

道地药材巡礼·吉林篇

大阳沟里寻『仙草』

本报记者 熊建 孙亚慧 王美华



近年来，吉林省不断提高道地药材质量标准，对外源性污染物等指标进行严格管控，通过“自然环境+管理环境”打造优质道地药材库。图为吉林延边国家级林下灵芝种植标准化示范区。 人民网记者 李洋摄



延边州大阳参业有限公司种植的林下灵芝。 人民网记者 李洋摄



大阳沟里的林下灵芝饱满肥厚，长势喜人。 人民网记者 李成伟摄

长白山上有个英额岭，英额岭下有个大阳沟，沟里遍地是灵芝。

不久前，记者来到大阳沟，七转八绕了好一阵子，闯入一片茂密的天然林。沟外夏日炎炎，这里清凉阵阵。主人指着林下说：“灵芝就在这里。”

果如其言，只要俯下身，就能看到一株株金灿灿、镶着白边的灵芝在草丛中探头探脑的，精灵可爱。它们大部分有半个手掌大小，摸上去有些温润。

“8月底灵芝成熟后就变成紫色的了，届时就可以采摘了。”灵芝种植专家、吉林省延边朝鲜族自治州农业农村局原副局长郭笃宏说，灵芝喜平地，还喜潮湿高温，适宜在林下生长，之前长时期人工栽培一度导致灵芝基因退化，目前该自治州和龙市通过推广林下种植以求恢复其野性。

“让它回归原生态，靠自然选择，才能还原道地性，提高药性。”他说。在古代，灵芝一向被冠以仙草的名号，又称瑞草、林中灵、琼珍等，人们总是将它与神仙传说、美好心愿联系在一起。而在今天，业界、学界、医界通力合作，让灵芝担负起守护千家万户健康福祉的责任，走下“仙界”，泽被人间。

大阳沟里，遍地生“金”

树林深处，规模化的林下灵芝种植，让大阳沟遍地生“金”。

“8月底的晚上，要是拿手电照向灵芝，就能看到灵芝孢子在喷发。”指着不远处冒出来的灵芝，延边朝医医院朝药研发中心李福子说，“就在灵芝伞盖下面，像仙雾一样，可好看了。”

灵芝发育后期喷射释放出来的生殖细胞，称为孢子，相当于种子。“灵芝孢子是灵芝的精华部分。”李福子说，孢子内含有比灵芝母体更丰富的多糖、腺嘌呤核苷、蛋白质、酶类、硒元素等特殊成分。因此，灵芝孢子在增强免疫力、抑制肿瘤的药效方面超过其母体灵芝。

以前，延边种植灵芝大都采取“大棚栽培+机器收集”模式。据郭笃宏描述，一般都是在灵芝种植大棚内离地面大约1.5米的高处放置鼓风机，另外一端接上长长的布袋子，每天定时开动机器收集孢子。

机器收集灵芝孢子省时省力，但受污染几率较高，一方面可能会有重金属污染，另一方面，收集孢子的布袋如果不经常清洗，会有很多细菌或者霉菌等微生物的存在，给孢子造成污染。

“为啥大棚灵芝才卖四五十元一斤？它里边孢子都喷没了，种子都喷出来了。”郭笃宏说，“林下自然状态培植的灵芝，由于周边温度低、湿度大，孢子喷得少，连10%都喷不出来，绝大部分还在灵芝体内，所以营养价值、药用价值更高，市场价格也更高，能卖到六七百元一斤。”

野生灵芝的孢子即便喷得少，也不能浪费。在大阳沟的林下灵芝种植区域，当灵芝生长成熟之际，工人在每一棵灵芝的菌柄底部套上特制的收集袋，按照一芝一袋的模式收集孢子。人工套袋收集，耗时耗力，成本

较高，但却能够保证灵芝孢子的品质纯正、无污染，同时还有防尘、防潮、防虫等优点。

喷发而出的灵芝孢子被收集、破壁加工后，就是孢子粉，可药食两用。“灵芝孢子外面包裹的双层壁十分坚韧，人体很难消化吸收，只有打开这两层外壁，其有效成分才能最大程度地被吸收利用。”李福子介绍，像吉林敦东等大企业生产的灵芝孢子粉之所以受市场青睐，与其技术实力有关——可以有效提高破壁率，更利于人体吸收。

林下种植，药性更高

灵芝对环境条件要求很高。一株灵芝的生长需要近一年的时间，经历育苗、接种、发菌等环节，再到出芝管理、孢子收集……想要种出高品质的灵芝并不容易，采取什么方式种植也是经历了一番反复。

据考古发现推测，中国灵芝的自然野生阶段可能在新石器时代以前。之后多个文化时期的先民在利用野生灵芝的过程中，逐渐对其进行精细化分类、药用价值评估，为后世的选育栽培奠定了基础。

20世纪60年代前后，我国科学家在灵芝规模化种植领域取得重要突破。发展到现在，灵芝栽培技术已经相当成熟，在温室和大棚都可大量生产。目前一般用树段培养基来培养灵芝，接种后仅需2个月左右就可以采收。市面上销售的灵芝(包括灵芝片)和灵芝孢子粉，大都来自栽培品种。

与此同时，放眼全国，不少地区也在发展林下灵芝产业，多数选择的是仿野生灵芝生长的种植路子。“由人工培育优良菌种后，把培养好的菌棒分散埋种于天然林下，在大自然中生长。这样栽培的林下灵芝品质好、效益高，保留了较高的药用价值。”郭笃宏说，“比如多糖含量，比大棚品种大概高30%。”

“我们从2013年开始种植林下灵芝。大阳沟这里的环境很好，只需要把培育好的灵芝菌种放入原生杂木林中。在这种天然无污染的环境里，基本不再需要人为干预，就能长出品质很好的灵芝。”顺着大阳沟中的步道拾级而上，延边大阳参业有限公司副总经理陈朋说，长白山独特的地理位置和极为理想的气候环境，是做好灵芝野化种植、实现“芝”繁叶茂的关键所在。

“我们在收集整理了全国26个灵芝产区菌种的基础上，与科研院所合作，选育出了适于本地种植的优良品种——‘中农大阳1号’‘中农大阳2号’，产生了很好的经济效益。”陈朋说。

这两个品种都是以野生灵芝子实体为材料，进行组织分离、纯化培养获得的野生菌株驯化而成。“‘中农大阳2号’这个品种适合山区林下栽培，特别是适合无人工干预的种植方式。”中国农业科学院特产研究所食用菌菌团队首席专家闫梅霞介绍。

无人工干预不等于放任不管，而是在尽可能接近野生状态下，辅以必要的人工投入。记者在进入大阳沟寻



在第二十三届中国长春国际农业·食品博览(交易)会上展示的灵芝。 人民网记者 李洋摄

找灵芝的路上，遇上一辆三轮车，拉着几位村民正要去灵芝栽种地。上前一问，原来他们都是附近的村民，此番是去除草。“灵芝生长最怕被草遮盖了。”一位村民说，“前一打草，现在去再打一遍，把杂草除去，等灵芝长起来后就不怕了。就像咱们种庄稼一样，草高了，庄稼苗也不长。”

灵芝种植，每年都要经过制菌、种植、管理、采摘、加工这些过程，大量的人工投入促进了当地林农及附近村民收入的增加。“5月份埋菌段，8月底到9月初收灵芝，每次都需要100多人。”农户刘玉仁说，“我们在家门口出来挣些钱，不用跑到外地去打工，挺好的。”

古来“仙药”，补气安神

“穿云拨雾到仙山，心焦急，急如电，步履飞，飞似箭，哪顾云程万里远，救得郎君死也甜。强咽悲泪涉险看，吉凶成败片刻间。偷上绝岭，暗察看，灵芝光华照九天。”(京剧《盗仙草》白素贞唱段)在民间传说中，许仙听信法海之言，在端午节骗白素贞饮下雄黄酒。白素贞现出原形，许仙惊吓而死。白素贞潜入昆仑山，盗取灵芝仙草，将许仙救活。

把灵芝当成起死回生的灵丹妙药，是古时候人们比较普遍的认识。而将其仙化的源头，一般被认为来自《山海经》中的记载：炎帝之妻瑶姬，不幸早夭，死后化为瑶草。

后来，楚辞文学家宋玉从这段记载中创作出“天帝之季女，名曰瑶姬，未行而亡，封于巫山之阳。精魂为草，寔为灵芝”的说法。志怪小说《海内十洲记》说，海外仙岛遍生灵芝，仙家以之为食，终生不老。东晋葛洪《神仙记》中记载，麻姑修道于蓬莱仙岛，每逢农历三月初三，捧灵芝仙酒为王母祝寿……

对此，古代名医并不迷信。李时珍就曾说过：“芝乃腐朽余气所生，正如人生瘤赘，而古今皆以为瑞草，又云服食可仙，诚为迂谬……又方士以木积湿处，用药傅之，即生五色芝。”认为服食灵芝可以成仙是迂谬的说法，方士还可能利用灵芝骗人。同时，李时珍不否认灵芝的药用

价值，在《本草纲目》中说：“灵芝味苦、平，无毒，益心气，活血，入心充血，助心充脉，安神，益肺气，补肝气，补中，增智慧，好颜色，利关节，坚筋骨，祛痰，健胃。”这与《神农本草经》中的记载——“益心气，增智慧，坚筋骨，好颜色，久服，轻身不老延年”一脉相承的认识，而后者将灵芝列为“上上药”。

“灵芝具有补气安神、止咳平喘的功效。”李福子说，主要用于治疗心神不宁、失眠心悸、虚劳短气、不思饮食。

现代药理研究表明，灵芝含有多糖类、三萜类化合物、核苷类、生物碱类等多种化学成分。灵芝多糖具有广泛的免疫调节活性，能提高机体免疫活性，有抗氧化、抗衰老、保肝等作用。三萜类化合物则具有抗肿瘤作用。此外，灵芝还能降低血液黏度，增加心肌收缩力，增加冠状动脉血流量和心输出量，改善心律；还可以抗放射线和有毒化学物质对机体的损害，具有镇静、镇痛作用，有助延长睡眠时间、改善睡眠质量；能平喘、止咳、祛痰及治疗慢性气管炎。

据李福子介绍，灵芝一般人中药汤剂煎汁服用，也可泡水、煮粥或煲汤用。“放化疗后免疫低下的人群可以长期喝灵芝茶、吃灵芝粉，来提高免疫力。”她说，延边当地人多用灵芝作为茶饮服用。此外，在江米鸡、炖牛尾等药膳制作中也常用灵芝，主要起补气、增强免疫的作用。

民间传说，灵芝能存活百年甚至千年。“实际上，‘百年灵芝’或‘千年灵芝’是不存在的。”陈朋说，灵芝的生长周期很短，野生灵芝不会超过1年。成熟后的灵芝如果不及时采摘，就会老化或被虫蛙腐蚀，只剩下一个木质化的空壳。一般来说，若干年后才发现的野生灵芝，多因其子实体木质化而没有太大的药用价值。

日前发布的《2024中国灵芝产业消费大数据与产业发展分析报告》显示，中国灵芝产业经过多年快速发展不断壮大。随着科技的发展、人们生活水平的提高、保健意识的增强，灵芝药食同源的开发和应用将会迎来新的突破，形成更加创新和多元化的产品与品牌形态。作为灵芝的传统产区，延边的灵芝、大阳沟的灵芝，将迎来更广阔的发展空间。

食品安全 “你点我检”

食品抽检量达78万批次

本报电(史俭)近年来，全国市场监管系统坚持“开门办抽检”，将食品安全抽检与人民群众需求紧密结合。根据老百姓点选的食品种类、项目和场所，市场监管部门有针对性地安排食品抽检。截至目前，各地开展“你点我检 服务惠民生”活动已达6000余场次，抽检量达78万批次，让老百姓切实感受到食品安全就在身边。

在食品抽样和检验过程中，市场监管部门邀请消费者代表、人大代表、政协委员、媒体记者全程参与，让监管看得见，使人民群众对食品安全工作可感知、可参与。消费者变身成为食品安全

的亲身参与者、见证者和监督者。

实践表明，食品安全“你点我检”改革创新，是完善食品安全责任体系的重要抓手，通过紧盯重点领域和重点食品，加强风险预警和隐患排查；通过下架召回、风险监控、信息通报、联合处置，实现监管端和抽检端的有机协同，形成生产经营者主体责任、部门监管责任、属地管理责任、社会监督责任的有机闭环。同时，食品安全“你点我检”的创新，还是推动食品产业高质量发展的有效举措，通过公布抽检结果倒逼食品生产者完善标准、改进工艺，提高了食品质量安全水平。

新视野

灾后救助 从“身”到“心”

庄细细

随着社会文明程度的提高，中国救灾理念已经不仅仅体现在物质层面的应急应对，更体现在灾民心理层面的安全、安心上。近年来，中国心理学专家结合本国国情和文化背景，不断探索完善灾后心理服务体系，成就了具有中国特色的“灾后心理援助”。这种从救“身”到救“心”的转变，有助于推进我国社会心理健康服务体系建设，促进健康中国战略的推进。

中国早期的心理援助，沿用了国际通行的提法，叫“灾后心理危机干预”。结合实践进程，我国心理学界将“干预”一词改为“援助”——“心理援助”侧重于为特定人群或个体在面临心理困扰或危机时提供及时、有效的支持和帮助。如今，该术语不仅在国内成为通用的说法，也被国外借鉴使用，成为我国对国际心理学界的一个重要贡献。

在具体做法上，心理援助往往结合传统习俗，后者承载着文化、情感和社会支持的功能。利用传统文化与民俗活动开展团体心理辅导，是我国灾后心理援助的一大特点。比如，在“头七”“七七”“百日”这些特殊的时刻为灾民提供“哀伤辅导”，帮助其与逝去的亲人告别，提供一条宣泄心中悲痛情绪的途径，具有抚慰幸存者心灵的治疗功能。

在援助渠道上，现代传媒凭借其覆盖面广、渗透力强、信息量大、传播快捷等特点，能够为公众提供更加全面、便捷的心理援助服务，成为灾后心理援助活动中的重要力量。互联网技术的迅猛发展为远程心理健康服务提供了技术支持，使得传统咨询服务由线下转向线上，不仅增强了援助者的力量，还覆盖了更多的受助群体。

在这个过程中，广播、电视等传统媒体通过制作和播放心理健康教育节目、发布心理健康知识文章等方式成为公众获取心理支持的重要渠道。同时，随着新媒体在心理援助领域的应用日益广泛，直播作为一种新兴的传播方式，为心理援助提供了更加直观、互动和即时的平台。

灾后心理危机表面上是个人的心理危机，实际上带有更大范围的冲击。灾后心理援助的提出，不仅满足个体层面的需求，更是基于社会治理的考虑。比如，近年来，灾后心理援助很注重社区文化建设。这种在灾后安置阶段举办社区文化活动，有利于重建被自然灾害破坏的社会支持系统，并帮助提升灾民的安全感。

还有，有的受灾地区在社区安置点开设心灵茶社，为灾民提供棋类、手工、书刊和报纸等文娱活动，为妇女提供亲子活动的空间，为老年人提供支持性陪伴；有的地区搭建“儿童天地”，以儿童为中心开展家庭和社区心理援助服务，从艺术化心理治疗角度缓解其实后的紧张、害怕情绪，促进其心灵恢复和成长；有的地区开展“智慧大脑训练营”项目，通过定期电话访问、线上视频课程与线下资料邮寄相结合的教学模式，帮助因灾长期居家隔离的老年人调适心态……这一系列活动，在关怀弱势群体的同时兼顾了社会治理。

当前，作为社会心理服务体系的一部分，灾后心理援助应该及时转向常态化的社会心理服务，通过心理知识科普，提高人民群众的心理健康性，助力健康中国、平安中国建设。如此方能为社会公众提供有效的心理健康科普教育及服务。

(作者为湖南财政经济学院人文与艺术学院讲师)

义诊到村 温暖人心



近日，江苏省阜宁县人民医院在阜宁县项集镇双桥村组织开展义诊活动。该院呼吸与危重症医学科、泌尿外科、皮肤科、普外科、胸外科等科室组成的临床医疗专家团队为村民进行了详细问诊，并提出治疗措施和建议，受到村民的广泛好评。 朱赛赛摄