

發現能夠調整生物體
規律的褪黑激素

認識

「冬蟲夏草」

● 東京醫科齒科大學教官

金城 典子

太空人格連在太空做實驗，

成為話題的褪黑激素豐富蘊藏在冬蟲夏草中

克服癌症、糖尿病、肝病、壓力等

現代病的有力助手！



LIN YU
林 鬱

東京醫科齒科大學教官
理學博士

金城 典子〔著〕

認識「冬蟲夏草」

目錄

前言／3

序章 結合「經驗」與「科學」的冬蟲夏草

調整生物體規律的褪黑色激素存在於冬蟲夏草中

終於登陸日本的冬蟲夏草／16

・突然成為鎂光燈聚集的焦點／16

・寄生在蟲體上的蕈類／17

・在歷史舞台上較晚登場的冬蟲夏草／19

・「藥效寶庫」冬蟲夏草值得期待／21

這才是真正的冬蟲夏草／22

第 1 章

冬蟲夏草的有效研究

證明能夠抵擋壓力，具有強心效果、預防糖尿病、強肝、增強精力作用

・ 冬蟲夏草名稱的神奇／22

・ 日本也有蝙蝠蛾／24

・ 誕生於歷史產地的優良生藥／28

冬蟲夏草中含有「奇蹟的荷爾蒙——褪黑激素」／31

・ 在美國發現腦內荷爾蒙的新面貌／31

・ 褪黑激素防止老化的可能性很高／34

為防癌開拓新道路的冬蟲夏草／37

・ 不斷增加的癌症患者／37

・ 據說一半的癌症都能治得好／38

・ 成為不容易得癌症的身體／39

〔一〕實驗報告——冬蟲夏草提升了運動選手的力量／42

- 田徑社的學生選手參加測驗／42
- 71%的選手達成「刷新自己紀錄」的目標／43
- 〔II〕中國的新研究中發現冬蟲夏草的效力／53
 - 中國傳承醫學如何看待其效能／53
 - 現代中國傳承醫學非常活躍／56
 - 古典知識利用科學方式加以檢證／57
- 〔III〕藉著基礎研究了解冬蟲夏草的效力／62
 - (1)準備研究用的冬蟲夏草／62
 - 不論實驗或實用都要得到穩定的物質／62
 - 分離・培養菌絲體提煉出萃取劑／63
 - (2)心肺功能亢進與強心效果／66
 - 運動能力的基本在於心臟／66
 - 經由實驗證明了冬蟲夏草的強心效果／67
 - 馬家軍是對的！——老鼠的強制游泳測驗／69
- (3)對於因為壓力造成的胃潰瘍與胃液分泌的影響／73

- 如果對於胃潰瘍有效，期待它應該具有各種效果／73

- 冬蟲夏草能保護胃黏膜／76

- 並非抑制胃酸酸度，而是抑制分泌量／77

(4)對於糖尿病的效果／77

- 成為壓倒性多數的「生活習慣病」的糖尿病／77

- 為什麼胰島素的分泌量會減少呢？／78

- 降低血糖值，效果持續／80

(5)強肝作用、促進代謝作用／82

- 「沈默的臟器」肝臟／82

- 展現冬蟲夏草效果的兩項實驗／83

(6)冬蟲夏草的強精效果／86

- 冬蟲夏草的「益腎」效果能夠提高性能力／86

- 具有放鬆、緊縮海綿體的瞬間及持續效果／87

第2章

目前所知的冬蟲夏草

揭開冬蟲夏草的神祕面紗

冬蟲夏草的藥效在於「與自然共存」／92

・長壽不等於健康／92

・寄生蟲博士真正想表達的含義為何／96

・害怕疾病的清潔願望反而製造疾病／97

・重新回歸「自然」，可以看到以前從未看過的世界／98

菌界的怪人——謎樣的冬蟲夏草／100

・構成生物的三大類／100

・菌界的分類……／103

・仔細觀察，地上和人體都充滿菌類／106

・三種菌類生存的形態／108

・三年來一直潛藏著的冬蟲夏草／109

第3章

「冬蟲夏草」的另一種力量

冬蟲夏草中含有豐富的褪黑激素

力量的來源在於褪黑激素嗎？／128

- 盛行的蕈類藥效研究／128
- 藥效的研究開始於驚人的事實／129
- 蕈類和甲殼質／131

「三元食論」與冬蟲夏草／115

- 在寄生生活中，「房東」和「房客」都增強了／112
- 蝙蝠蛾之謎／112
- 不是「三原色」，而是「三元食」／115
- 脫離「菌食」而產生現代病／117
- 重點在於菌食的復興／119
- 「保持自然原貌」的意義深遠／124
- 森林發出哀號／124

- 冬蟲夏草與褪黑激素／133

- 在日本不見天日的褪黑激素／134

值得注意的褪黑激素的有效性／136

- 褪黑激素的「調整日周規律作用」／136

- 褪黑激素的「調整內分泌作用」／138

- 褪黑激素的「抗氧化作用」／139

- 褪黑激素的「免疫力亢進作用」／141

- 褪黑激素的「恢復性能力作用」／144

- 褪黑激素的其他作用／145

從漢方世界來看冬蟲夏草與癌症

(港屋漢方堂藥局
貝津好孝)

使用冬蟲夏草進行治療，締造驚人效果的治療例

治癒疾病的冬蟲夏草／150

- 為什麼冬蟲夏草可以用來治癒「疾病」／150
- 冬蟲夏草很晚才收錄到本草一書中／151

- 冬蟲夏草與其同類的想法・處理法／153
- 收錄在兩本中國古籍中的冬蟲夏草／155
- 這些人藉著冬蟲夏草治癒疾病／159
- 結腸癌：肺癌：肝癌：胃潰瘍的出血：氣喘：C型肝炎：肝硬化：高膽固醇血症：糖尿病：腰痛：肺氣腫：肌肉疲勞：疲勞倦怠與胃痛：體力減退與發燒：胃腸虛弱：維持體力

- 體驗者的喜悅心聲／172

【對談】冬蟲夏草的魅力／173

- 從中國之旅歸來／173
- 與冬蟲夏草的初次相會／175
- 當地很難採集到冬蟲夏草／177
- 市場上沒有興趣的寶庫／178
- 最初將冬蟲夏草應用在治療上／180
- 處方講究經驗和直覺／182
- 冬蟲夏草可以治癒癌症／184
- 雖然種類不同，但是可以發揮一定的效果／187

專欄

- 在西藏古籍中看到冬蟲夏草／20
- 生藥的祕境——我的西藏見聞錄(1)／23
- 冬蟲夏草是麥角菌的同類／25
- 蝙蝠蛾……／26
- 蕈、菌絲體以及人工培養／64
- 生藥的祕境——我的西藏見聞錄(2)／89
- 向生命的奇蹟挑戰的人們／94
- 生藥的祕境——我的西藏見聞錄(3)／114

東京醫科齒科大學教官
理學博士

金城 典子〔著〕

認識「冬蟲夏草」

前言

任何人都擁有一些屬於自己的課題，而且每天都要加以解決。在這個嚴酷生活的根柢，存在著的就是——「生命的意義」。年輕時可以摸索人生的目的，生活不斷的動搖，有些人嘔心瀝血的希望完成工作，而有的人則希望能夠恢復健康。唯追求生命的意義，則不論任何性別或年齡都是一樣的。

我們就是過著這樣的每一天。隨著年齡的增長，周圍身體不適的人增加了，這時就必須要絞盡腦汁多花點時間來照顧自己的身體。

有了這種生活經驗後，產生了一些構想，亦即這麼辛苦就是希望——「能夠活得更好」。那麼，該如何努力才能夠達成這個願望呢？為此，我的研究室經過長年努力終於確認了冬蟲夏草的有效成分——「褪黑激素 Melatonin」，而這個物質的存在，即成為解開長久以來冬蟲夏草藥理作用祕密的關鍵之一。

在我們的實驗研究下，冬蟲夏草出現了驚人的成果。古典漢方醫學以及現代中國醫學的

研究者，對於冬蟲夏草都有著很大的期待。在實驗室中，冬蟲夏草的功效令人驚訝，但是就像我這類對其威力感到驚訝的專家們一樣，我們並沒有將其使用於人體，因此也沒有具體的臨床結果的報告。

只希望能夠正確記錄下到達這個令人驚訝的目的地的過程內容——相信如此一定能夠「達成願望」。

在自己研究菌類的過程中，能夠遇到冬蟲夏草這麼棒的東西，我只能說是巧合。本書能夠在這股旋風中成為大家的贈禮，也是一種巧合的產物。

雖說是巧合，但是工作一一達成，因此相信能夠幫助更多人實現「活得更好」的願望。而這個願望正是讓我的工作不斷前進的真正原動力。

感謝許多前輩以及中國菌物協會的重鎮藏穆（中國科學院昆明植物研究所）、卯曉嵐（中國科學院微生物研究所）、黃年來（福建三明真菌研究所）各位先生在百忙之中抽空寫文章寄來。此外，對所有在工作的實現下幫助我的有關人士，在此謹表示感謝之意。

希望本書能夠幫助每個人湧現能量。

目錄

前言／3

序章 結合「經驗」與「科學」的冬蟲夏草

調整生物體規律的褪黑色激素存在於冬蟲夏草中

終於登陸日本的冬蟲夏草／16

・突然成為鎂光燈聚集的焦點／16

・寄生在蟲體上的蕈類／17

・在歷史舞台上較晚登場的冬蟲夏草／19

・「藥效寶庫」冬蟲夏草值得期待／21

這才是真正的冬蟲夏草／22

第 1 章

冬蟲夏草的有效研究

證明能夠抵擋壓力，具有強心效果、預防糖尿病、強肝、增強精力作用

〔一〕實驗報告——冬蟲夏草提升了運動選手的力量／42

・冬蟲夏草名稱的神奇／22

・日本也有蝙蝠蛾／24

・誕生於歷史產地的優良生藥／28

冬蟲夏草中含有「奇蹟的荷爾蒙——褪黑激素」／31

・在美國發現腦內荷爾蒙的新面貌／31

・褪黑激素防止老化的可能性很高／34

為防癌開拓新道路的冬蟲夏草／37

・不斷增加的癌症患者／37

・據說一半的癌症都能治得好／38

・成為不容易得癌症的身體／39