

凭本书的图书编号登录专网 www.zgszw.com

主 编 董亦明 (国务院特殊津贴专家)
董看看 (执笔) (上海市心脑血管康复专业委员会会员)

松针

革命

(新装升级版)

健康长寿启示录

松针，降血压有奇效
松针，增强血管弹性
松针，带来健康新希望

46 种常见病的松针疗法
22 种松针使用方法

全国首创有后续服务的图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

主 编 董亦明（国务院特殊津贴专家）
董看看（执笔）（上海市心脑血管康复专业委员会会员）
编 委 徐力扬 董舒宁 李晓西 钟丽平

松针



革命

（新装升级版）

健康长寿启示录

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

松针革命:健康长寿启示录/董亦明等主编.—南京:江苏科学技术出版社,2009.6(2010.1重印)

ISBN 978-7-5345-6542-7

I. 松… II. 董… III. ①松属-叶-食物疗法②松属-叶-外用
药(中药) IV. R247.1 R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第056582号

松针革命(新装升级版)

——健康长寿启示录

主 编 董亦明 董看看
责任编辑 郁宝平
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 652 mm × 960 mm 1/16
印 张 7.5
插 页 1
字 数 73 000
版 次 2009年6月第1版
印 次 2010年1月第3次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6542-7
定 价 18.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

本书有两大特点，首先是倡导了21世纪抗氧化健康长寿的新理念。半个多世纪以来，随着衰老与抗衰老之谜将被和正在被揭开，人类已能主动抵抗衰老与延缓衰老，这比被动的“健康生活”更前进了一步！

本书第二大特点是实用。我们希望好的科学发现，一定是简单而人人能够享用的。我们在本书中重点介绍了一种人人可以学会的保健方法：煮松针茶，喝松针茶。只要照着书中的指导，大量的人群可以受益，许多亚健康病症都可以得到缓解或治愈。煮喝松针茶不但给国家、个人节省了大笔的医疗费用，也使复杂的医疗保健变得简便可行。

松树是一种人们熟知的植物，种类很多，大多数还保持着原生状态。中国人首先发现了松针的抗炎、活血、祛腐、强身等药用作用，但古人并没有对松针延缓衰老、解除心脑血管瘀积的作用做出进一步认识。北京松龄医药研究所和新华汇文（北京）药用植物技术研究院的专家学者通过现代医学技术对松针新用途的发现，找到了集药用、养生、预防疾病、抗衰老等为一体的资源，也找到了松针降脂、降压、降糖、降血黏稠、对血压起双向调节的药理作用。松针物质，能神奇地抵御机体的氧化，会溶解血管里的脂肪和胆固醇，会解开红细胞和血小板的聚集，让红细胞携带更多的氧气、营养物



到全身……由于病人服食松针，减少了化学合成药物的摄入，许多药物副作用引起的不良症状少了。松针丰富的维生素和氨基酸无疑又是滋补品，改变了人的营养状态，故松针在治疗机制上更能标本兼治。

松针对人类生命第一“杀手”——心脑血管疾病有明显的预防效果。松针是绿色植物产品，无毒性，对人体无任何副作用，松针的特别保健用途是抗衰老。松树提取物是世界上迄今为止文献记载和实验室发现的最强的天然抗氧化（抗衰老）物质！

2004年《松针革命》出版以来，全国已有几十万人在受益于《松针革命》，几百万人在受益于松针的科研成果。东方电视台、中央电视台、山西电视台等介绍松针的节目，收视率很高。中国松针网也成了读者喜欢的网站。数年来，我们每天都收到读者信件，看着读者按照《松针革命》的指点，在松树物质药用、疏导、营养的三重作用下，大病化小，小病化了，逐渐康复，走出疾病的阴影，感到无限宽慰。作为一本普及读物，本次修订吸纳了其他几本书的精华，在内容上更加实用、更加通俗易懂。本书引导读者共同来关心自己的健康，为心脑血管病患者和其他病症患者提供一种全新的选择。我们在《松针革命》出版时曾预言：石油带来地球的动力，松针带来人类的健康！这个预言一定会在大家的努力下变为现实。

成 江 李晓南

2009年元月

媒体反应

一本被称为出版界第六次保健革命的读物《松针革命》，迅速走红2004年末书市。

许多读者得益于松针疗效后喜不自禁地说：《松针革命》推倒了“三高”疾病、亚健康状况、高额医疗保健费用“新三座大山”，使家庭生活状态都发生了重要变化。

《扬子晚报》2005年1月12日

该书在向读者普及关于松针保健知识的同时，突出实用性和可操作性，指导读者用最简便的方法利用松针来强身祛病。

为了使该书对读者的服务不仅仅停留在阅读本身，书中还附有上网卡，读者可以享受到更多与松针保健有关的网上互动咨询。

《中华读书报》2004年8月25日



《松针革命》是一本浅显易懂的保健类科普读物，它让读者能自己动手，自制松针保健饮品，体验“松针疗法”。

松针疗法的出现，无疑为这些高血压、高血脂患者带来了福音。松针疗法最简单的方法就是自煮松针茶喝。如果能方便得到松针，就不用花一分钱。幸运的是，中国是世界上松树最多的国家，松针新用途的专利掌握在中国人的手里。

《北京晚报》2004年9月9日

该书重点介绍了自制松针保健饮品的方法，只要读者照着书中的指导一步步去做，就可以正确地煮出松针茶，同时按书中介绍饮用，即可获保健祛病效果。

《北京青年报》2004年9月7日

中华民族的传统节日——重阳节即将到来，椰树集团向我市1 000名退休老干部赠送了宝贵的节日礼物，每人一册《松针革命——健康启示录》。

据市退休干部联谊会办公室介绍，我市不少老年患者经过2个多月的实践，取得了理想的效果。

《海口晚报》2004年10月13日

石油带来地球的动力，
松针带来人类的健康。

目 录

一、抗氧化，排毒素，21世纪健康长寿新理念	1
二、松树挑战“百病”	6
1. 松针增强血管弹性，促进人体血液循环	7
2. 松针保护人体，延缓衰老，免受60多种疾病的侵袭	9
3. 松针保持人体生物周期的稳定	12
三、一把松针给人们带来新希望	14
1. 松针入药可谓“四大发明”之外的又一重要发现	14
2. 松针茶煮法及喝法	16
3. 认识马尾松和油松	24
四、松针的药用成分	28
1. 松针精油	30
2. 松针叶绿素	30
3. 松针氨基酸	30
4. 松针前花青素	32
5. 松针 β -胡萝卜素	33
6. 松针黄酮	34



五、松树各部位的药用	37
1. 松针	37
2. 松脂	44
3. 松子	45
4. 海松子	46
5. 松果	47
6. 松树皮	48
7. 松节	48
8. 松根	49
9. 松花	50
10. 松花粉	52
六、松针制品对抗衰老医学的影响	53
1. 认识自由基及抗氧化理论	55
2. 免疫功能对衰老的影响与治疗	57
3. 内分泌功能调节	59
七、怎么认定你衰老了	61
1. 恶性肿瘤	62
2. 心脑血管疾病	62
3. 糖尿病	66
4. 骨质疏松症	67
5. 自身免疫性疾病	68
八、墙里开花墙外香	70
1. 日、韩、朝、印的松针热	70
2. 法国科学界对松树的研究	72
九、常见病症的民间传统松针疗法	75
1. 高血压	76
2. 心肌梗死	76
3. 心功能不全	76
4. 脑溢血中风	76
5. 动脉硬化	76
6. 脑梗死	77
7. 哮喘	77
8. 中风口邪(斜)	77
9. 风热牙痛	77
10. 风虫牙痛	78
11. 牙龈肿痛	78
12. 牙周病	78
13. 口腔溃疡	78
14. 口臭	78

15. 禁声失语	78	32. 眼底出血	81
16. 反胃吐食	79	33. 关节酸痛	81
17. 宿醉	79	34. 痛风	82
18. 失眠	79	35. 转筋挛急	82
19. 体虚	79	36. 跌打损伤	82
20. 晕车船	79	37. 肩关节周围炎、颈椎病	82
21. 肝虚目泪	79	38. 体表溃疡	82
22. 慢性酒精中毒	80	39. 疥癣湿疮	82
23. 急性胃炎	80	40. 无名肿毒	83
24. 下痢	80	41. 大风恶疮	83
25. 糖尿病	80	42. 阴囊湿痒	83
26. 肺结核、肋膜炎	80	43. 妇人白带	83
27. 盆腔炎	80	44. 脚气(手足癣)	83
28. 便秘	81	45. 神经痛	84
29. 老年性痴呆症	81	46. 预防时病瘟疫	84
30. 久聋不闻	81		
31. 过敏性鼻炎	81		

十、以松针为主的饮品、食品和保健品例举

饮 品

1. 松针降糖茶	86	5. 绿松果酒	87
2. 松熏沱山毛尖茶	86	6. 松针甜酒	87
3. 松针茶	86	7. 松枝青酒	87
4. 松全针宝茶	87	8. 松果咖啡	88

食 品

9. 松针粥	88	13. 松针料理	89
10. 枸杞松针粥	88	14. 松针、葛根、胡萝卜粥	89
11. 松子饭	88		
12. 松子炒玉米	89		



保健品	90
15. 首乌松针茶	90
16. 松针银杏茶	90
17. 松针米茶	90
18. 红松针青酒	91
19. 松针液	91
20. 松针浴	92
21. 生嚼松针	92
22. 松全针宝降压胶囊	92
十一、煮针论英雄	93

植物制剂抗氧化，是保护身体免受疾病伤害的保证。

一、抗氧化，排毒素， 21世纪健康长寿新理念



世界权威机构证实，松树中含有十分丰富的有益于健康的物质，是迄今为止找到的最佳的复合型的抗衰老植物物质！

世界权威机构证实，松树中含有十分丰富的有益于健康的物质，是迄今为止找到的最佳的复合型的抗衰老植物物质！20世纪，医学和生命科学对人类的重要贡献是对肽类、氨基酸与核糖核酸的认识、研究和应用。人们知道，要想健康长寿，就得有充足的营养。在衡量食品的营养标准时，维生素、蛋白质及各种氨基酸等的吸引力远



远超过大鱼大肉。进入21世纪，随着人们对基因，特别是对“氧自由基”的认识，人类又将医学和生命科学大大地向前推进了一步。医学科学界认定：21世纪是抗氧化剂的世纪。人类将在抗氧化中得到长寿，这是21世纪健康长寿新理念。但什么叫“氧自由基”？人体内的自由基与疾病有什么关系？

“氧自由基”通常是指在人体细胞物质基态氧（ O_2 ）上加入一个电子（ O_2^- ），就变成了“超氧化物自由基”或“超氧化物阴离子自由基”等，它们的化学性质非常活跃，对细胞的核酸、蛋白质、脂质等生物大分子破坏性极强。人在正常生理情况下，细胞内自由基的产生与清除保持着相对平衡状态，不会对细胞造成损害。机体在正常代谢过程中，不断地有自由基产生，细胞内同时存在着清除自由基的防御系统。但自由基生成过多，或清除自由基的能力减弱时，便会引起细胞损伤，许多疾病由此而来。越来越多的证据表明，自由基在人类衰老、肿瘤发生、心脑血管病、脏器缺血、老年性痴呆、帕金森氏病、动脉硬化、白内障、糖尿病并发症、酒精性肝损伤、慢性肝炎、肺气肿等许多疾病的发生、发展中起着十分重要的作用。

随着对自由基与疾病关系的研究不断深入，抗氧化剂的应用价值日益受到重视。抗氧化剂是指那些对自由基的生成或清除起作用的物质。抗氧化剂有些是人工合成的，有些是从植物中提取出来的（天然抗氧化剂）。由于人们十分关注人工合成的抗氧化剂是否会带来毒性，于是将注意力转向天然抗氧化剂。因此，利用天然抗氧化剂防病治病便成为一种新的研究趋势。生物医学对多种植物的研究发现，生物类黄酮物

质是对抗自由基的抗氧化剂，对人体有益而无害，可以保护人体免受自由基氧化引起的衰老，免受由自由基氧化导致的心脏病和癌症等60多种疾病的伤害。

研究发现，许多植物中均存有多种生物类黄酮，几乎所有的抗氧化剂及促成体内生成抗氧化剂的物质，绝大部分存在于自然界植物中，都可以通过食物获得。生物类黄酮抗氧化剂与多糖、生物碱同为植物来源的三大天然产品。它们通过清除自由基、保护细胞组织，起到增强人体免疫力、抗炎、抗风湿、活血化瘀的作用。

科学家早已发现，绿茶中的生物类黄酮儿茶素与茶丹宁（鞣酸）具有优异的抑制肿瘤生长的作用，柑橘中的柚苷与橙皮苷等生物类黄酮也具有出色的抑制乳腺癌细胞生长的作用。研究还发现，儿

小贴士

蒸包子时，在笼布上铺一层洗净的鲜松针，把包子放在松针上。这样蒸出来的包子不仅吃起来有松针的清香，而且包子在夏季不易发馊、变质。

在夏季，松针水治疗痱子有奇效。夏季身体上有汗水或身体不干爽，容易产生痱子，刺痒难忍。将棉花球或纱布用煎煮好的松针水浸湿，涂抹在患处，痱子很快就会消退。

婴幼儿皮肤娇嫩，涂花露水等消除痱子，对孩子的皮肤有刺激，用松针水消除痱子健康又安全。



茶素、茶丹宁与柚苷、橙皮苷等生物类黄酮还存在于许多植物中，以大豆为例，科学家光从大豆中就找到了100多种异黄酮苷；我国传统的中草药，如丹参、黄芪、银杏、葛根、陈皮、甘草、枳实、柴胡、槐花、蒲黄、紫菀、葡萄籽、杜仲、黄芩等均含有许多种生物类黄酮物质。

我们常见用于治疗抗氧化剂有谷胱甘肽过氧化酶、超氧化物歧化酶、过氧化物酶、过氧化氢酶、 β -胡萝卜素、维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E、半胱氨酸、硒化



物、巯基乙醇和前花青素等。专家研究还发现，维生素E具有较强的抗氧化作用，当人们的食物中含有一定量的维生素E时，可使心肌梗死的风险下降40%，当有 β -胡萝卜素和维生素C同时存在时，这种抗氧化作用会大大增强。

20世纪80年代，中国学者发现，松树（针）提取物可用于预防和治疗动脉硬化症、高血压、高脂血症、高黏血症、糖尿病、冠心病、心绞痛、心律失常、脑梗塞、脑动脉硬化症、老年痴呆症、突发性耳聋等医学上的疑难疾病。松针提取物黄酮物质的活性成分对人体远优于葡萄籽等其他植物里含有的黄酮物质活性成分。

2000年，世界自由基生物与医学会主席莱斯特·派克博士宣布：在实验室里证明，松树提取物是世界上迄今为止找到的最佳的复合型的抗氧化（抗衰老）物质！全世界几十个权威机构和数百次的科学实验不断

证实：松树制剂是迄今为止发现的最强效的自由基清除剂，它的抗自由基氧化能力是维生素E的50倍，是维生素C的20倍，并且在人体内的吸收迅速完全，口服20分钟即可达最高血液浓度，代谢半衰期达7小时之久。这个结论使得20世纪人类的健康长寿理论面临挑战，“抗氧化”热潮在全球形成了很大的冲击波！人人能享有健康的身体已不再是梦……

中国工程院刘耕陶院士和王士雯院士亲自参与和领导了松树制剂药理和临床方面的实验。2002年，“氧自由基与天然抗氧化剂”松树制剂已被中国教育部正式收录于生物物理学研究生教材。

松树提取物对人体的5大功能

1. 防止或延缓人体器官老化和病变。
2. 增强人体血管弹性，防止动脉硬化，保护生命重要脏器的血液供应。
3. 加速人体血液循环，特别是加强毛细血管微循环系统的血氧供给。
4. 防止或延缓人体皮肤老化，减少斑点。
5. 解除人体红细胞和血小板聚集，防治血栓性疾病。

松针疗效不是“治”，而是“疗”和“养”。

二、松树挑战“百病”



年过30岁，抗氧化保健是延长健康状态的保证。等到出现病症再去修补，就晚了。

据世界卫生组织统计，全世界每年有1 500万人死于心脑血管病，已超过所有因患癌症死亡人数的总和。近年来，心脑血管病人数量有增无减，并呈年轻化的趋势；30岁以上50%的人或多或少、或轻或重患有高血压、动脉硬化症和高脂血症。检查心脑血管部的机器已可以从30多岁的年轻人身上测出微小的血栓颗粒，微粒血栓被医学界认