

世界碱性食品健康第一书

『碱』来的健康

神奇的青梅精

◎[日]松本纘齐 著



中国保健协会

中国保健协会全民健康生活方式系列丛书



全民科学素质行动计划纲要书系



世界青梅精健康养生创始人之一
世界碱性食品教育专家

〔日本〕梅研究会理事长 松本纘齐 专著

中国保健协会理事长 张凤楼 鼎立作序

中央保健局原局长 王敏清 重磅推荐



中国科学技术出版社



人人健康是最美的和谐。愿这本书带给您更多的健康和活力，帮助国人“碱”回本应该属于自己的健康。

—— **中国保健协会理事长 张凤楼**

健康第一！健康是一切成功的基础，幸福的源泉。健康第一不仅要有保健养生的前沿观念，更要真正落实到实际行动上。如果你正在寻找健康养生的理念和方法，不妨从读这本《碱来的健康》开始。

—— **中央保健局原局长 王敏清**

上架建议 保健养生类

ISBN 978-7-5046-5557-8



9 787504 655578 >

定价：39.8元



世界碱性食品健康第一书

“碱”来的健康

——神奇的青梅精

[日] 松本纮齐/著

郑卫健/译

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

“碱”来的健康 / (日) 松本纮齐著; 郑卫健译. —北京: 中国科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5046-5557-8

I. ①碱… II. ①松… ②郑… III. ①青梅—疗效食品—作用—健康
IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第143962号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

著作权合同登记号: 01-2010-0504

本书中文简体字翻译版由中国科学技术出版社出版。

未经出版者预告书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑: 张楠 许媛媛 孙博

责任印制: 安利平

责任校对: 赵丽英

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码: 100081

电话: 010-62179148 传真: 010-62173865

凯鑫彩色印刷有限公司印刷

科学普及出版社发行部发行

*

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 11.5 字数: 160千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 39.80元

ISBN 978-7-5046-5557-8/R • 1434

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

作者介绍



“碱”来的健康

松本纘齐

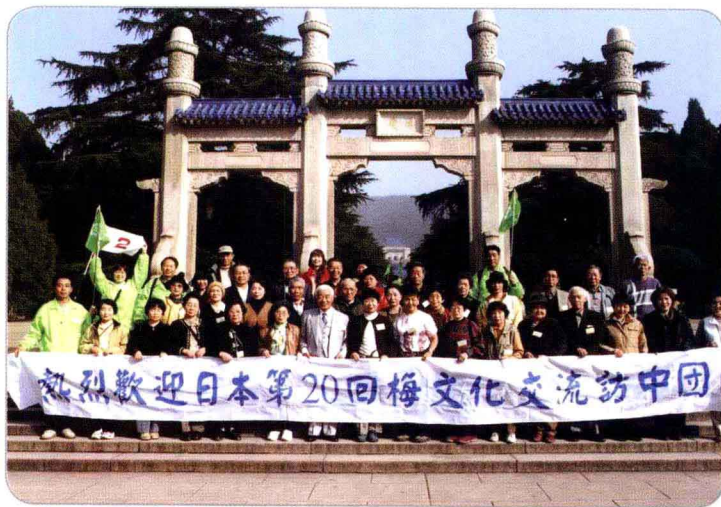
- 世界青梅精健康养生创始人之一，日本梅研究会理事长，健康教育家。
- 1978年成立日本梅研究会，出任第一任理事长，并将每年6月1日定为日本的“梅子日”。
- 一生致力于梅子与健康的研究普及工作，在三代百余年研究成果的基础上，与东京药科大学实验室等科研机构合作，利用科学的方法对民间流传的梅子功效加以分析和证实，取得了诸多科研成果，在日本及国际健康界产生了广泛影响。
- 长期通过电视、广播、演讲、出版等方式，普及和推广青梅精健康养生法，并在日本国内外热心培养广大民众的健康意识，大力倡导健康的生活方式。
- 作为“中日民间大使”，几十年来，松本纘齐先生“以梅为媒”，积极投身中日梅文化交流事业，把先进的青梅养生理念和健康的生活方式带到中国，为中日友好做出了突出贡献。



●作者在无锡国际梅文化交流节开幕式上演讲●



●作者率领的中日梅文化交流团在北京天安门●



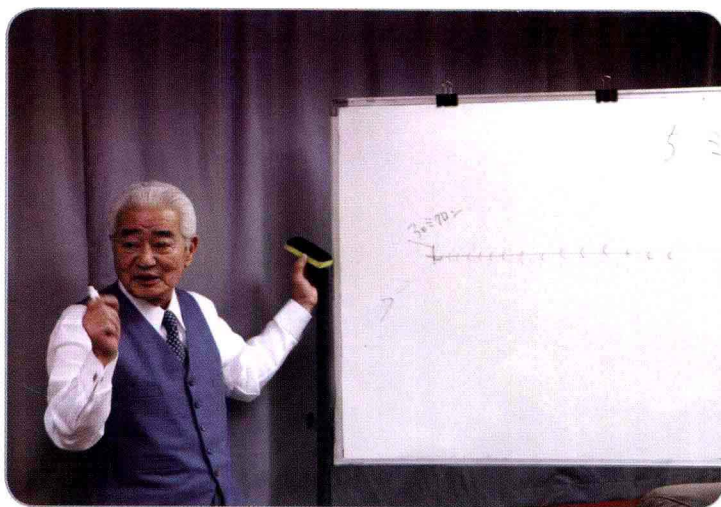
●作者率領的中日梅文化交流團在南京中山陵●



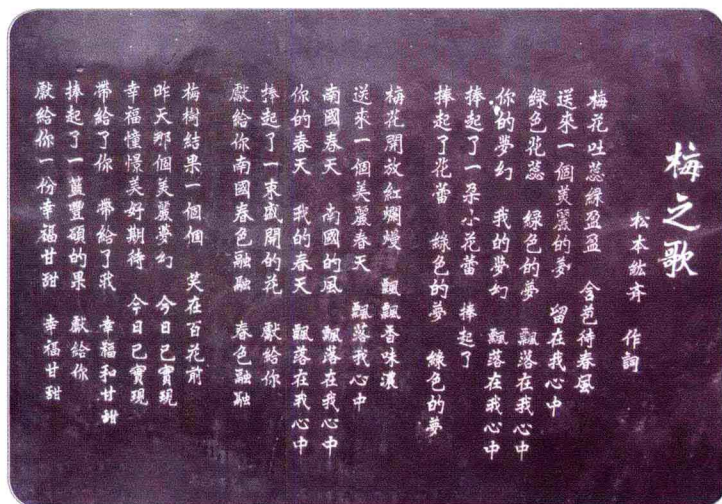
●作者率領的中日梅文化交流團在西藏拉薩●



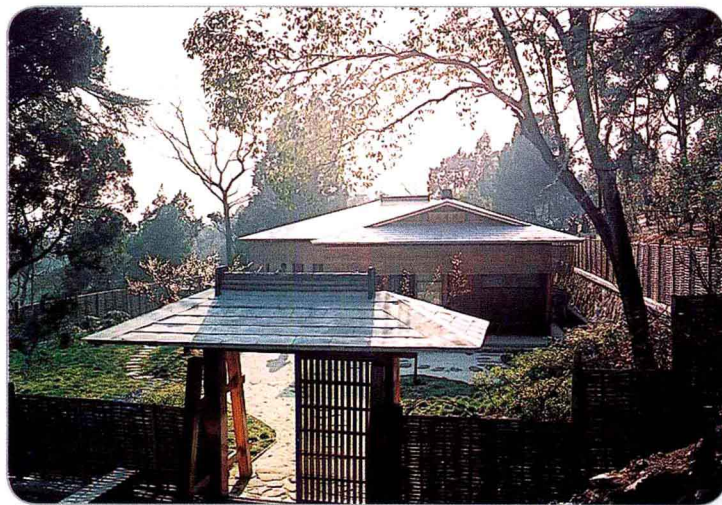
●作者率领的中日梅文化交流团在江阴●



●作者在中国宣传青梅精碱性养生法●



●作者作词的梅之歌●



●无锡梅园——絃齐苑●

为表彰作者对中日友好所做的贡献，无锡市政府在无锡梅园建造以作者名字命名的“絃齐苑”。



●作者在日本大阪宣传青梅精碱性养生法●



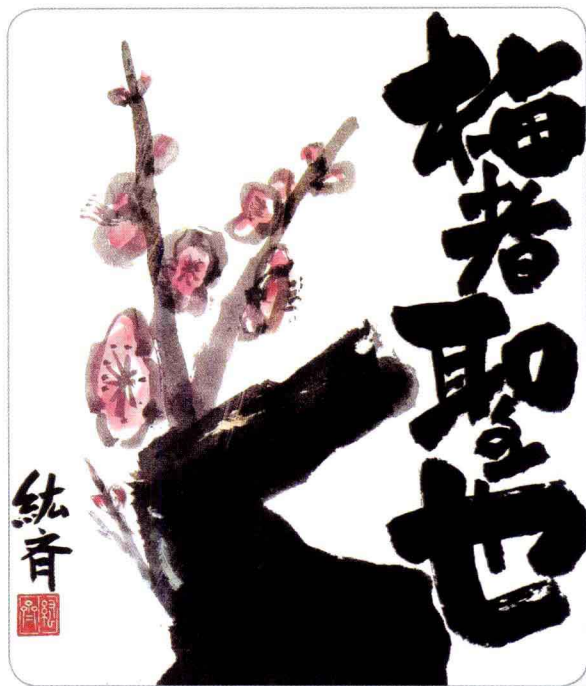
●作者在日本东京宣传青梅精碱性养生法●



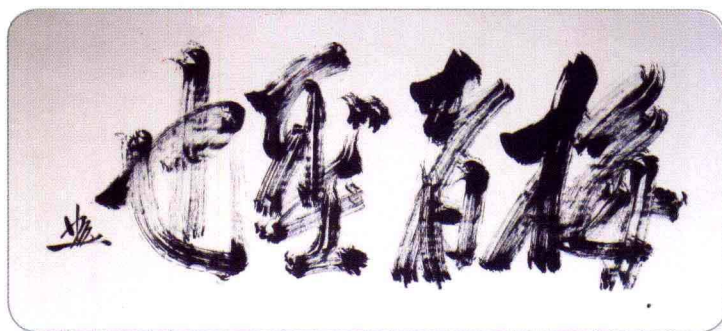
●作者在演讲会现场宣传神奇青梅精的18大功效●



●碱性养生圣品——神奇青梅精畅销日本●



●作者绘画作品“墨梅”●



●作者书法作品“梅者圣也”●

序

人人健康是最美的和谐

青梅原产于中国，中国栽培青梅历史悠久，在马王堆汉墓中发现的青梅，证明其栽培历史在3000年以上。早在三国时期，就有“青梅煮酒论英雄”、“望梅止渴”等著名的历史典故。历代中医名家都非常注重青梅药用价值的探索研究和应用。医学家李时珍的《本草纲目》记载了青梅除热送凉、安心止痛等功效，并对由青梅炮制而成的乌梅和白梅炮制工艺有详细记载。张仲景的《伤寒论》记载了青梅止渴、止咳、止泻、止痛、止血的“五止”功用。医学巨著对青梅诸多功效的记载，为中医药文化的继承和发扬积累了宝贵财富。中国中药资源丰富，中医药文化源远流长，对青梅的研究不仅局限于食品和保健品，而更多的关注其药用价值，中国药典还对乌梅生药鉴定、炮制方法等做出明确规定。青梅从中国传入日本后，不仅丰富了日本药用食品的种类，有关青梅的研究和探索也多了起来，从梅子盒饭的神秘魅力到青

梅精的养生智慧，青梅养生的价值也得到了前所未有的挖掘，青梅养生由此兴盛开来。

《“碱”来的健康——神奇的青梅精》一书作者是日本梅研究会理事长松本纮齐先生。长期以来，松本纮齐先生“以梅为媒”，致力于中日青梅养生文化交流事业，并把先进的青梅养生理念和健康的生活方式传播到中国，还带来了青梅养生的精粹——青梅精，为中日友好做出了突出贡献，在海内外享有很高声誉，被誉为“中日民间大使”。

松本纮齐先生近日要在中国出版养生专著《“碱”来的健康——神奇的青梅精》。看过书稿之后，感觉这是一本关于养生的很好的书。松本纮齐先生是梅研究家，健康教育家，他一生致力于青梅精的研究和普及工作，积极倡导良好的生活方式和青梅精健康养生法。松本纮齐先生通过字里行间的阐述和引导，把青梅精碱性养生文化和健康养生的知识展现在大家面前，慢慢品味，相信读者会在书中找寻到科学的养生知识和与众不同的碱性养生方式。

人人健康是最美的和谐。愿这本书带给您更多的健康和活力，帮助国人“碱”回本应该属于自己的健康！

中国保健协会理事长



2010.01

前 言

关于青梅精的神奇作用，我们先来看个小故事。

炎热的夏天，3名日本技术员在几位中国台湾人的带领下在深山中做勘探工作。山高路远，再加上茂密树木的阻碍，往往要连续走一个上午才能到达目的地，这对于不在山区生活的日本技术员来说是个严峻的考验。奇怪的是，这些日本人总是那样精力十足。

秘密逐渐被发现。这几位日本人每人都随身携带着一个小罐子，小憩时刻，经常从罐中舀出一小勺暗黑色物质，加水稀释后喝下去，口里还不时发出咂咂的声音。问他们这是什么东西，他们神秘地笑而不答。总之，日本技术人员一路上谈笑风生，轻松到达目的地，工作起来精力充沛，没有一丝倦意。中国台湾人对那个黑乎乎的东西充满了渴望和好奇。

几个月的艰苦勘探工作结束了，日本人被中国台湾人的热

情、善良和敬业所感动，告诉了他们那个小罐罐的秘密：小罐子里的黑色神秘物质是青梅精。它是日本人的常备保健品，用以补充体力，抵抗疲劳，预防疾病。

青梅精是日本古老传统健康食品，“明治维新”时期贵为皇室养生专供圣品。20世纪70年代，过劳死现象在日本日益严重，青梅精开始走进中产阶级及部分普通家庭。青梅精在日本流传百余年，深受中老年人喜爱，被尊为“养生圣品”。

据1817年《诸国古传秘方》记载：青梅精可治伤寒，对于霍乱、下痢、吐泻、便秘亦具有功效。现代研究发现，青梅精的功效远不止于此。今天，在日本梅研究会的委托之下，东京药科大学等科研机构已经通过实验方式证实青梅精在改善酸性体质、防治痛风、改善胃肠道、改善血液循环、杀菌、美容瘦身、预防生活常见病等方面有非凡功效。

当日本人将青梅精视为养生圣品的时候，中国台湾岛内对梅子的养生认知还相当落后，甚至中国台湾有不吃梅子的奇怪现象。直到1965年以后，中国台湾民众才开始逐渐认识到被日本人视为珍宝的梅子的神奇作用，梅子养生的概念，才开始慢慢广为人知。再后来，梅酒、梅醋、梅精等梅子养生产品大大流行。其中，最流行最畅销的还是青梅精，不管是平日的饮食，还是预防一些生活常见病，中国台湾人已经养成了食用青梅精的习惯。

笔者从1973年开始，多次来到中国，期间亲眼见证了中国经济的快速发展和人们生活的巨大变化。其中生活变化最大的是“饮食习惯的西方化”，主要以肉类和鸡蛋等荤菜来点亮我们的

餐桌。但是不当的饮食方式，一不小心便使我们陷入了高蛋白、高脂肪、低膳食纤维等营养不均衡的陷阱。过多地依赖一些看似方便的冷冻食品和熟食，不仅导致矿物质的摄入不足，还会使体内摄取过多的食品添加剂，我们的身体也因此而发生变化。

人类每天摄入的食物不仅可以强健体魄、促进健康，同样也可以破坏我们的身体、损害健康。所以请大家记住，一定要努力选择“令我们身体欢喜，营养价值高”的食物。因此“令我们身体欢喜的食物”中请一定要加上有碱性养生作用的“青梅精”。可喜的是：青梅精已经走出日本，畅销中国台湾，现身大陆。

东方饮食智慧注重“药补不如食补”，与其依赖药物，不如注重饮食养生，从自然的食物中摄取均衡的营养，预防疾病，是获得健康的最好方式。青梅精就是这样的天然食品——调整体质，保持身体酸碱平衡，达到养生的目的。我的这本新书《“碱”来的健康——神奇的青梅精》就是青梅精与健康的全记录，期望将“青梅精”融入您每一天的生活，相信您一定能体验到前所未有的喜悦。

松本纮齐