

凭本书赠送的“松龄长寿卡”登陆  
[www.zgszw.com](http://www.zgszw.com) 本书的服务在延续

中国两亿患者将受益于本书

石油带来的是地球的动力  
松针带来的是人类的健康

# 松针革命

健康长寿启示录



主 编 董亦明  
副主编（执笔）董看看

松针疗法对老年人的脑中风、动脉硬化，中年人的高血压、性功能减退、高血脂、糖尿病、阵发性头痛、口腔溃疡、睡眠质量不高、便秘，青年人的经常感冒、青春痘、过敏性鼻炎、脱发、肥胖等疑难杂症有特殊的疗效。松针疗法使你省下治病的钱，摆脱终身服药！

书海出版社

健 康 长 寿 启 示 录

# 松针革命

THE MAGICAL EFFECT OF PINE LEAVES THERAPY

主 编

董亦明

副主编(执笔)

董看看

编 委

徐力扬 董舒宁 李晓西 钟丽平



上海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

松针革命:健康长寿启示录/董亦明主编. —太原:书海出版社,2004.7

ISBN 7-80550-640-X

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第067147号

---

### 松针革命:健康长寿启示录

---

著 者:董亦明 主编	网 址:www.sxskcb.com
责任编辑:杭海路	经 销 者:新华书店
助理责编:孙 茜	承 印 者:太原市众一彩印有限公司
出 版 者:书海出版社	开 本:787mm×960mm 1/16
地 址:太原市建设南路15号	印 张:11
邮 编:030012	字 数:200千字
电 话:0351-4922220(发行中心)	印 数:1-20000册
0351-4922266(综合办)	版 次:2004年7月第1版
E-mail: Fxzx@sxskcb.com(发行中心)	印 次:2004年7月第1次印刷
Web@sxskcb.com(信息室)	定 价:38.00元
Shuhshb@sxskcb.com(综合办)	

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 本书的四个第一

本书专利第一次走出保险箱，公开松针的神奇药效，这项国际发明专利，凝聚着中国医学科学界三十多年来的心血。《松针革命》不仅仅是一本家庭健康通俗读物，它的科学效果将带来松针医药开发热潮，造福于全人类。

第一次将科学研究成果社会化。实用性将是本书最大的特点。在本书的详细指导下，读者可用最简便的煮松针茶喝的方法，消除数亿人花费最大、最危及生命的病痛。读者购买一本书（只等于一周常规治疗心脑血管疾病药的花费），将省下千万元买药的钱，使你摆脱终身服药的阴影！

第一次在同一出版社同时出版同名、同内容、价格不同的两本书，标准版和大众普及版的出版，将是图书走出孤芳自赏，面对大众的行动。

第一次在出版界为一本书建立同名网站，网站将为所有购买正版《松针革命》图书的读者（患者）服务。这是消费者购买本书后得到的延续服务，也是为了抵抗盗版。

## 总策划

成江 李晓南

王凯悦 郑鹤皋 杭海路 吉晓峰

### 松针革命给八大症状带来变化

1. 平衡营养，使人体延缓衰老成为可能；
2. 大部分病因不明的原发性、继发性高血压患者病状可以得到控制；
3. 高血脂、高血糖、高胆固醇、高血粘、前列腺炎等成年人“富贵病”发病率大大降低，症状减轻。
4. 因药源性引出的疾病大大减少；
5. 大部分的肥胖症都能在短中期内得到减脂、恢复；
6. 大部分的消化系统、血液循环系统的病症都能治愈；
7. 由此带来大部分亚健康状况中年人近百种轻微病症的康复。
8. 镇心安神，解决失眠难题。

早早健康书坊·《松针革命》

上海早早美术设计有限公司设计

版面创意：穆 秭

开发松针资源  
造福人类健康

殷大奎

二〇〇四年七月



## 总策划

成江 李晓南  
王凯悦 郑鹤皋 杭海路 吉晓峰

## 本书专家委员会

(按姓氏笔划)

- 丁光生(上海药物研究所教授,《中国药理学报》、《新药与临床》主编)  
王振纲(中国协和医科大学教授,中国药理学会名誉理事长)  
吉良晨(北京中医医院主任医师,教授)  
吉玲(中国老年医学委员会高血压分会会长)  
李连达(北京西苑医院教授,中科院院士)  
李培忠(中国军事医科大学教授,中国毒理学会理事长)  
张柯(药学博士,美国FDA官员)  
张雄(北京师范大学植物学教授)  
周超凡(中国中医研究院教授)  
董亦明(中国中医研究会骨伤分会理事、福建省中医学学会骨伤分会  
副理事长、厦门市中西医结合学会会长,教授)





### 松龄长寿卡使用指南

凡购买正版《松针革命》的读者均有这张卡，刮开卡下方涂层，即可得到卡号、密码。凭卡号、密码登陆 [www.zgszw.com](http://www.zgszw.com) 网站（中文域名“松针革命”），本书的服务在延续。详细见内文 26 页说明。



## 前 言

本书有两大特点，首先是倡导了 21 世纪健康长寿的新理念——抗氧化，抗氧化就是人类机体防衰老或修复衰老。近半个多世纪以来，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！

松树，是一种人们熟知的植物，传统医学偏方也常常用到它。民间在运用松针时，并没有完全认识到它的价值，只知道松树是长寿植物，在自然界，几乎没有见到过老死的松。松针有一种神奇的物质，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……因此它能使高血压、高血脂、高血糖等疾病好转。由于病人服食松针，减少了化学药物的摄入，许多化学药物副作用引起的不好症状都不见了。松针丰富的维生素和氨基酸无疑又是滋补品，改变了人的精神面貌，故松针在治疗机制上更能标本兼治。中国学者首先发现了松针的神奇，经过世界众多科技人员的努力，一致认定，松针是绿色植物，无毒性和对人体无任何副作用；松针的特别保健用途是抗衰老，松针的特别药用效

力竟然是人类生命第一“杀手”——心脑血管疾病的克星！世界自由基生物与医学会主席莱斯特·派克博士在2000年时宣布：松树提取物是世界上迄今为止文献记载和实验室发现最强的天然抗氧化（抗衰老）物质！人类不但能“健康生活”，而且能利用植物的某些成分，把自己的生命之钟倒拨，保持身体年轻状况越来越久。利用松树抗人体氧化已在全球形成了很大的冲击波！

本书第二大特点是实用价值。我们希望好的发现人人能够享受。我们在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去煮松针茶，大量的人群可以受益，许多病症都可以得到缓解或治愈。这种省钱、省力、又省心的保健，是人人能办得到的。煮松针疗法不但给国家、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。

作为一本普及读物，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。煮松针茶的方法确实很有效，但还不能包治百病，它还只是保健的“原始态”，传统医学疗法讲的是君臣佐使，经过科学配方，松针的神奇效果将更加显著。

创业十年功，生病一日穷。健康与长寿，健康更重要。我们希望通过本书介绍，大家来了解松针，得益于松针，共同健康长寿。

# 目 录

- 前言——— 1
- 一、抗氧化,21世纪健康长寿新理念——— 1  
     松树提取物对人体的主要功能——— 6
- 二、松针挑战“头号杀手”——— 7  
     松针革命给某些症状带来的变化——— 12
- 三、一把松针给病家带来新希望——— 13  
     松针茶煮法及喝法——— 18
- 四、不是仙丹,胜似仙丹——— 27  
     松针精油·29 松针叶绿素·30 松针氨基酸·  
     30 松树前花青素·33 松针 $\beta$ -胡萝卜素·34  
     松针黄酮·35 松树芦丁·37  
     松树各部位的药用——— 37  
     松针·37 松脂·42 松子·42 海松子·43  
     松果·43 松树皮·44 松节·45 松根·46  
     松花·46 松花粉·47
- 五、怎么认定你衰老了?——— 49  
     恶性肿瘤·50 心血管疾病·51 糖尿病·55  
     骨质疏松症·56 自身免疫性疾病·57
- 六、松针制品对抗衰老医学的影响——— 59  
     认识自由基及其抗氧化理论·61 免疫功能对衰  
     老的影响与治疗·64 内分泌功能调节·66
- 七、墙里开花墙外香——— 69

日、韩、朝、印的松针热——70

法国科学界对松树的研究——72

## 八、常见病症的民间传统松树疗法——76

高血压·77 心肌梗塞·77 心功能不全·77  
脑溢血中风·77 动脉硬化·78 预防脑梗塞·78  
哮喘·78 中风口邪(斜)·78 风热牙痛·79  
风虫牙痛·79 牙龈肿痛·79 牙周病·79  
口腔溃疡·80 口臭·80 禁声失语·80  
反胃吐食·80 宿醉·81 失眠·81 体虚·81  
晕车船·81 肝虚目泪·82 慢性酒精中毒·82  
急性胃炎·82 下痢·82 糖尿病·83 肺结  
核、肋膜炎·83 盆腔炎·83 便秘·83 老年性  
痴呆症·84 久聋不听·84 过敏性鼻炎·84  
眼底出血·84 关节酸痛·85 痛风·85 转  
筋挛急·85 跌打伤损·85 肩关节周围炎、颈  
椎病·86 体表溃疡·86 疥癣湿疮·86 无名  
肿毒·86 大风恶疮·87 阴囊湿痒·87 妇  
女白带·87 脚气(手足癣)·87 神经痛·88 预  
防时病瘟疫·88

## 九、以松针为主的饮品、食品和保健品例举——89

饮品——90

松针降糖茶·90 松熏汾山毛尖茶·90 松针  
茶·91 松针花茶·91 绿松果酒·91 松针甜  
酒·91 松枝青酒·92 松果咖啡·92

食品——93

松针粥·93 枸杞松针粥·93 松子饭·93  
松子炒玉米·94 松针料理·94 松针、葛根、胡  
萝卜粥·94

保健品 ————— 95

- 首乌松针茶·95 松针银杏茶·95 松针米茶·96  
 红松针青酒·96 松针液·97 松针浴·97  
 生嚼松针·98 菊明降压胶囊·98

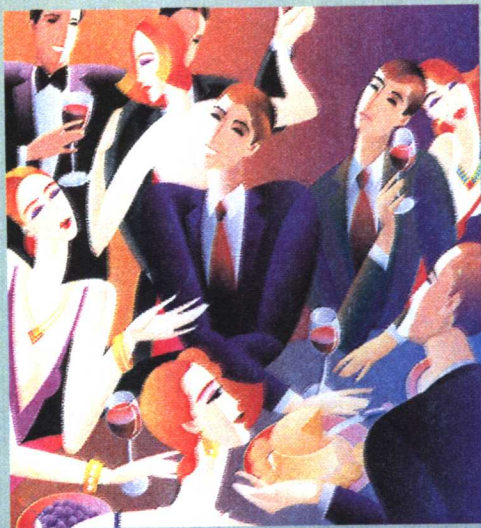
附录

1. 常用降压药主要原理及不良反应——— 99
2. 我国主要松树资源分布——— 103
3. 常见松树的药用——— 110
  - 马尾松·111 油松·112 赤松·112 云南松·113 金钱松·113 罗汉松·114 白皮松·115 黑松·115 樟子松·116 雪松·116
4. 与松针相配常见的裸子植物的药用——— 118
  - 侧柏·120 红豆杉·120 榧树·122 三尖杉·122 海南粗榧·123 粗榧·125 银杏·125
5. 与松针搭配抗氧化的十大植物——— 126
  - 柿树·127 桑树·129 银杏·131 柑橘·134 枸杞·136 杜仲·138 大豆·139 野葛·140 槐花·142 玉米·143
6. 煮针论英雄——— 145

小贴士

- 去斑、去色素、双手美白·6 去眼角、额部细小皱纹,去痒,治蚊虫叮咬·17 松龄长寿卡·26 治疗青春痘·48 采松针、煮松针方法·68 松针包子·75 去痒止痒·75 松针胶囊替代松针汁·88

## 一、抗氧化，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。这个结论使得上一个世纪人类的健康长寿理论面临挑战，人人能享有健康的身体已不再是梦……

上个世纪，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。

进入本世纪，随着人们对基因、端粒，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”、“氢氧自由基”、“过氧化氢”及“单线态氧”、“脂质过氧化物”、“NO自由基”等，它们的化学性质非常活泼，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，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, 有些是从植物中提取出来的(称天然抗氧化剂)。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。

随着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 多种疾病的发生。

研究发现, 许多植物里均存有多种生物黄酮, 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。生物类黄酮物质有抗凝作用, 能改善血液流动性, 保护血管的韧度和弹性, 阻止胆固醇在血管内异常沉积, 保护心脑血管, 减少心脑血管疾病对人体的威胁。

生物类黄酮物质还能与人体胶原蛋白和弹性蛋白结合, 而胶原蛋白与弹性蛋白正是构成皮肤的主要成分。生物类黄酮物质在人体中能进入毛细血管, 保护微循环系统, 清除自由基, 生物类黄酮的作用可以直接达到皮肤表面, 改善肤质。它通



过清除自由基、保护细胞组织，达到增强人体免疫力、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，柑桔中的柚苷与橙皮苷等生物黄酮也具有出色的抑制乳癌细胞生长的作用。研究还发现，儿茶素、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、紫苑、葡萄籽、杜仲、黄芩等均含有许多种类的生物类黄酮物质。

我们常见用于治疗抗氧化剂有：谷胺甘肽过氧化酶、超氧化物歧化酶、过氧化物酶、过氧化氢酶、 $\beta$ -胡萝卜素、维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E，半胱胺酸、硒化物、巯基乙醇和前花青素等等。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 $\beta$ -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。

上世纪80年代，中国学者吉玲以自己的微薄积蓄开展了在植物中寻找对人类健康长寿有益的物质的研究。她发现：松针提取物可用于预防和治疗动脉硬化症、高血压、高脂血症、高粘血症、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问