼多次，身體都虛了；他勸我吃靈芝不為懷孕，而是調整體質。」就單純因「調整體質」這句話，打動了曾馨慧，她心想：「弟弟的氣喘都因為吃

靈芝好了，我就試試看吧！」。

之前，無論弟弟曾仁暉怎麼講靈芝對不孕有幫助，曾馨慧都不信，她不諱言當時心裡是排斥靈芝的，因為各大醫院都束手無策，單單靠靈芝會有什麼效果？而這次為了調整體質，她開始早晚吃2顆靈芝和4顆花粉（弟弟的建議用量是3顆靈芝和6顆花粉，但曾馨慧回想，依她節儉的本性，當時她一定有減量）。

吃了兩個月後，奇蹟出現了——月經整整六天沒來。理論上，六天並不算長，但這次的感覺就很特別，跟以前都不一樣，比剛吃靈芝時的暈眩反應更強烈、更明顯，好想睡覺、乳房脹痛，她過去從沒這種經驗，內心一驚：「難到靈芝真的有效？」

於是，曾馨慧買了驗孕棒，一驗，「果然懷孕了」；不可置信的她，又跑去檢驗所再驗一次，結果還是一樣；最後，她才敢去婦產科做最最最後的確認。當婦產科護士告知曾馨慧懷孕時，她整個人驚嚇過度，就那麼傻傻的一動也不動地愣在那，護士見她的反應，竟把事情想反了，居然說：「若你想拿掉，必須跟醫師另外約時間。」這時她才清醒過來說：「什麼啊！我等了十年怎麼可能拿掉！」護士小姐這才馬上堆滿笑容地說：「恭喜！恭喜！」。

這個天大的喜訊讓曾馨慧的先生不敢相信的反應顯得很正常，頻頻質疑：「真的還是假的？」後來才開心的跟她開玩笑說：「你很浪費錢耶！幹嘛要驗三次，直接去婦產科不就好了！」其實他心裡一定了解，面對這不可思議的奇蹟，小心翼翼的再三確認是



可以想像的。有一天，曾馨慧夢到自己生個男孩，先生不敢奢望地直呼「不可能」，但她直覺：「老天讓等我這麼久才懷孕，應該會給我一個男生吧！」皇天不負苦心人，老天真的讓曾馨慧於1991年9月28日剖腹生下一個健健康康的小男孩。

子宮內膜異位與免疫失調有關

終於一舉得男之後，曾馨慧為了省錢，就沒有再吃靈芝了，至於是否可以再懷第二胎，就順其自然了，所以之後她沒有避孕，但就是沒有再傳出喜訊。慢慢地夫妻倆也接受了「一個兒子就好」的事實，曾馨慧也擔心母體不健康，生下來的小孩體質也可能不好，對於生老二的事就釋懷了。

曾馨慧很好奇，她經歷了近十年的不孕折磨，吃了無數的藥、動了幾次手術，也做了兩次人工受孕，其中的痛苦真不足為外人道，為什麼吃了兩個月的靈芝就懷孕了呢？後來發現有許多研究指出，子宮內膜異位症和不孕症都與免疫失調有關，雖然不是局部性的免疫疾病，影響卻不小，而靈芝調節免疫的能力是眾所周知的。曾馨慧笑稱，年輕時早點聽弟弟的建議，乖乖吃靈芝，就不用受這麼多苦了！●

泌乳激素過高、左側卵巢萎縮 中西醫調理不見效果

見證二

靈芝調養七年，盧秀娟、鍾銘祥終於懷孕生子

「治療不孕的過程不僅冗長、繁複，還要忍受無止境的打針、吃藥，更讓人不舒服的是，還有一連串的各項檢驗，包括輸卵管通氣、陰道超音波等種種侵入性的檢查，除了肚子會感到悶痛外，身心靈都飽受煎熬，真的很痛苦，到後來我都感到很害怕，幾乎想放棄了！」盧秀娟心有餘悸的說道，相信與她有同樣經驗的不孕婦女，應會心有戚戚焉。

不可否認的，許多女性朋友對於上婦產科是有心理障礙和恐懼感的，尤其針對診療的特殊性和私密性，更容易讓人怯步；若再加上歷經一次又一次的不孕治療後，換來的卻是每個月一次又一次的失落與沮喪，就不難想像，為什麼盧秀娟會放棄西醫，等待靈芝給予她生育的希望了。

年輕時生理期就不正常 常須靠打針、吃藥催經

1971年次的盧秀娟，從青春期起生理週期就非常不準，直到出社會後，和同事們聊到這個話題，才開始正視這個問題的嚴重性。當時只要超過兩個月經沒來，她就會去打針或吃藥，通常在一週後月經就會來潮；但令她感到害怕的是，久而久之，月經不再自動出現，生理週期無法自然運作，一定要藉助外力，醫生也擔心長此以往會有不孕之虞。

婚前，盧秀娟經朋友介紹看過多次中醫，其中還不乏必須自費看診的名醫。例如位於高雄左營很有名的一位巫姓中醫，每週看診一次，費用就要一千元，一番望聞問切後，一會兒吃科學中藥，一會兒又要她回家煎煮藥材，花了很長一段時間和精神來調體質，但仍未能使經期正常。

於1998年結婚的盧秀娟，一直以為婚後上述現象就會改善，但在沒有避孕的情況下，卻一直未能懷孕，於是從隔年開始積極尋訪中、西醫。雖然先生鍾銘祥在婚前就知道她的狀況，婆家也非常開明沒給他們壓力，要他們順其自然就好，然而盧秀娟仍相當懊惱，自己在生育方面為什麼會這麼不順遂。

泌乳激素過高、左側卵巢萎縮 導致不易懷孕

夫婦倆還曾求診於高雄最知名的「張榮洲不孕中心」，經檢查證實，先生完全正常，問題出在盧秀娟的泌乳激素過高、左側卵巢萎縮，以致不易懷孕。是否還有其它合併症已不復記憶，她只記得一連串的打針和吃藥，真是噩夢連連。同時醫生也說，造成這些症狀的原因很複雜，比較不好處理。



盧秀娟和夫婿按照醫生的指示做了一些處置，但仍不見效果。兩個月後，醫生建議他們做人工受孕，但成功的機率只有兩成。盧秀娟聽到人工受孕就很害怕，心想勢必要做更多的檢驗和治療。她的先生很理性地請教了任職於榮總的親戚，得到的資訊是，依照西醫的做法，對母體的傷害是免不了的，他不忍老婆再遭受煎熬，便決定放棄人工受孕這條路。

夫妻倆同時服用靈芝調整體質 懷孕生子水到渠成，產後經期也恢復正常

隔年某天，偶遇高中同學洪榮伶，聊天中得知盧秀娟的情況後，洪榮伶便分享自己服用靈芝調養身體的事情，並提到友人郭彩鳳也吃了靈芝而懷孕的例子。或許是對打針、吃藥真的怕了，盧秀娟當時的感覺就像遇到一盞明燈，心想「也許是老天知道我很想要小孩，才特別給我這個機會」，當下充滿希望，便於2001年開始吃靈芝。

初期盧秀娟每天吃4~8顆靈芝來保養身體，所引起的暈眩反應是臉部皮膚發癢，右手背和右腳背長了許多水泡。經過幾年的調理，她感覺身體狀況改善得

很不錯，便於2008年開始加量，每天吃16顆靈芝、20顆花粉，先生也吃6顆靈芝、10顆花粉。

夫妻倆很認真地連續吃了三個月，同年10月的某一天，盧秀娟感覺胃口異常不好，便悄悄買了驗孕棒，結果竟然呈現「兩條線」。先生知道這個消息時，高興得跳了起來，真的好不開心啊！經醫生檢查後證實，當時已懷孕六週了。

2009年6月7日，從未停止食用靈芝的盧秀娟，順利生下皮膚白皙、活潑可愛的女娃兒，這個靈芝寶寶不但健康，還非常好帶呢！餵母乳一年後，她的經期也跟著恢復正常，再也不用藉助外力催經，心情上真是輕鬆啊！

從2001年吃靈芝到2008年懷孕，中間歷經了七年，為什麼在這不算短的時間裡，盧秀娟、鍾銘祥夫婦仍能持續堅持下去？「我真的很感謝同學介紹我認識何茂雄先生，他是位極具智慧的靈芝推廣者。他讓我一直相信，只要把身體調養好，就可以擁有一個健康的寶寶，而不是單純著眼於懷孕這件事。」

當時不再執著的盧秀娟心想，靈芝確定可以改善我的體質，能懷孕最好，若不能也無所謂，反正世

上還有許多值得去做的事。或許正因為不質疑、不擔心，心寬則路廣，終於能水到渠成、達成目標。

另一方面，當時（2007～2008年間）鍾銘祥有兩位朋友也面臨不孕的問題，那兩對夫妻不約而同地都花了一百多萬元做人工受孕、試管嬰兒等，卻不見成效。花錢還不打緊，眼看母體飽受折磨，真是令人十分不忍。後來，其中一對因女方的身體狀況越來越差，最後只好以領養的方式圓夢，他們還曾經問鍾銘祥夫婦，要不要一起去領養呢！

兩位罹癌老人家服用靈芝的良好經驗 讓夫婦倆相信，靈芝也許有助懷孕

當盧秀娟第一次問另一半「吃靈芝好不好？」時，鍾銘祥即表示值得一試。始終在一旁靜靜觀察的他，早在剛退伍時就研究過靈芝，因為當時他父親罹患肺腺癌末期，榮總醫生說只剩兩個月的生命。後來父親去了一趟日本接受治療，回台後病情好了很多，但兩年後又因不慎感冒而使肺部受到感染，所幸在朋友介紹下，曾食用靈芝來保養身體。雖然父親最後還是敵不過病魔過世了，但是走得很安詳，過程中也沒有受到太多的折磨，所以家人都感到很欣慰。

其次是鍾銘祥的母親，在八十歲的時候發現有卵巢腫瘤，當時她還有糖尿病、類風濕性關節炎等疾病，在多次化療的期間，曾輔以靈芝作為保健，過程中母親感到輕鬆而不會覺得難過不適，連醫護人員都很驚訝這位老太太的精神竟可以這麼好，傷口也恢復得很漂亮，最終也是走得很平靜，幾乎沒有痛苦。

經過幾次的親身見證，鍾銘祥沒有理由質疑靈芝，也因此願意再給自己和靈芝一次機會，運用在不

孕的太太身上，結果也令他非常滿意，愛妻心切的他，看到妻子免於受盡折磨順利懷孕生子，自然是萬分的興奮。

家人與朋友的疼惜，助他們修成正果

盧秀娟從治療不孕到喜獲女兒，這段過程嚴格說來不算太短，除了很幸運的遇到了熟悉靈芝又懂中醫的何茂雄之外，家族中的親戚也不會給予壓力而默默地為她打氣。唯一小小的遺憾是，婆婆在幾年前往生了，沒能看到身為老么的鍾銘祥終於有了自己的小孩。

不過這整個克服不孕的過程，最重要的還是鍾銘祥總是不離不棄地在一旁為老婆加油與打氣。有一回，盧秀娟經歷一週週的治療和打針、吃藥，情緒變得很浮躁和消極，便跟老公生悶氣，並口無遮攔地說：「為什麼都是我一直在吃藥？好像都跟你沒關係喔！我乾脆吃藥吃死算了，你再去娶一個好了。」好脾氣的鍾銘祥也只有笑笑地任她發洩，因為一路走來他非常清楚，老婆所吃的苦頭實在不少，疼惜都唯恐不及了，怎麼捨得再說她什麼呢！

因個人體質和病症的差異，同樣是不孕患者，有人吃靈芝兩個月就懷孕，有人得吃好多年，盧秀娟明顯是屬於後者。但她的堅持和毅力卻讓人動容，特別是她對靈芝的信心與肯定，期間還被同事笑稱吃靈芝是「死馬當活馬醫」，但她很清楚自己要的是什麼，因此除了偶爾吃些中藥外，靈芝從未間斷過。

家人們被她對靈芝的堅持所感動，也紛紛跟著吃靈芝，家人們因靈芝而獲得全方位的健康，是盧秀娟戰勝不孕的外一章！●

體重過重、經期紊亂、 黃體素過低，打排卵針未果

見證三

董朋佳偕羅怡珍減重+靈芝，兩個月後做人成功

家住台中太平的羅怡珍、董朋佳，是對生活單純、個性溫良、感情很好的一對夫妻，兩人辛勤的工作，教養著兩個精力充沛、活潑可愛的靈芝寶寶。然而，在幸福愜意的日子裡，兩人心中還是有一點小小的遺憾，「自我們結婚後，婆婆就一直盼望著能抱孫子，但她來不及等到這天就過世了！」雖然羅怡珍終於為人丁單薄的羅、董兩家添了兩名壯丁，但仍惋惜疼愛她的婆婆，沒能享受到子孫承歡膝下的喜悅。

遺傳母親體質，年輕時即有 體重過重、經期不順等問題

1970年次的羅怡珍，個性開朗、不拘小節，但遺傳自母親娘家的體質，從小學五、六年級開始體重就不輕，到了青春期甚至達到七、八十公斤，且月經週期非常紊亂，到了二十幾歲就更不正常了，一年最多只來兩次。

當時身體並未感到任何的不舒服，去婦產科檢查，醫生只表示「黃體素太低」，沒有多說什麼，也沒有進行積極性的治療。羅怡珍心想，反正也沒急著結婚生子，就不管它了。其實要說羅怡珍完全不在乎自己的生理週期也不盡然，因為怕西藥有副作用的她，曾經去看了略有口碑、但沒有掛牌的中醫師，吃了些科學中藥，卻沒什麼效果，因而放棄治療。

樂觀豁達的羅怡珍當時年輕氣盛，沒把上述狀況放心上，但羅媽媽可是忐忑不安了好多年。做媽的總是擔心女兒嫁不出去，就算嫁得了好人家，萬一生不出小孩怎麼辦？被婆家的人埋怨、欺負怎麼辦？因為

羅媽媽家從父親起，三代人都有體重過重的問題，她笑稱自己：「不吃飯都胖，金害！」根據研究顯示，過胖容易造成經期不正常、排卵率較低，以及比較不易受孕等問題，難怪羅媽媽要煩惱了。

除了體重的問題之外，羅媽媽年輕時的經期也不太正常，三、四個月才來一次，生下獨生女羅怡珍後，居然有十二年都沒有月經，直到羅怡珍念國中時，羅媽媽的月經才又來了幾年，到五十一歲進入更年期，才算完全結束。

「月經沒來的那十幾年間，我是有醫生看到沒醫生，都看不好啦！」羅媽媽當時雖然不知道自己究竟是卵巢功能失常，還是荷爾蒙出了問題而導致月經一直沒來，但她始終十分憂慮女兒會遺傳到她的體質而影響生育。

與夫婿坦白，極可能無法懷孕生子

1997年，有朋友想為羅怡珍說媒，媽媽便將她的照片拿去相親，當時還不想結婚的羅怡珍，十分不高

興地埋怨媽媽多事。結果卻大出意料，她和董朋佳的相親過程不但沒有尷尬氣氛，反而非常投緣與契合，彷彿兩人的緣分到了，一切都水到渠成。

就在認識董朋佳的第十天，董媽媽就對她提出「嫁給我家的阿佳好嗎？」之後的四個月，董朋佳幾乎每天從埔里跑到台中與羅怡珍見面，歷經了超甜蜜的奔波約會之後，兩人很快就走進婚姻的神聖殿堂，

婚前，羅怡珍毫不隱瞞自己的身體狀況，讓董朋佳知道她極有可能無法懷孕生子，屬於不孕症的高危險群。當時，董朋佳回答說：「沒關係，我們還年輕，能生就生，不能生也無所謂，反正現在不孕的人這麼多，就順其自然吧！」

婚後，被街坊鄰居公認為超級好人的婆婆，總是三不五時儘量不著痕跡地說：「媳婦如果能生個小孩讓我抱，不知有多好！」家人丁單薄且健康狀況不是很好的婆婆，非常希望在有生之年可以看到子孫滿堂的歡樂景象，但又非常貼心的不直接給他們壓力，只會私下偷偷去問推廣靈芝的邱太太：「你有什麼保健食品吃了會懷孕的？」渴望含飴弄孫的心情溢於言表。

結婚的第一年，羅怡珍的月經只來了兩、三次，基於先生是長子，她還是去醫院稍微檢查一下，當時的心情只希望經期能夠正常，而不在是否能夠懷孕，所以醫生只有安排打排卵針，其它什麼都沒多做。

原想減重而食用靈芝，竟意外懷孕

1999年初，八十五公斤的羅怡珍因為想減重，經

先生的同學介紹認識了靈芝推廣者邱品騰夫婦，羅怡珍按照邱先生的建議，每天三餐除了高纖和蛋白素等保健品，還同時服用5顆靈芝、5顆花粉，結果才吃了一個禮拜，好久不見的月經竟然來了！

當然這兩週期間，她還瘦了五公斤。但令人不解的是，第二個月的月經又沒來了，羅怡珍覺得自己可能懷孕了，於是她自行買了驗孕棒檢驗，隨後就跟先做最後確認，醫生證實已懷孕七、八週了。

那時，身體非常虛弱的婆婆，因心臟瓣膜老化已住在醫院裡，羅怡珍便請人轉告婆婆這個喜訊。虛弱的老人家竟然不相信，以為是因她病危住院而故意編個謊言要安慰她，氣若游絲地說：「叫媳婦來，讓我摸到肚子我才相信。」

當天，身為會頭的羅怡珍夫妻，得先去處理標會的事，沒能立即趕去醫院，不料，當晚醫院竟發出病危通知。就差短短的幾個鐘頭，當他們趕到醫院時，婆婆沒來得及親手摸摸羅怡珍肚裡的金孫，就帶著些許的悵然離開了人世。對他們夫婦來說，這件事在內心裡是永遠揮之不去的遺憾，或許老人家也是這麼感歎吧！

羅怡珍回憶，婆婆過世後，有一次守靈，懷著身孕的她在一旁稍微躺著假寐一下，迷迷糊糊時彷彿看到婆婆回來了，以無比關懷的眼神看著她，並和藹慈祥地撫摸著她的頭。畢竟婆婆心裡始終掛念著這件事，相信老人家在天之靈也會感到很欣慰，董家香火得以延續。

1999年9月14日，羅怡珍生下一名男孩，雖然只

有三十四週，算是早產，但健康方面完全不用擔心。之後，她的經期有稍微正常一點，二至三個月來一次，唯體重還是下不來，還是在八十幾公斤徘徊，於是在隔年又打電話給邱太太，表達想要按照之前的方法，使用高纖、蛋白質、靈芝和花粉來減重。

沒想到歷史再度重演，同樣是在吃了上述產品之後，第二個月的月經沒來，去婦產科檢查證實真的又懷孕了。這中間夫妻倆都沒避孕，也沒有繼續吃靈芝，叫人驚奇的是，一開始吃靈芝竟然又有了，於是羅怡珍就在這一連串驚喜中，於2001年8月26日生下第二個男寶寶。

「其實，早些年我也曾吃過不知名的靈芝產品，但效果只是讓我的精神變好，而邱先生很明確知道，當我體重下降，再搭配靈芝、花粉，一定能使受孕機率大增。事實證明邱先生是對的。」曾擔心自己是不孕症的高危險群，卻因減重和靈芝，讓自己擁有兩個活潑健康的男孩，羅怡珍開心得不得了。

不必將靈芝神化，做好準備自然成功

靈芝推廣者邱先生於分享時提到，一般人在面對不孕問題的時候，通常會有三條路：一、諮詢中西醫，二、求神問卦，三、補充保健食品改善體質。根據他多年的經驗，不孕症患者通常要到最後走投無路時，才會願意嘗試靈芝；相對的，羅怡珍夫婦一開始



就接受同學的建議，接受了靈芝和相關產品，因而很幸運的沒有遭遇太多折磨就順利懷孕了，只能說每個人和靈芝的緣分不一樣。

「當然，三個方式一起試也無妨，關鍵是要能懷孕！」邱先生中肯地表示。「若把靈芝看得太神奇未免也不切實際，而是要儘可能的排除所有問題，例如造成不孕的疾病、免疫力或荷爾蒙的失調、肥胖、壓力等等之後，再吃靈芝，效果就會更明顯。」

羅怡珍也有同感，當她偶爾碰到不孕的朋友時，常會以自己為例，不厭其煩地告知她是吃了靈芝後才順利懷孕的，但接受的並不多見。

羅怡珍還補充一件令人遺憾的個案，有位不孕的朋友，不肯接受她的建議以靈芝改善體質，也無心認真持家，久而久之夫妻的感情日益惡化，最後終於走上離婚之途。不久，就看到這位朋友的前夫再娶，還生了一個小孩。知悉內情的人無不扼腕，若能給自己和靈芝一個機會，說不定故事的結局就完全不一樣了。●

結婚三年肚皮靜悄悄 中西醫檢查皆無異狀

見證四

靈芝調養四個月後，莊羽容、陳延俊果真好孕到

機緣巧合總是不斷地在生活中上演，許多時候只要把握住了，很可能就否極泰來；在做與不做或接受與否之間，就交給個人的智慧與福份去決定了。家住台北的莊羽容、陳延俊夫婦，從相親結婚、面對不孕，到幫助更多不孕的人，都是因為一個個的緣分牽引，所串連起來的種種美好。

原來你是我小學同學 相戀四個月共結連理

1966年次的莊羽容，21歲在彰化農會上班時，被正在尋覓媳婦的陳延俊父親一眼看上，便央請地方仕紳安排介紹，就在兩人相親的當天，才赫然發現「你是我的小學同班同學」。雖然他們兩人國中、高中都同校，卻沒有任何交集，直到父親的慧眼把一個在台北開公司、一個在彰化上班的兩個人拉攏在一起，美好的姻緣才就此展開。

忠厚老實的雙方家長在家鄉各自擁有很好的口碑，彼此的印象也都非常好，更有一些共同認識的朋友，使得兩人的緣分又拉近一大步。後來，陳延俊憑藉著超好的文筆，發動每天寫一封情書的攻勢，加上永遠講不完的熱線電話，四個月之後，兩人順利結成連理。

雖背負著獨子傳宗接代的壓力，但畢竟兩人還年輕，一開始根本沒將生育一事排在人生計畫當中。直到婚後第二年（1988年），看到比自己晚婚的同學都有小孩了，才驚覺兩人從未避孕為何一直沒有喜

訊，再加上逢年過節回到老家，親友總是關心問道：「怎麼還不生？」「趁你母親還帶得動孫子，趕快生啊！」他們這才開始認真尋求答案。

結果，無論中、西醫都說兩人沒有問題，只要放輕鬆，將工作壓力放一邊，自然就會懷孕了。因此，陳延俊無論再忙，每週都會抽空帶太太出去玩，「當時我們真的去了好多地方度假，但仍然沒有結果。」

求子秘方一試再試 無奈肚皮依然靜悄悄

慢慢的，來自四面八方的求子訊息愈來愈多，包括西醫、中醫、偏方、求神等等，不論陳延俊如何情意相挺，要太太放寬心別在意，但站在媳婦的立場，還是不厭其煩地一試再試，不只老人家交代的「換肚」、「換花叢」等各類宗教儀式都跟著照做，西醫方面也儘量去嘗試。（註：所謂「換花叢」就是去廟裡請師父幫忙換花叢，象徵換了孕育的種子；致於「換肚」就是吃豬肚，象徵已經換了一個肚子，期望和之前有不同的結果。）

記得當時以每三個月為一個週期，每天清晨得固定測量基礎體溫，由於是一大早不能起床亂動，常量著量著就睡著了，記錄又必須重新來過。

當時，他們除了做生意之外，幾乎所有的時間、金錢（那時還沒健保）和精力都在處理懷孕的事情上。莊羽容印象最深刻的是，婆婆的朋友介紹了南投見效。於是他們一口氣買了半麻袋回來，不料熬煮後的味道十分噁心，喝一、兩口就想吐出來，真的令她十分痛苦！

陳延俊看了著實不忍地表示：「不要吃了，我們什麼方式都嘗試過，不能懷孕就不能懷孕，『有子有子命、沒子天注定』，頂多年紀大一點時再去領養，老人家那邊我去搞定。」還好有先生的支持與安慰，莊羽容才能走過一路的煎熬。

即便如此，莊羽容的壓力還是很大，精神都很緊繃，時常偷偷流淚。尤其是當月經晚了幾天，那種既期待又怕受傷害的心情，實在很折磨人。有一次又晚來了，便去檢驗所檢查，雖然她早已是檢驗所的常客，但莊羽容卻不敢面對現實，要另一半進去幫她看檢驗報告。

陳延俊出來時只說：「沒關係，我們再努力。」她就了然於胸，又失敗了，回到家後崩潰大哭，還賭氣地跟先生說：「你是獨生子，你自己要看破，要有心理準備啦，我這輩子都不會生了。」陳延俊只有一直安慰，並告知只要扮演好自己目前的各種角色，做個好太太、好媳婦，家族壓力由他去承擔。

不孕見證是老天派來的天使

1990年4、5月，陳延俊當兵的好友介紹他吃靈芝，當時他只是捧場性的買了些靈芝，放在家裡沒再去理會。某日，同梯好友直接來到陳延俊的公司，邀請他下班後去聽一場見證靈芝功效的講座，夫妻倆不好意思推託，只好跟著去。偏巧，當天現場竟然是一芝懷孕的過程。

「她是老天派來的天使！」這是當下莊羽容的心情。過去聽過太多不孕患者如何藉助外力而懷孕的例子，只有這次是活生生的個案就站在眼前，於是夫妻倆等她下台後，立刻上前請教更詳盡的相關問題。

事隔二十年，陳延俊還記得這位見證者名叫「江明珠」，這三個字已深深地烙印在他的心底，可見當時內心的震撼。

三女一男陸續來報到

四十二歲仍有信心挑戰高齡產婦

回家後，兩人就開始認真的每日三餐前服用5顆靈芝、10顆花粉。疼惜老婆的陳延俊，知道老婆很不會吞藥，一小顆西藥，即便喝了500cc的開水還不見得吞得下去，因此每天都會親自把靈芝膠囊打開，將靈芝粉末倒在乾淨的白紙上，再三叮嚀一定要記得服用，才放心出門。

一段時間後，莊羽容較明顯的改善是，以前每個月MC來潮之前或之後一定會感冒，漸漸的感冒次數少了。另外，自從嫁到台北之後，就一直有富貴手的

毛病，幾乎是藥石罔效，每天晚上雙手一定要浸泡在黑醋裡才能止癢，忽然有一天被老公問到：「怎麼好久沒看到你在泡黑醋？」她這才驚覺靈芝真的發生效用了，這是莊羽容第一次對靈芝真正產生信心。

四個月後，莊羽容喜出望外的懷孕了！她還記得當時知道懷孕之後，馬上衝回家打電話給婆婆，接電話的小姑高興地跳起來拍手，然後馬上騎腳踏車，去田裡告訴婆婆這個好消息。

莊羽容在懷孕期間仍繼續食用靈芝，甚至還加量，過程平順沒有害喜；事實上，應該說夫妻倆從此沒有間斷過食用靈芝。於是，1991年生了第一胎，1994年生老二、1999年生老三。擁有這三千金，他們已非常滿足，但是家中長輩仍對抱個男孫有所期待，公公總是在過年時說：「我現在什麼都不缺，就缺一個孫子。」為此，莊羽容在四十二歲時懷了老四，並於2006年一舉得男。

許多人會質疑莊羽容，為何有勇氣做個高齡產婦，「因為靈芝讓我的身體狀態非常好，經期也很準確，醫生檢查時還跟我說，我的卵泡很漂亮，所以我才會覺得自己挑戰高齡產婦絕對沒有問題。」超有信心的莊羽容，懷孕過程真的十分順遂，完全沒有高齡產婦容易發生的內科合併症；當時有九十三公斤的她，還能挺著大肚子臉不紅、氣不喘的爬上五樓呢！

莊羽容笑說：「雖然近二十年來都在懷孕生子，但是我好滿足，尤其三個姐姐都會幫忙帶弟弟，真的輕鬆不少。即使工作再疲累，回到家有小小孩可以玩，也是一種放鬆和享受。當我們要出門工作時，弟弟還會說『媽媽，加油』，這時就會覺得所有的辛勞都是值得的。」

幫助多位不孕朋友，功德無量

這二十年來，因為感同身受且頻率相通，使很多不孕的朋友欣然接受了莊羽容的建議，食用靈芝而懷孕生子，甚至挽救了瀕臨危機的婚姻，以下簡單分享她碰到的幾個例子。

（個案1）靈芝調養，八個月後懷孕

莊羽容生第一胎的那年，某天夫妻倆去輪胎行換輪胎，利用空檔時間和老闆閒聊，才知道他們正為不孕問題所苦，且公婆非常不諒解，要求先生再娶，甚至已經在協商離婚事宜。莊羽容於是舉出自己的例子，建議他們吃靈芝試試看。

很幸運的，雖然雙方完全不認識，他們卻能相信並接受靈芝，輪胎行老闆娘吃了八個月的靈芝後就懷孕了。期間不乏有人跟他們說靈芝有毒、沒效等負面意見，但莊羽容仍以自己的例子一直鼓勵他們，現在他們不但擁有一兒一女，夫妻感情也很好。靈芝不但解決了不孕的問題，也保住了他們的婚姻，誰說不是功德一件呢！

（個案2）靈芝調養，半年後懷孕

有位朋友因子宮肌瘤等問題，試過各種方法始終無法懷孕，最後花了一百多萬元做試管嬰兒還是失敗，連醫生都叫她放棄。當莊羽容建議她吃靈芝時，對方曾質疑試管嬰兒幾乎已是最後的底限了，靈芝還能有什麼辦法？

莊羽容表示，那位朋友當時不斷的打針、吃藥，整個人都浮腫、變形，彷彿從小姐變成歐巴桑，體質也受到嚴重的破壞，所以莊羽容就告訴她，吃靈芝不

保證立即有效，不要期待會馬上懷孕，而是要放輕鬆，把壓力釋放出來，體質調好了或許就有機會。

「已歷經那麼多年的努力，身體也搞得這麼糟，就讓自己好好調養半年吧！」保持著這樣的心態，三個月後，那位朋友的手腳不再冰冷，且每次月經的經期從十幾天調到五天左右。最令人興奮的是，半年後她真的懷孕了。看來，試管嬰兒雖然是治療不孕的終極手段，但靈芝才是她不孕的最後救贖。

（個案3）靈芝對男性不孕也有效

莊羽容朋友的妹妹，因先生精蟲數太少而八年不孕，婆婆卻怪罪媳婦，直接當著她的面說：「我兒子有兩個太太的命，要再娶個來生小孩。」壓力超大的媳婦，在電話中跟不曾謀面的莊羽容，邊哭邊陳述她的狀況，十分令人不捨。

於是莊羽容鼓勵她讓先生於三餐前吃靈芝、花粉，外加早晚補充蛋白營養品。剛開始她的先生很排斥，還好做太太的認真安撫和準時弄給先生吃。八、九個月後，這位朋友的妹妹雙手顫抖地打電話給莊羽容，告訴她「我懷孕了」，靈芝助孕再度水道渠成。

分享靈芝相關訊息，已是一種使命感

「當歷經不孕之苦的朋友告訴我，她吃靈芝而懷



孕了，當下我們兩人抱著一起流眼淚，那是欣喜、放下、感恩的一刻！」走過不孕煎熬的莊羽容表示，很慶幸自己因為不孕而接觸靈芝，不但救了自己，更幫助許許多多的婦女和家庭，這份成就感，絕對不是金錢能買到的。

正因為這份感動，對莊羽容夫婦而言，與人分享靈芝相關訊息已是一種使命感。當然這一路上難免會被潑冷水、被質疑，不過都被他們以親身經歷巧妙的化解。「這個年代很少人生的比我多吧！懷四胎都不曾間斷地食用靈芝，孩子和我都超級健康，這就是最佳證明。」

靈芝不但改善了莊羽容的體質，更奠定了良好的健康基礎，讓她順利擁有四個健康快樂的小孩，更因此而讓其他許多不孕的朋友有法可循，以較為踏實的心情，嘗試另一個不同的管道，進而對未來的生活充滿希望。●

子宮後傾、子宮壁厚、卵巢與輸卵管有水泡，受孕機率低

見證五

靈芝調養八個月後，葉豆吟、宋丙諺喜訊連連

「這輩子我做最對的兩件事：一、吃對靈芝，二、娶對老婆。」熟悉宋丙諺的人都知道，他曾從鬼門關前走一遭，當時可以說是靈芝救了他一命（詳見《健康靈芝》第44期）。婚前的他，祖母、父親、兄長三位長輩都因故造成重度殘障，母親羸弱、家境拮据，唯獨具慧眼的葉豆吟看上他凡事認真、志向遠大、勇於面對各種艱困挑戰的性格，而排除眾議決定嫁給他。婚後兩人胼手胝足，目前擁有的舒適生活是他們過去不敢想的，尤其看著三個孩子在桃園平鎮自家透天厝前安全自在地玩耍，讓夫婦倆備感踏實與辛慰。

子宮、卵巢、輸卵管都有問題

正因為宋丙諺在十九歲時就因意外而接觸到靈芝，所以在結婚初期被醫生判定不容易受孕的葉豆吟，沒有像其他的不孕案例兜了好大一圈才有機會吃靈芝而懷孕。

葉豆吟青春時期，每次的生理期都很不舒服，週期也紊亂，年輕時不以為意，以為女孩子都這樣，直到二十幾歲，月經來時常常是痛到無法上班。有一次連續兩個月沒來才去看婦產科，醫生說她的卵巢有水泡，不過因為還年輕，所以追蹤即可。

兩人交往之初，宋丙諺只知道葉豆吟的生理期不順，便建議她吃靈芝調整體質。於是葉豆吟大約從1999年4月開始，每天三餐前吃2顆靈芝、4顆花粉。一開始的瞑眩反應就是嗜睡，好像怎麼睡都睡不飽，慢慢的生理週期比較規律，也不會那麼不舒服。

隔年，兩人就結婚了。還記得新婚不久，有一次月經過後，隔了一週又異常大量的來，葉豆吟便到醫

院檢查，當時醫生表示她有子宮後傾、子宮壁較厚、輸卵管產生水泡影響排卵等症狀，當時醫生保守地說她不容易受孕，得先好好調養身體再說。

懷孕是複雜的過程，男女都有責任

婚後，父母親把所有希望都放在宋丙諺身上，希冀他能生個兒子好傳宗接代，基於這個理由他又去請教當年介紹他吃靈芝、時任中央大學教官的林稼浩。林教官一聽這些不孕的症狀馬上就說：「簡單！」當下夫妻倆仍有點質疑，醫生都說受孕機率很低，靈芝真的能辦到？林教官舉了許多吃靈芝順利受孕的例子，並說明懷孕是很複雜的過程，不要全盤把不孕的責任歸於女人，男人也需要吃靈芝調整體質。

「既然醫生都說不容易受孕，我就另外找一條路試試看吧！」宋丙諺決定再度將命運交給靈芝，太太每天三餐前吃2顆靈芝、4顆花粉，而自己則因經濟壓力而省吃儉用，每天只吃靈芝、花粉各1顆。



八個月後葉豆吟真的懷孕了，懷孕期間靈芝、花粉都加量到每天三餐前吃4顆靈芝、5顆花粉，於2001年3月生下健康、漂亮的大女兒。在此之後，懷孕對他們來說，突然變成一件容易的事情，因為忽略餵母乳期間仍會排卵，竟意外懷了老二，而這個可愛的女娃兒，即在隔年3月正式成了家族的新成員。

不知是老天刻意的安排，還是靈芝功效徹底發揮，2003年7月他們終於如老人家所願地生下老三——是個可以跟宋家祖宗交代的男孩。連續三年，一年誕生一個靈芝寶寶，家裡好不熱鬧啊！

靈芝讓人因健康而產生良性循環

「問題是來造就一個人，不是毀滅一個人的。」宋丙諺一直以此信念去面對生命中接踵而來的問題，特別是從貧病的背景中脫困。他很清楚「留得青山在，不怕沒柴燒」的道理，年幼時一家八口，完全靠著不識字的母親艱苦打工來養活三代人，所以母親不能倒，當時再苦也得吃點靈芝來對抗病痛。

而當宋丙諺瀕臨癱瘓時，他知道要健康地存活下來，才能為母親分憂解勞，因此在林教官的分享和鼓勵下大量吃靈芝而恢復健康。當好不容易抱得美人歸



卻無法傳宗接代時，靈芝再度為他解決難題。

所有問題在靈芝的協助下，一一迎刃而解且產生正向的循環。當老人家有了健康的身體可以幫忙照顧孫子，年輕人就無後顧之憂的在事業上打拚，經濟能力就會越來越好，一家人終於擺脫了貧病之苦。

看著被教育得很有禮貌、進退應對十分得宜的三個小孩，以及任勞任怨一起努力守護著這個家的太太，宋丙諺感到相當滿足，了解他一路辛苦走來的人，也都真的替他感到高興。

有人問：「你跟別人講自家不孕的事情，不覺得丟臉嗎？」宋丙諺認為，凡是聽到會讓人產生力量、產生信心的個案都是值得感恩的，有如大體老師；每個血淋淋的見證都是愛的故事，若能讓不孕的人因此受孕，享受難得的天倫之樂，是一件多麼美好的事！

雖然靈芝早已不是皇親貴族的保健食品，但不甚了解其中奧妙的人，仍存在刻板印象而望之怯步，「曾經貧困如我的都可以吃靈芝，還有誰不能呢？」目前仍一肩扛起八口（除了父母，不良於行的哥哥也由他們照顧）生計的宋丙諺、葉豆吟夫妻很明白，唯擁有健康的身體，才能持續為生活奮鬥，所有的努力才有意義。●

子宮後傾影響受孕機率 經中醫調理仍束手無策

見證六

靈芝調養兩個多月，郭彩鳳順利擺脫不孕

郭彩鳳、郭昭伶姐妹同樣歷經不孕的煎熬，但在突破不孕困境的這條路上，卻因個性和婚姻狀況的不同而各異其趣。姐姐郭彩鳳個性獨立、積極，婆婆、媽媽又都過世，所以沒有太多長輩在一旁給予各種意見，當中、西醫皆對不孕問題束手無策時，她決心給靈芝百分百的機會，只專心吃靈芝，其它什麼藥都不吃，果然兩個多月後就懷孕了。相較之下，個性像小綿羊乖順的妹妹郭昭伶，雖然婆家關愛滿懷，對於他們不甚了解的靈芝卻多所限制，以致婚後四年才懷孕生子（郭昭伶的故事，詳見下一篇報導）。

子宮後傾受孕機率低

1966年次的郭彩鳳和1959年次的胡康，於1992年參加高雄市政府集團結婚，「還記得當年有六十對新人報名集團結婚，我們是第十七組喔！從此我就變成幸福（姓胡）的女人了！」個性活潑開朗的郭彩鳳提到美滿的婚姻，笑得好燦爛。

唯一小小的不幸福就是在不孕的那段時間，因為胡康是獨子，又晚婚，所以公公很希望兒子結婚後能很快的就讓他抱孫子，結果一直都沒有喜訊，老人家在失望之餘便頗有微詞。

公公不好意思明說，便透過朋友施壓，有一次請了一位阿姨打電話給郭彩鳳曉以大義，諸如「既然結婚了就要生小孩，不要為了年輕愛玩、想保持身材，就一直拖著不生……等等」，她才很委屈的說：「我也想生，但就是生不出來啊！」

事實上，在結婚半年後郭彩鳳就開始看醫生尋求治療，中、西醫都看了，並表示她子宮後傾，受孕率

低。西醫的計畫是等到經期結束後開始打排卵針，並進行一連串的療程，郭彩鳳一聽到打針就怕死了，便棄西醫就中醫。

中醫師先是把脈，再開給中藥處方，並告訴她：「妳的體質不好，建議妳先以生小孩為目標，之後再來調身體。」當時她心中就產生一個疑問：「母親的體質不好時，生下的小孩會健康嗎？是不是應該先調整母親的體質再準備懷孕呢？」

「憨慢做人」讓他們裡外不是人

或許是三個小姑都是結婚不久就懷孕了，所以公公很難想像怎麼會有人生不出小孩來，因而比較難有體諒之心。郭彩鳳每次在家煮中藥時，公公都會嫌味道不好聞，並質疑怎麼會娶個媳婦回來都一直在煮藥。後來她就不敢再熬藥而改吃藥丸，中醫師指示一天三次，但她為了趕快見效，竟一日吃四次，真是心急如焚啊！

求子過程中免不了寄託宗教信仰。有一次，有個傳說中很靈驗的神明特別指示，8月15日這天夫妻倆一定要外出度假，即有可能順利懷孕，結果當天胡康感冒只能在家休息，「好不容易問到的良辰吉時，竟然被感冒破壞！」郭彩鳳氣得直跺腳。

除了來自家人的壓力之外，同事朋友不經意的一句話也常刺傷他們。有一次逛街時偶遇胡康的同事，對方隨口問了「有幾個小孩了」，誠實以告換來的卻是「憨慢做人」，戲謔的一句話彷彿在傷口上灑鹽，讓夫妻倆都很不舒服，真是又沮喪又無奈。

下決心「只吃」靈芝助孕

1993年10月，經妹妹的同學蘇慧青介紹，郭彩鳳才接觸到靈芝。剛開始吃靈芝時，即出現頭痛的暈眩反應，所以沒吃完一瓶就丟了。後來是因為蘇慧青的母親——蘇媽媽，不斷地付出關懷，讓早已失去母愛的郭彩鳳感到無限溫暖，她常說：「還好我有蘇媽媽，給我正確的引導，讓我在受挫時有人可以傾訴，有回家的感覺。」

精神有了依靠、心情逐漸穩定，郭彩鳳也慢慢接受了靈芝，每天4顆靈芝和10顆花粉。直到在偶然的機會中，聽到有位不孕三年的B肝帶原者，每天吃15顆靈芝和30顆花粉，不久就懷孕了。郭彩鳳心想，如果加量吃可以在三個月內達到目標就划算了，於是毫不猶豫地馬上加量，從10月18日開始每天吃12顆靈芝、20顆花粉，兩個多月後就懷孕了。

懷孕過程很平靜，她甚至不知道自己已經懷孕，因為之前已累積太多失望，每個月都是在期待與落空中循環，這次心想，「不管了，反正月經不來也很正常，就乖乖的吃靈芝吧！」直到肚子越來越大，被先生押著去檢查，才知道已經十八週了。

很有科學實驗精神的郭彩鳳，為了親身試驗靈芝



的效果，堅持只吃靈芝和花粉，其他中西藥都沒吃。懷孕期間，靈芝加量到每天20顆，花粉則減量到10或5顆，後期因胎兒可能會太大而暫停花粉。1994年9月，郭彩鳳剖腹生下3,850克的男娃兒，當時醫生還說她的子宮沒有後傾的問題了。

之後靈芝都沒間斷過，但有刻意避孕，因為郭彩鳳希望把身體調好再生老二，「持續吃靈芝，好像想生小孩時隨時都可以懷」，而老天爺也如其所願的在1998年1月，賜給她一個漂亮的女娃兒。

從懷孕到養生，靈芝維護全家健康

郭彩鳳覺得自己很幸運，而且漸漸的，公公、小姑和自己的父親、妹妹也都認同她的做法，並認定靈芝是值得食用的保健聖品，「不僅注重養生的大人需要靈芝，小孩們的健康也得靠靈芝。」

一家四口都吃靈芝的郭彩鳳，自覺身體比以前好很多，小孩在學校也比較「不趕流行」，因為當同學間有流行感冒到處四竄時，孩子們自己會加量吃靈芝，往往就能避開流行的浪頭；即便真的感冒了，也能在較短的時間內復元。現在靈芝已是他們全家人健康的護身符呢！●

卵巢發育不全、黃體素不足 遍訪名醫、求神問卜未果

見證七

靈芝調養兩年，郭昭伶終於盼來喜訊

雖然母親於1991年因肝癌過世了，但身為家中老么的郭昭伶，還是擁有家人滿滿的愛，除了備受哥哥、姐姐們的呵護外，婆家的人也都對她寵愛有加；然而，有時被給予太多關注，只能選擇全盤接受時，反而未必有利於不孕的解決。

年輕時經期就很紊亂

醫師診斷：卵巢發育不全、黃體素不足

年輕時經期就很亂的郭昭伶，月經一年只來兩、三次，當時還想「不來最好，麻煩死了」，直到結婚前才開始擔心，便請二姐陪她去看中醫。當時醫生表示，有一邊的卵巢有問題，發育不太正常，並形容卵巢大小的差異，「一邊像雞蛋、一邊像鳥蛋」，便給了些中藥，然後就不了了之。

郭昭伶的先生在家排行老二（和大伯是雙胞胎兄弟），1993年，為了配合夫家最小的妹妹要結婚，按照長幼有序的觀念，三個哥哥必須趕在妹妹之前結婚，所以當年四兄妹就在同一年把喜事辦了，婚後和公婆、大伯、小叔住在同一棟大樓裡，家族互動密切且頻繁。

兄弟同一年結婚真是喜氣洋洋，彷彿大家都沾滿了喜氣，但壞處是很容易被拿來做比較，特別是婚後大嫂很快就生了個男寶寶，大家就頻頻詢問郭昭伶：「你們什麼時候要生啊？」

剛開始郭昭伶夫妻倆抱持著順其自然的態度，但感覺越來越不對勁，大約結婚一年後便開始看西醫。醫生的診斷是「黃體素不足」，因為黃體素過低時，容易造成卵子不易著床、影響受孕等問題，便進行一連串打針、吃藥等治療。

另外，量基礎體溫也是一定要的，但當黃體素不足時會出現月經不規則、高溫期只有8~10天等現象，實在很難掌握。後來量基礎體溫已變成一種很大的壓力，郭昭伶做了好多次之後，還是宣告放棄。

跑遍南台灣尋訪名醫和廟宇

肚皮依然沒有任何動靜

後來，疼惜郭昭伶的婆婆親自帶著她遍尋南台灣的名醫，中、西藥不知吃了多少。有一次，找到一位頗具口碑的中醫師，回家後婆婆還幫忙煎藥，每天早上得喝一大碗，下午還要吃黑黑黏黏的膏方（又稱「膏滋」），實在吃得很辛苦，一方面不忍忤逆老人家的用意；另一方面，自己的壓力也很大，希冀吃下

這些痛苦不堪的藥劑之後可以順利懷孕。畢竟在大家庭裡生活，維持氣氛的和樂是經營婚姻的關鍵之一。

在吃中藥的過程中，有幾次經中醫把脈都說「好像有了」，但又表示初期脈動很微弱，暫時無法透過驗孕來檢驗是否懷孕，無論如何先儘量躺著休息，不宜亂動。喜出望外的她跟同事說：「我好像懷孕了，要請假好幾個禮拜，得好好安胎。」結果不久月經就來了，還被同事笑話是假性懷孕。

跑遍高雄、屏東、台南、嘉義等地尋訪的不只是名醫，各大靈驗的廟宇也是不可少的。為了順從公婆的期待，郭昭伶會跟著老人家到處拜拜，常常是早也拜晚也拜，包括古老的民間習俗，如換花叢、換肚等等，幾乎該做的都做了。

除此之外，她還試過一種偏方，即用一種特殊的樹根去燉泥鰍，「那味道好可怕、好噁心喔！比靈芝還苦。」郭昭伶記憶猶新地說。於是，當二姐郭彩鳳問她要不要吃靈芝時，她當下即反感地說：「我已經吃了一大堆東西，都快吐了，別再叫我吃了！」姐姐十分心疼這個一向順從的小妹，因而不敢再問。

父親花錢買靈芝讓女兒在公司偷偷吃

二姐郭彩鳳之所以會這樣扼腕，是因為自己也曾



歷經不孕的磨難，下決心專心吃靈芝後，兩個月就懷孕了；尤其又眼看著自己有位七年不孕的朋友，也在吃靈芝之後生了雙胞胎，而親妹妹卻因諸多原因沒能吃靈芝，多受了幾年不孕之苦，實在替她感到惋惜。

後來是郭昭伶的父親看到郭彩鳳因靈芝而懷孕生子，甚至連懷孕期間都沒有間斷吃靈芝，孫子也長得健壯，於是出錢買靈芝給小女兒吃。但婆家是反對她吃靈芝的，尤其她先生曾因吃靈芝而引起拉肚子的眩暈反應，婆婆更是阻止他們再吃靈芝。於是郭昭伶只有利用在銀行上班的時間，背著婆家的人偷偷服用。

「當時工作忙碌，在家又不能吃，所以沒什麼心思認真食用，就將二姐交代的量自動減半，只有儘可能做到每天吃3顆靈芝、5顆花粉。」一邊是父親和姐姐的好意，一邊是婆婆的堅持，郭昭伶真的好為難。

所幸，在中藥、偏方、求神加靈芝各方的加持之下，兩年多後，郭昭伶終於在1996年底懷孕了。她仍清楚記得，在懷孕的前一個月，那一次的經血量很大，幾近血崩，顏色也很深，把經血量一向很少的郭

昭伶嚇壞了，趕緊打電話給二姐，當時二姐就隱約覺得，靈芝讓不好的東西排出來了，果真不久就聽到妹妹懷孕的喜訊。

尊重夫家，見證需要勇氣

然而，懷孕期間郭昭伶就不敢吃靈芝了，她深怕萬一婆婆知道了，或懷孕期間有什麼閃失，實在無法跟婆家交代。尤其在懷孕初期，曾發生一直出血的前兆性流產問題，還去醫院安胎。住了幾天覺得很無聊很想出院，醫生本來是不肯的，但她評估自己的狀況

後執意出院，院方表示，出院後所有問題必須自行負責。當時忐忑不安的她也不敢跟姐姐講，怕被嘮叨一直叫她吃靈芝。還好，之後一切平順，於1997年自然產下2,700克的女嬰。

目前育有兩個女兒的郭昭伶，本著慈濟人的精神，要將這份見證勇敢的說出來。雖然她不確定是哪一個環節讓她成功受孕生子，也許是當環境和機緣聚足，老天和自己也準備好了，自然就成功啦！她很開心和大家分享這段經驗，更誠心祝願還在受不孕煎熬的姐妹們，能早日脫離苦海。●

採訪後記

世界人口雖然已經超過60億人，但對於全球2~10%的不孕夫婦而言，60億只是個數字，再多的人口都沒有意義，因為芸芸眾生中就是少一個自己親生的孩子。「老天啊，賜給我一個孩子吧！」祈求孩子的不孕症患者，總是在心中吶喊著。

從本期七對不孕夫妻的採訪過程當中，深深感覺到不孕問題所承受的壓力，不單是生理上的障礙，更多是來自家族、人際甚至社會的隱形折磨，特別是對於那些背負著傳宗接代使命的夫妻來說，更是生命中不能承受之重啊！

「不孕」只是受孕機率較低

將孕育生命這件事放大來看，在自然界中，越低等的生物繁殖力越強；反之，越高等的生物就越弱，譬如地球上繁殖能力極差的物種——人類。人類平均每個月只有25%的受孕機會，若再加上身體



機能產生一些障礙而使得受孕機率再降低，是可以理解的。

還好「不孕」並不代表完全不能生孩子，而是指生育下一代的能力降低或不足，完全不能生育屬於極少數。如同本期的採訪對象，雖然都未錯過35歲的黃金生育期，但分別有子宮後傾、卵巢發育不健全、黃體素過低、泌乳激素過高等等問題，皆屬於「亞健康」的體質，因此有醫界人士將目前生育能力日漸低下的狀況稱之為「亞生育」。

先瞭解個人體質，再決定怎麼調理

既然是屬於「亞健康」的族群，進行醫藥治療就在所難免，例如：當黃體素過低時，一般會使用

合成的黃體素或避孕藥來改善，但是長期使用勢必產生一些副作用。

又如子宮內膜異位和免疫失調息息相關（異常慢性發炎），採用什麼方式來調節免疫，也是一項重要議題，尤其造成不孕的比例約佔20%的子宮內膜異位症，如果以常見的四物、八珍等中藥來進補，可能會使子宮內膜異位症復發更得快，或使肌瘤長得更大。

靈芝可調節「神經－內分泌－免疫」三大系統並提高性慾，從而改善不孕問題

相對於其它中草藥，自古被《神農本草經》與《本草綱目》評價為「苦平無毒」的靈芝，其不冷不熱的中庸屬性和高度的安全性，顯得更適合廣大的群眾。靈芝為什麼能幫助前述多位症狀各不相同的不孕患者，順利懷孕生子，從目前已知的靈芝功效或可窺知一二。

其中最主要的作用可能來自靈芝對「神經－內分泌－免疫」三大系統的調節作用：當主導「興奮／緊張」的交感神經，與主導「平靜／放鬆」的副交感神經能夠協調運作，進而提升睡眠品質，使各器官在良好睡眠中獲得充分的休養生息；當內分泌和免疫功能得以正常發揮，讓一個人從月經失調、陽痿、免疫力低下或長期慢性發炎等病態，恢復至精氣神飽滿的健康狀態，很多造成不孕的問題可能已經解決了大半以上。

更何況過去還有動物實驗證實靈芝能夠「提高性慾」——食用添加0.5~1%靈芝萃取物飼料的

果蠅，交配次數平均增加15~24%，如此盎然的「性」致，必然大幅提高受孕的機率。

身體健康後，好「孕」自然來

一位經驗老到的中醫師曾經這麼講：「針對不孕患者，我都是先治療病患現有病症，身體健康後，有些患者自然就懷孕了。」但他不想因此而強調自己擅長「治療不孕」，「我只是對症下藥，把病人身體調好而已。」看來靈芝對於不孕症患者的幫助也是建立在這個道理上——扶正固本而已。

在此要特別感謝本期受訪的朋友們，能夠不畏世俗眼光，勇敢分享以靈芝化解不孕的親身經驗與心路歷程。祈願同病相憐的朋友也能像這些故事的主角一樣，早日如願以償，好「孕」連連。（劉玫庭、吳亭瑤）



全方位的 中醫助孕指南

中醫道 好孕到

為了生兒育女尋遍名醫、求神問卜、試盡偏方卻無法圓夢，讓不孕路上充滿苦澀辛酸。西醫科技精進，但仍難彌補所有不孕缺憾；中醫經由調理體質，從內到外的整體治療特色，為不孕夫妻創造另一線「生機」。

專業諮詢／台北市立聯合醫院中醫門診中心主治醫師 楊麗姝

採訪・撰文／徐鳳慈



「台灣不孕夫妻約有30萬對，大概有15%夫妻，也就是大約每6、7對，就有1對面臨不孕症困擾。」擁有近20年治療不孕症經驗的台北市立聯合醫院中醫門診中心主治醫師楊麗姝解釋，夫妻有正常性生活、沒有避孕、一年以上無法受孕，就是不孕症，中醫稱為「無子」、「全不產」。

楊麗姝表示，不孕症門診量逐年升高的原因，在於經濟不景氣、養育兒女花費大、繁忙壓力，讓很多夫妻不敢懷孕；亦或是夫妻分隔兩地、高齡晚婚（35歲以上）、錯失生育黃金時期；加上卵巢巧克力囊腫、多囊性卵巢、子宮內膜異位症、骨盆腔炎症粘連等有漸增的趨勢，以及環境毒素對生殖系統造成傷害，以上種種因素，都可能讓懷孕之路變得困難重重。

很多人認為不孕是女方的問題，楊麗姝強調懷孕生子其實是男女共同的責任，男性因素約佔40%、女性因素約佔40%，雙方都有問題約佔10~20%，另外10~15%則無明確原因。所以不孕夫妻應該一起就醫，才能找出真正病因，一圓生兒育女夢。

Part 1 男人看過來！

男性不孕的可能原因

根據楊麗姝的門診經驗，一般男性到中醫就診前通常已接受過西醫檢測，常有精蟲數量少、活動力不足等問題，有些人考量西醫費用昂貴（人工受孕每次約2~3萬元，試管嬰兒每次約10~14萬元），想先看中醫；也有西醫治療失敗數次，轉向中醫求助。

「男性不孕病因複雜，除性功能障礙之外，患者自覺症狀並不明顯，甚至沒有症狀。」楊麗姝指出，男性不孕的主因包括先天遺傳體質和後天因素，例如荷爾蒙失調、感染、局部受傷、精索靜脈曲張（指男性陰囊內的靜脈腫脹，使血液積聚陰囊，導致陰囊內溫度提高，影響精子的產生）、環境毒物污染、抽菸、喝酒、藥物、工作環境（如輻射線、高溫、吸入性有毒氣體）、疲勞、壓力等。

楊麗姝強調，男性40歲以上也稱為「高齡」，因為荷爾蒙降低會導致精蟲數量不足或活動力變差。依照世界衛生組織（WHO）所訂之標準，男性每次射精量少於2cc，精蟲濃度每西西少於2千萬隻，活動良

好的精子少於50%，具前進性之精蟲數少於50%，形態正常的精子少於14%，只要具備上述其中一項，都算是「精蟲品質不良」。

男性不孕的治療方法

西醫將男性不孕分兩大類，中醫相對療效如下：

1.絕對不孕：指有先天或後天解剖生理上的缺陷，導致女方無法受孕，例如器質性損害引起的睪丸病變、無精症、精索靜脈曲張、不射精症等，需要求助西醫治療。

2.相對不孕：指有受孕可能，但因某些因素阻礙受孕或降低生育能力。這類功能性不孕引起的弱精症（精子活動力小於40%）、少精症（精蟲數量每ml少於50%以下）、精子凝結不化、精子產生抗體、陽萎、早洩等，可用中醫療法經由腎經、肝經、脾經的辨證論治，配合針灸及耳針治療，增強造精能力，提升正常精蟲數量和精蟲活動力。一般療程約需3~6個月，療效不錯。

表1 男性不孕的七大類型&治療處方

疾病類型	臨床症狀	治療處方
腎陽虛型	精子稀少、性慾淡漠、陽痿早泄、舌淡苔白、脈沉細弱	生精種子湯
腎陰虛型	性慾強烈、精液不化、死精子過多、舌質紅、脈細數	知柏地黃湯
脾腎陽虛型	性慾淡漠、陽痿早泄、舌淡苔白、脈細弱	脾腎雙補丸
氣血兩虛型	精液量少、精子活動力差、舌淡苔薄、脈沉細弱	毓麟珠湯
肝鬱血瘀型	睪丸墜痛、副睪結節、陽痿不射精、死精子過多、舌質黯紅、脈沉弦	開鬱種玉湯
肝經濕熱型	陰囊濕癢、睪丸腫痛、射精疼痛、死精子過多、舌質紅、苔黃膩、脈弦數	龍膽瀉肝湯
痰濕內蘊型	性慾淡漠、精液稀薄、舌淡苔白膩、脈滑	蒼附導痰丸

楊麗姝表示，男性不孕症在中醫屬於「虛勞、精清、精少、陽痿、早泄」等範疇，辨證論治分為七大類型（如上頁表1），治療療程約需4個月。

同樣是中藥，「水煎劑補性較強，效果大於科學中藥（藥粉），以一天藥粉和一天煎劑相比較，起碼差5~10倍效力。」楊麗姝表示，科學中藥沒有鹿茸，而且紫河車1公克10元，一個成本就要200元以上，以一次使用半個估算，一罐藥的成本就將近150元。不過，藥粉有健保，水煎劑無健保，一天需花200~300元，費用較昂貴，所以除非必要使用，才建議服水煎劑，否則一般男性服用藥粉即可。

男性遠離不孕的日常保健

另外，楊麗姝還提供男性不孕症補腎藥膳（治宜補腎陰、補腎陽、溫補脾腎），平常可飲用：

1.雞翠湯：雞翠丸6粒、生薑3片煮熟，食雞翠丸喝湯，日服一次，7日為一療程。

2.韭子山藥粥：韭子3錢、生山藥1兩，加3碗水煮成粥狀（山藥可食），日服一次，7日為一療程。

3.補腎湯：淫羊藿3錢、巴戟天3錢、山藥5錢，加4碗水，水煎取汁2碗（山藥可食），日服一次，7日為一療程。

男性想要遠離不孕、提高生育能力，楊麗姝建議，最好從日常保健打好根基，例如：不要熬夜（11點前就寢）、適度運動、少抽菸喝酒（菸酒會使精蟲活動力變差）、避免穿緊身內褲（保持睪丸清爽、避免燥熱），以及遠離X光線、化學有毒物質、高溫度工作場所、三溫暖（溫泉、蒸氣浴、烤箱）等等。此外，男性朋友還要避免2、3小時長時間騎單車，因為容易摩擦到睪丸，有礙精蟲健康。



治療不孕症常用的中藥材。（攝影／徐鳳慈）

Part 2 女人看過來！

女性不孕的十大病因

楊麗姝解釋，女性不孕症是指女性結婚後，夫妻有正常性生活（每週行房2~3次）、配偶生殖功能正常、一年無避孕但未受孕者，稱為「原發性不孕」、「無子」或「全不產」；如果曾經生育或流產（包括子宮外孕），之後沒有避孕，但兩年以上未再受孕，就稱為「繼發性不孕」。

現代醫學歸納女性不孕症有十項病因：

1.先天性生理缺陷：無陰道、陰道閉鎖、陰道狹

窄、陰道痙攣、陰陽人、無子宮、無孔處女膜、子宮畸形、性腺發育不全、子宮頸異常、輸卵管異常等。

2.排卵因素：不孕症有四分之一是因為卵巢機能不全，如無排卵性月經、月經週期異常、多囊性卵巢症、黃體功能不足、卵巢早衰等，導致不易受孕。

3.子宮頸因素：子宮頸內某些因素也會造成不孕。一般在排卵前，子宮頸黏液分泌增多、透明無色如蛋清；如果黏液中有不利精蟲的抗體存在、黏液對精蟲有敵對性、黏液的量或質不好，都會影響受孕。

4.子宮因素：利用「子宮輸卵管攝影」、「子宮鏡」偵測子宮內腔情況，可得知有無粘連、息肉、子宮肌瘤、子宮腺瘤、子宮內膜異位、子宮內膜結核等，這些問題也會導致不孕。

5.輸卵管因素：利用「子宮輸卵管攝影」、「腹腔鏡檢查」，可得知輸卵管內腔是否通暢、外表是否粘連、是否能自由移動等。輸卵管必須暢通，並能自由移動，才取得到卵子。

6.腹腔內因素：「腹腔鏡檢查」可測知腹腔內是否有結疤粘連，或子宮內膜異位。用內視鏡伸入腹腔內，可肉眼觀察卵巢、子宮、輸卵管及腹腔內，是否有任何病變或腹腔內粘連性發炎，例如腹膜炎、盲腸炎、肋膜炎、骨盆腔外傷、骨盆腔發炎、骨盆腔粘連等，這些問題都可能影響受孕。

7.中樞性因素：下視丘、腦下垂體前葉、卵巢三者的內分泌平衡失調，以及腦下垂體腫瘤、精神緊張壓力、過度焦慮等，都會影響卵巢功能、抑制排卵。

8.免疫學因素：某些不孕女性體內天生具有抗精子的抗體，這種抗體會與精液產生凝集反應，導致不孕或習慣性流產。

9.全身性疾病：重度營養不良、慢性消耗性疾

病、甲狀腺疾病、糖尿病、腎上腺疾病等，都會影響卵巢功能造成不孕。

10.無明確病因：約有10~15%不孕夫妻，經各種檢查仍找不到特定病因，如果能耐心配合醫師指導，結合中醫辨證論治療法、人工週期療法、針灸、耳針療法等，將有希望懷孕。

女性不孕的治療方法

在中醫不孕症門診中，求診女性在30歲以內佔20%，30~40歲佔60%，40歲以上佔20%。楊麗姝認為，女性最佳生育年齡是23~28歲，30歲以後因為卵巢功能衰退（一旦退化，很難再恢復）、卵子老化，使得生育能力逐年下降。「生育能力和年齡成反比，34歲以上算高齡產婦，40歲就要拉警報了，所以最好在30歲前生第一胎。」楊麗姝強調。

女性超過40歲不只不孕比率上升，連人工受孕、試管嬰兒的成功率也會降低。且年齡越大，懷孕併發症越多，例如早產、難產、高血壓、妊娠糖尿病等。此外，高齡產婦也較易流產、胎兒畸形率也升高。

楊麗姝通常會建議40歲以上的女性不孕病患，先檢測AMH抗穆勒氏管荷爾蒙（卵巢中卵子庫存量指

表2 女性不孕的五大類型&治療處方

疾病類型	臨床症狀	治療處方
脾腎陽虛型	月經後期、量少色淡、帶下清稀、面色晦暗、腰痠腿軟、小便清長、大便不實、舌淡苔白、脈沉細或沉遲	毓麟珠
肝腎陰虛型	月經先期、量少色紅、腰痠腿軟、心悸失眠、口乾煩躁、五心煩熱、苔少、舌質紅、脈細數	益精種玉湯
肝氣鬱滯型	月經無定期、經前乳脹、少腹痛量少色黯、煩躁易怒、脅脹腕悶、苔薄、舌質黯紅、脈弦	開鬱種玉湯
血瘀胞脈型	經來腹痛、色紫黑有血塊、舌紫或有瘀斑、舌苔薄、脈細弦	少腹逐瘀湯
痰濕壅阻型	形體肥胖、月經稀少、閉經、倦怠乏力、白帶量多、苔白膩、舌質淡白、脈滑	蒼附導痰丸

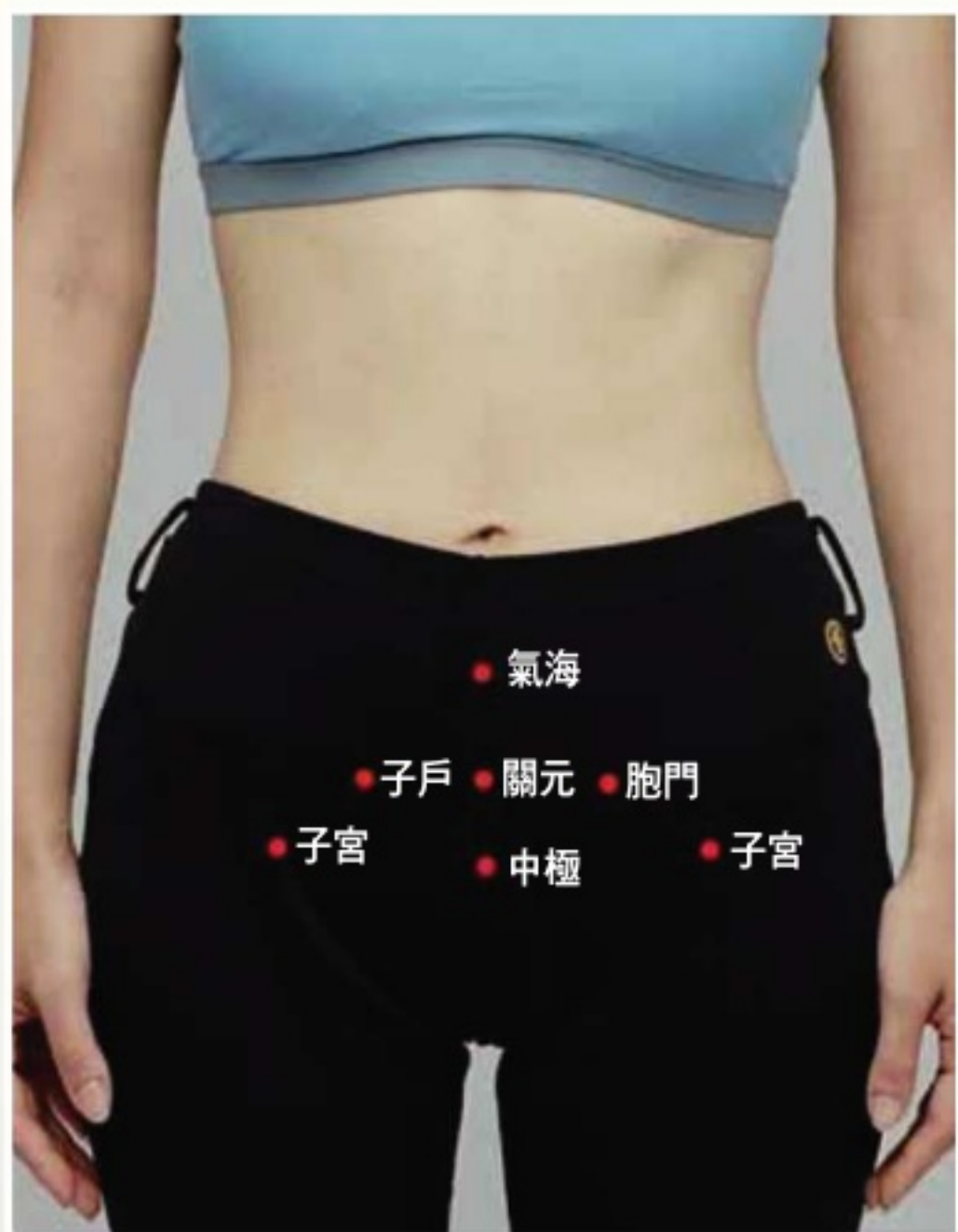
標)，AMH正常值應大於2，表示做試管嬰兒較易成功；如果AMH小於1，則試管失敗率較高。

女性不孕症的中醫辯證論治，可分為五大類型（如上頁表2）。楊麗姝表示，中醫療法每日一帖水煎劑內服藥（月經期間6天不吃藥，每月約22帖）、每星期一次針灸、一次耳針，配合人工週期療法、基礎體溫測定，調整內服藥和針灸等整體治療方針，可以改善排卵功能、卵巢品質和子宮環境。普通個案療程約需4個月，較棘手個案約需6個月以上。

針灸與水煎劑併用，效果更好

關於針灸治療不孕，中醫健保有給付，然而許多中醫師卻僅以科學中藥調理體質。楊麗姝認為，如果能夠水煎劑加上針灸雙管齊下，效果會更好。

使用針灸可以刺激子宮、卵巢的神經系統，甚至讓輸卵管暢通，主要是扎在下腹部，也就是子宮底



女性針灸治療不孕的穴道。（提供／楊麗姝）

部、卵巢附近的穴道，包括：中極、子宮穴、關元、子戶、胞門、氣海、血海、三陰交等（如左下圖）。一般中醫針灸多使用在準備受孕前調整體質，必要時還會另外搭配水煎劑。

中醫治療期間如有需要，楊麗姝建議可配合西醫人工受孕或試管嬰兒（和中醫用藥、針灸不衝突，有相輔相成的加乘效果），如果受孕成功，再以中醫療法安胎3個月，等3個月以後拿到媽媽手冊，如果沒有問題就結束中醫療程，直接銜接西醫的產前檢查。

女性遠離不孕的日常保健

「人工週期療法是根據月經機轉，以及『腎藏精、腎主生殖、衝為血海、任主胞胎』等理論，以補腎為主，依女性月經週期來調整『腎—天癸—衝—任—胞宮』之間的平衡，以達到調經種子的目的。」

楊麗姝解釋，「人工週期療法」乃是針對月經週期的不同階段，給予不同的治療對策，相關的保健藥膳（治宜補腎通絡、補腎滋陰、溫陽補腎）如下：

1.月經後期至排卵前期：經期第6～14天，治宜補腎滋陰、活血化瘀、促進排卵，宜「歸菟益母飲」藥膳：當歸3錢、益母草3錢、菟絲子3錢，加4碗水，水煎取汁2碗，當茶飲。

2.黃體期至經前期：經期第15～28天，治宜溫陽補腎、滋養沖任、促進黃體成熟，以利受精卵著床，宜「菘蓉羊肉湯」藥膳：肉菘蓉3錢、巴戟天3錢、熟地黃3錢，加4碗水，水煎取汁2碗，加入羊肉煮熟調味後食用。

許多不孕女性的病因，源自於年輕時輕忽健康，所以楊麗姝貼心提醒所有女性，從青春開始就需留意月經週期、經痛和月經量多寡等狀況。

如果月經異常（經期常超過40天以上），或從初經以後月經就不正常（需靠藥物催經，月經姍姍來遲），或有嚴重經痛、經量過多有血塊、月經淋瀝不止等問題，在適婚年齡前（約25歲）應及早治療，以

免造成不孕。此外，不要隨意墮胎（請使用保險套，做好安全防護），以免造成子宮粘連、習慣性流產而導致不孕。

楊麗姝還建議女性朋友，每日最好有適度的運動（如大步快走、慢跑），可以改善體質、強健身體。此外，還要放鬆心情，減低內外壓力，在努力治療的同時，懷抱隨緣樂觀的心來面對結果。

「臨床上，壓力是一項很嚴重的阻力，也是不孕症的致命傷。治療不孕症耗時費力，需要時間、信心、耐心、有計劃地與醫生配合治療，才能提高受孕機率，半途而廢只會徒增困擾、失去信心。」楊麗姝衷心祝福每一位努力生育的朋友們，都能克服治療過程中的種種壓力，進而好「孕」連連。●

楊麗姝醫師 簡介



（攝影／徐鳳慈）

- 考試院中醫師考試典試委員
- 實踐大學、東吳大學兼任講師
- 中國醫藥大學中醫研究所醫學碩士
- 台北市立聯合醫院中醫門診中心主治醫師

中西醫併用，提高不孕症的治療效果

擁有豐富的專業經驗，楊麗姝以中醫療法讓無數不孕夫妻一圓生兒育女夢，以下兩個實例就是藉助中醫自然懷孕：

Melody，32歲，一側輸卵管阻塞，一側輸卵管水腫，另合併有甲狀腺亢進、雙角子宮。西醫斷定須做試管嬰兒，服用幾次排卵藥無效，試管一次中斷療程。後來服用科學中藥粉57天／213帖煎劑／針灸87次，自然懷孕。

Miracle，37歲，結婚二年，老公精蟲600萬，活動力50%，人工受孕和試管嬰兒各做一次，皆失敗。後經中醫調理4個月，207帖煎劑／針灸29次，自然懷孕。

不過楊麗姝也表示，有些病症透過中西醫合作，可以有更好治療效果，例如：

1. 男性精蟲數量或活動力<50%，可搭配人工受孕；精蟲數量或活動力<35%，可搭配試管嬰兒（或加上顯微注射）。

2. 女性習慣性流產、黃體功能不足、月經異

常、多囊性卵巢，可搭配人工受孕。

3. 卵巢早衰、兩邊輸卵管阻塞、高齡產婦（≥40歲以上）、AMH≤1、人工受孕3次失敗以上，可搭配試管嬰兒。

有位卵巢衰竭患者做了兩次試管都失敗，楊麗姝以草藥搭配針灸給予一年中醫調理，第三次試管就相當成功，而且取了13顆卵，終於順利懷孕生子。

根據楊麗姝與西醫的合作經驗，原本不孕體質經過針灸與草藥調理，再進行人工受孕或試管嬰兒，成功受孕的機率約有八成。不過，也有已屆更年期婦女（40歲以上），或是AMH<1，或是卵巢巧克力囊腫患者手術後造成卵巢早衰，中醫調理加上試管嬰兒，最後還是失敗。

楊麗姝強調：「在不孕症領域，不必分中醫與西醫，期望不孕症的治療，能在中醫、西醫共同合力下有突破性進展，以造福更多不孕夫妻。」