

奇异的

日本大学药学部教授 高桥周七 著

西北林学院副教授 苏印泉 译

杜仲茶健康法



林业出版社

年轻！减肥！恢复青春！

奇异的杜仲茶健康法

日本大学药学部教授 高桥周七著
西北林学院副教授 苏印泉译

中国林业出版社

图字：01 - 98 - 1858 号

图书在版编目 (CIP) 数据

奇异的杜仲茶健康法 / (日) 高桥周七著; 苏印泉译. 北京: 中国林业出版社, 1998.10

ISBN 7 - 5038 - 1854 - 9

I. 奇… II. ①高… ②苏… III. 杜仲 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 18295 号

中国林业出版社出版

(100009 北京市西城区刘海胡同 7 号)

北京市昌平区百善印刷厂印刷

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 5.75

字数: 87 千字 印数: 1 ~ 3000 册

定价: 8.50 元

前 言

我们常说中国有四千多年的历史，这四千多年的岁月里，人类的文明在飞跃似地向前发展。在不到二千年的时间里，居住在地球上的人类开发出许多令人难以置信的科学成就。

且说，中国早在公元前 1~2 世纪，即已完成了一部了不起的药学巨著，这就是《神龙本草经》。这部药学著作是中国最古老的药学书籍，即便采用现代的科学手段测试，也可以明显地证实所记载的药物药效是正确的。因此，同书中所记述的中药，至今仍然是中药处方中受到重视和正在使用的。

我长期以来一直在研究药学，然而，在 7 年前才开始注意到《神龙本草经》中所记述的杜仲的叶片。

杜仲皮，在中国传统医学里是首屈一指的名贵药材。之所以称其为名贵药材，是因为杜仲是剥其历经漫长岁月才长成的树皮、加以干燥炮制后才作为中药使用之故。

也就是说，杜仲树一旦剥其皮，就不可能

再度利用。正因如此，杜仲皮价格极其昂贵，古代只有贵人才能得以享用。

不管它如何贵重，问题是不能被多数人普遍饮用。于是我就想：杜仲皮既然有如此奇效，那么杜仲叶片中也应该有其同样的效果。经对杜仲叶片成分分析结果证明，杜仲叶片中也的确具有不亚于杜仲皮的惊人效果。

于是，杜仲茶就由此而开发出来了。

杜仲茶作为健康茶被广泛地饮用。它不仅具有恢复青春、减肥之作用，制造杜仲茶的目的还希望能够起到治疗各类疾病的效果。我就利用自己以往所掌握的营养学及生物化学知识，将中药中评价较高的高丽参与杜仲茶加以混合而开发出了杜仲人参茶。结果受到各地各界的好评。

因过胖而发愁的人不用说，一般身体状况不佳的人务必请您也饮用杜仲茶或杜仲人参茶。

在此衷心预祝诸位读者身心健康！

高桥周七

目 录

前 言

第一章 饮用杜仲茶即可达到减肥增进健康之目的

不改变饮食规律，同样起到节食之目的

(A小姐，22岁，职业女性) (2)

我不爱运动也变苗条了(E小姐，24岁，

研究员) (6)

我因肥胖而所得的精神综合症消失了

(F小姐，29岁，家庭主妇) (10)

第二章 杜仲是中国古代贵重的秘药

何为杜仲 (18)

美俄两国医学界也在研究杜仲 (20)

造成肥胖症的原因 (22)

探讨肥胖症的真相 (25)

现代人的生活习惯充满了矛盾 (27)

单纯的体育运动不可能解决所有的问题

..... (29)

第三章 杜仲茶的作用已被大量的动物实验得以证实

白鼠的试验证实了杜仲茶的效果	(34)
杜仲茶成分的效果	(38)
人工养殖的鳗鱼具有天然鳗鱼的美味	(42)
周七鳗鱼与一般人工养殖鳗鱼的差别	(46)
食用的笼养鸡也同样改变了味道	(50)
第四章 这就是杜仲茶减肥的秘密	
鳗鱼与笼养鸡的中性脂肪减少的意义	(56)
杜仲茶减肥的问与答	(61)
杜仲的特征	(61)
杜仲茶减肥效果的机理	(62)
第五章 杜仲茶对这些疾病也有效果	
从肥胖症和高血压中解放出来 (E小姐, 40岁, 董事长)	(68)
曾因肥胖而使我心律不齐 (K小姐, 27 岁, 计算机检索员)	(72)
曾因牙周炎而使我痛苦不堪 (F小姐, 24岁, 编辑)	(76)
第六章 杜仲茶同样具有预防衰老的效果	
切勿为了预防衰老而超负荷运动	(84)
在防止老化方面崭露头角的杜仲茶 ...	(88)
杜仲茶对防治老年性痴呆症同样有效	(92)

杜仲茶也可扩张末梢血管	(95)
●杜仲茶有多种食用方法	(96)
如此之多的杜仲茶食谱	(97)
杜仲茶果冻	(97)
杜仲茶果子露	(98)
杜仲茶蜜豆	(98)
杜仲茶凉粉	(98)
杜仲茶调制威士忌	(99)
杜仲茶早餐稀饭	(99)
杜仲茶药膳汤	(100)

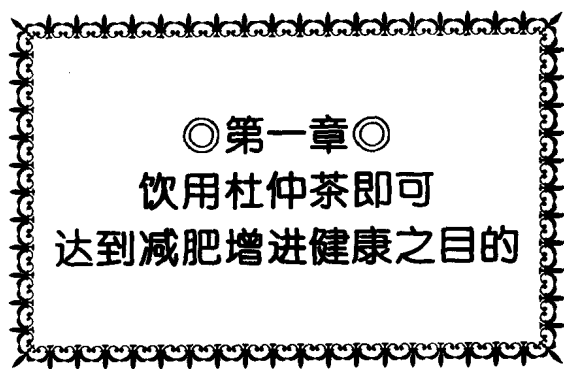
有效利用杜仲茶可以产生多种功效

.....	(102)
杜仲茶浴	(102)
杜仲茶可使插花效果持久	(102)
煮后的杜仲茶，还可被花木作为肥料再度 利用	(102)
杜仲茶液使金鱼充满活力	(103)

第七章 杜仲茶加高丽参功效倍增

高丽参的有效性	(106)
杜仲茶与高丽参的复合效果	(111)
饮用杜仲人参茶效果的实例报告	(120)
我曾因腰痛而死了结婚的念头	(121)
我的肝功指数恢复了正常	(125)
我因过敏性皮炎而苦不堪言	(130)
我过去最大的烦恼就是顽固性便秘和肥	

胖	(132)
失眠症困扰我长达十年之久	(136)
宿酒曾使我痛苦不堪	(140)
杜仲人参茶改善了宝贝女儿的体质	(143)
超级杜仲茶问与答	(147)
长胖容易减肥难	(151)
杜仲人参茶还具有美容效果	(154)
宠物也有过于肥胖的问题	(157)
对于癌症或辐射病亦有效果吗?	(160)
展望未来	(164)
杜仲人参茶是倍受关注的宇宙食品	(165)
宇宙是开发长生不老药的舞台	(166)
活体生物与蛋白质的关系	(168)
杜仲人参茶是不可缺少的宇宙食品	(169)



◎第一章◎

饮用杜仲茶即可
达到减肥增进健康之目的

不改变饮食规律， 同样起到节食之目的

●职业女性，22岁，A小姐实例

我在学生时代是田径选手，当时的身高是164厘米而体重49千克，可说相当苗条。

不过当我从短大^①毕业，到人寿保险公司工作以来，不知道是不是由于缺少运动的机会所致，进公司的第一年体重就增加到59千克。到了第二年，又增加到68千克。

也就是说，在两年之间胖了19千克。

母亲知道我的心情，安慰我说：“你的身材没什么不好，胖就胖，有什么关系，而且肥胖是我们家的家族遗传啊！”

我觉得我诞生在肥胖的家族实在是一个悲剧。

事情正如母亲所说的那样。因为母亲的身高比我矮，可是体重却有75千克！

我绝对不能让自己的身体像母亲那样，体重直线上升！

于是我下决心之后就立刻去买了健康减肥食品，并且开始控制自己的饮食，以消除多余

① 短期大学，为二年或三年制。——译者注

的脂肪。

但是不到3天就失败了，于是又去买了别的适合我的减肥食品，再度向减肥挑战。

可是我却没有办法克服饥饿的感觉，于是在一个星期之内又放弃了。

那一天，我一边咒骂自己意志薄弱，一边大吃一顿。

一个月我后战战兢兢地踩上了家里的体重计，这才发现体重竟然又增加了3千克，达到71千克了。

我顿时觉得眼前一片黑暗！要是这样继续下去，我的身材很显然就会跟母亲一样了……。

上班的时候，一些老大姐也在闲谈时讽刺地说：“哟！你的棱角越磨越圆滑，而且越来越丰满了嘛！”

从那一天起，我每当看到同事在远处窃窃私语时，就会疑心他们是不是在我背后说长论短。

有一天，我遇见了学生时代的好朋友C小姐。

C小姐从短大毕业后就结婚了，目前已是—个小孩的母亲。

当我突然遇到她时，不仅低声惊叫：“啊！？”

我之所以这么惊讶，是因为 C 小姐仍然拥有苗条的身材，和学生时代一样，一点都没有改变。并且从外表看起来，似乎比学生时代还要年轻。

当我说出自己的想法之后，C 小姐高兴地回答说：“起初我生完小孩后也是很胖的。请教了妇产科医生，他说有些人是因激素失调而发胖，但是慢慢身材就会恢复到原来的状态，他让我不必担心。然而，我的体重虽减轻了一些，却一直无法恢复原来的身材。我先生也取笑我已是中年妇女的身材。我虽曾考虑采用减肥食谱，但因我是以母乳喂养孩子，想到婴儿的健康，令人担心而无法采用。此时，邻居比我大两岁，而且是生了 2 个孩子的太太，在我反复追问下她告诉我，她之所以仍然保持苗条的身材，就是饮用杜仲茶维持的结果”。

我从 C 小姐的讲话中，才第一次知道有杜仲茶这种东西。

C 小姐邻居的太太还告诉她，母乳喂养孩子期间饮用杜仲茶，不仅不会对婴儿造成任何不良影响，而且对孩子的健康还有好处。

C 小姐也就立刻去购回杜仲茶来饮用（杜仲茶是以杜仲的叶片制成的茶，以后就把这种叶子制成的茶叫杜仲茶）。

3 个月以后，C 小姐的体重就减少了 4 千

克！

临分手时，C小姐向我推荐说：“杜仲茶并不难喝，除减肥之外还能促进身体组织活力，返老还童，你一定要喝喝看！”于是，我也买了杜仲茶。

市面上卖的杜仲茶，有袋装茶和浓缩颗粒等各式各样的种类，我将袋装茶和颗粒两种都买了。

上班时人多眼杂，我只是在饭后服用浓缩颗粒，回家后则将平日喝的一般茶，改为杜仲茶冲泡的茶水。开始饮用之后大约3个星期左右，我感觉到身体变轻了，已时隔好久没量体重了，这时就想试量一下看。我踩上体重计时，提心掉胆地看着刻度盘，结果令人难以置信的数值使我吃了一惊！体重已减轻了0.8千克！

那一段时间，我的饮食生活和平常一样，对脂肪类食品和甜食也并没特别加以限制，没料到杜仲茶的效果却如此神速！

过了3个月后，体重就减轻了3千克！

我现在还在继续饮用杜仲茶，身体已恢复到经常参加体育锻炼的学生时代的苗条身材，在公司得到大家的赞美。

不愧是中国四千年的悠久历史，真是了不起！

我不爱运动也变苗条了

●研究员，24岁，E小姐实例

我从大学的农学院毕业后，就一直在教授的研究室担任助教，研究的课题是制造丝绸的蚕。我天生不善交际，而在教授的指导下做课题研究本身就是一项朴实的工作，很适合我的性格。

除了每天在研究室从事研究工作之外，没有特别嗜好的我，放假后就在家里边吃零食边看电视。朋友曾劝诱我去打网球或高尔夫球，可我对运动毫无兴趣。不知是不是运动不足的缘故，我的体重开始直线上升。我不能再如此下去了！

我虽然每天都这样想，却没有改变生活方式的意志。在研究所，我也无法与他人交往，自我感觉过得很孤独。

这种巢居式的我，很明白自己作为女性并没有女性应有的魅力。我偶尔也会和同事一起外出聚餐，可很少有男性主动与我打招呼。

于是我只好独自手握啤酒杯，心里长叹“谁叫我从学生时代开始就没有和男性交往过呢”。

于是我有点死心了，只有专心做研究了

事。说是死心了，其实是看到自己的现状而觉得有点无可奈何而已。

有一天，我接到多年没有聚会的高中同学会的通知。这对不爱出门的我来讲，并没有多大的兴趣。然而，通知单上写着说 Y 老师也要出席，于是我就决定去参加。理由是，我在高中时代受到过 Y 老师特别的照顾。

在我内心深处，不知从什么时候就会怀念起 Y 老师。Y 老师是一位女老师，她的身材目前和我一样，都是矮矮胖胖的。那时，我们给 Y 老师取了一个绰号叫做“L”。

所谓“L”是指服装尺码的“L号”之意，也就是“大胖子”的意思。在研究所里我同样被大家称为“小胖”。身材相似的人，心理上总是有一些亲近感吧。

但是，当我出席同学会之后却吃了一惊，那位在我高中时代被称为大胖子的 Y 老师，端庄时髦的身段，变得叫人难以置信。她的脸部皮肤也充满了光泽，年轻得根本看不出已是 45 岁的人。

Y 老师一见我，就像高中时代那样浮现出温和的微笑，同时告诉我说：“我一直在等着见到你，你看见我，一定吓了一跳吧！我之所以变得这么苗条，并不是靠吃减肥餐。你的身材就像从前的我，今后也可以改变一下！”

Y老师说的话我不知从何理解，于是愣了一下。

Y老师继续说：“我以前被人称做大胖老师，虽然我在各位面前表现出一副毫不在乎的样子，其实说心里话，哪能不在乎呢？”

“那么，您是怎么变得这么苗条的呢？总不会是生病吧？”

“不要这么说，要是说得这样刻薄，我就不告诉你变得苗条的秘密了。”

不过，那也只是说说而已，这位和蔼可亲的老师还是说出了她变得端庄苗条的原因。老师试用了各种各样的减肥办法都失败了。“就在我减肥绝望的时候，我娘家的亲戚推荐我饮用一种神奇的中国茶，那就是杜仲茶。她告诉我只要每天饮用的话，就算是不控制饮食，也会变瘦。听起来很吸引人是不是？我当时想哪里有这么好的中国茶，也没有太相信。不过既然说了，就全当没用，以先试喝一下再看的心情开始饮用。嘿，没想到它的效果果真出奇，过了半年以后，我的腰围一下子瘦了10厘米，在学生中也大获好评。因此，我有信心将此法推荐给你。”

我当即从第二天起，就开始饮用杜仲茶。当我喝第一口的时候，就感觉到“这茶不难喝”。其实不是难喝，而是很爽口好喝。我从