



松花粉

PLATEAU PINE POLLEN

张厚玉 著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

松花粉 / 张厚玉著. — 长春: 吉林大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5601-4839-7

I. 松… II. 张… III. 松属 - 花粉 - 普及读物 IV.

Q949.66-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第166513号

书 名: 松花粉

作 者: 张厚玉 著

责任编辑、责任校对: 张显吉 刘明明

吉林大学出版社出版、发行

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

总印张: 16.75 总字数: 100千字

ISBN 978-7-5601-4839-7

封面设计: 吕建荣

云南省农垦印刷包装厂 印刷

2009年9月 第1版

2009年9月 第1次印刷

定价: 27.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

内容简介

本书是介绍裸子植物松树花粉的一本科学普及读物。本书从传统松文化及中医养生角度介绍了松花粉的应用历史，并对松花粉的基本知识以及近几年松花粉的科研成果、松花粉的各种营养成分及生理活性、松花粉的医疗保健作用，作了深入浅出的介绍，同时对松花粉使用过程中人们关心的一些问题作了解释。

本书适合对花粉保健感兴趣的人群阅读，同时供作花粉研究、花粉产品开发工作的人士参考。

前 言

花粉是植物有性繁殖的雄性生殖细胞，是一种营养丰富的天然物质，承载着植物体传宗接代的重任。花粉含有丰富的氨基酸、维生素、核酸、活性酶、多糖及矿物元素、黄酮类物质等生理活性成分，且比例均衡，所以在国际上有“植物生命的精华”、“完全营养品”、“天然营养库”的美称。花粉的应用在我国有着久远的历史，成书于秦汉时期的《神农本草经》上就有关于花粉医疗作用的确切记载，其后历代本草皆有收录。南北朝时期的北朝民歌《木兰诗》中有“当窗理云鬓，对镜贴花黄”的诗句，“贴花黄”就是在面部施以花粉，看来那时的女子就懂得用花粉来美容了。

松花粉古称“松黄”，是裸子植物松科松属植物松树的花粉，在我国已有上千年的应用历史，《本草纲目》就记载：“松花，甘、温、无毒。润心肺，益气，除风止血，亦可酿酒。”由于松花粉属风媒花粉，完全靠人工采集，加之难以储存，所以古时候的产量是十分有限的，这就决定了松花粉的使用范围不可能很广泛。近年来，随着松花粉采集、储存方面难题的解决、加工技术的革新，松花粉产业有了飞跃式的发展；同时，在基础理论研究、临床应用等领域也取得了巨大的进展，这让越来越多的人开始关注松花粉，使用松花粉。作者编著本书的目的就是希望能有助于大家更全面地认识、了解松花粉，客观地评价松花粉的作用，进而正确地使用松花粉。

本书在编著过程中得到了很多热心人士的帮助，并参阅了相关资料，在此，一并向提供过帮助的人士及相关资料作者致以诚挚的谢意。对于书中的谬误，敬请及时指出，以便下次印刷时更正。

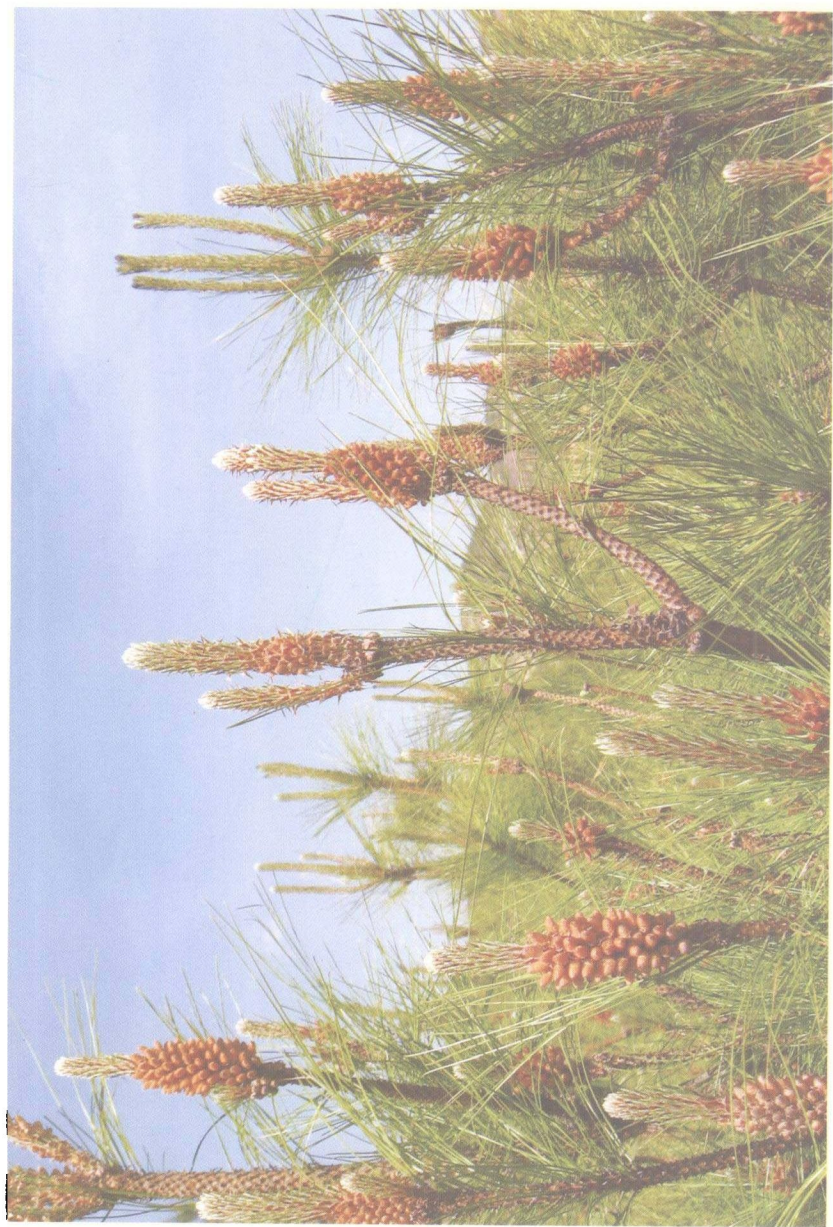
编 著 者

二〇〇九年八月二十三日

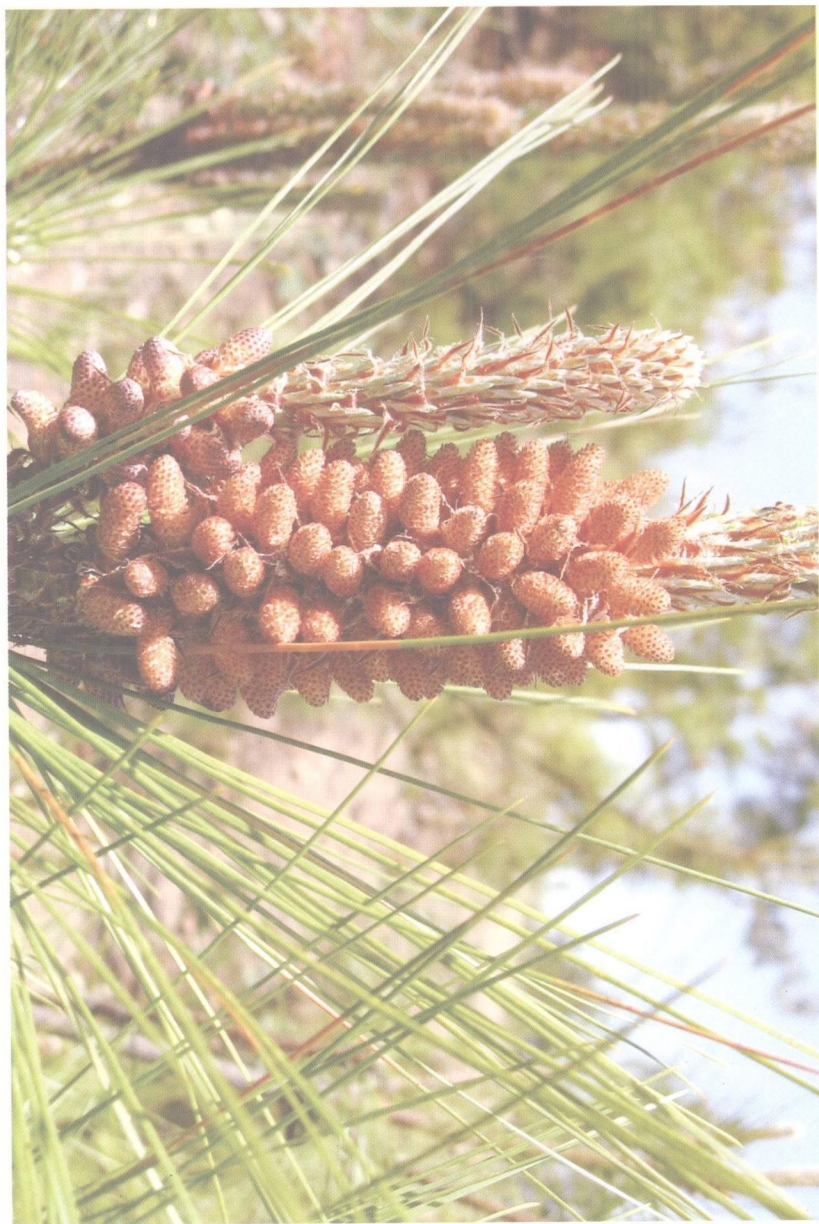


内容简介

本书分上、下两册，共选择收载了市场上常见的名贵珍稀药材158种，连同混淆品种共计400余种。各药材均设立了来源、原植（动）物形态、生境和资源分布特点及产地、采收加工方法、商品规格、药材鉴别要点、质量判定标准、易混淆品种及其识别要点、药材的功效和临床应用等多项内容。全书文字描述精练，内容翔实，重点突出，引述有据；图片清晰真实，鉴识直观。既突出了中医药知识的特色，又充分发挥了图文对应，相得益彰的优势，使本书的可读性和实用性增强。加之药材名称均附有中英文对照，使本书更有利于国内外中药商品的交流与沟通。因此，本书既可作为从业人员必备的工具书，又可作为中医药院校教师和学生的参考书籍，同时还是喜爱中医药人士识别贵重珍稀中药材、方便快捷掌握中医药知识的学习手册。



松花图1



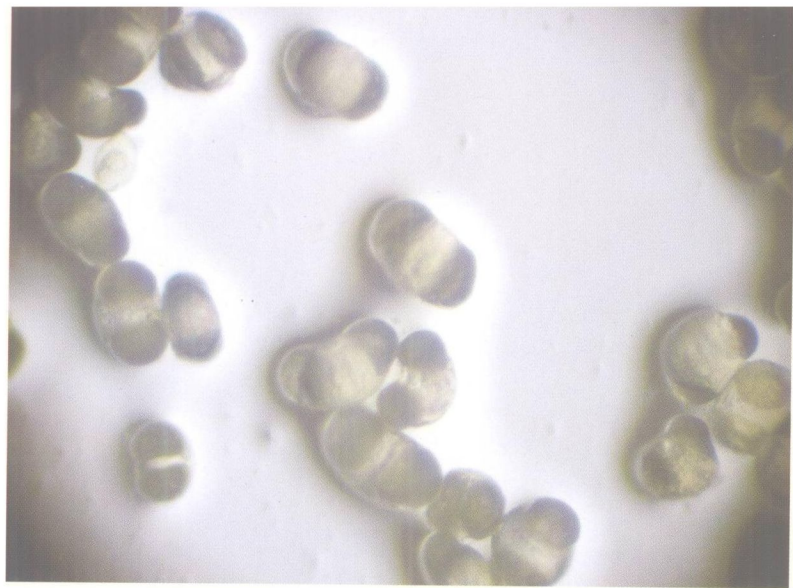
松花粉图2



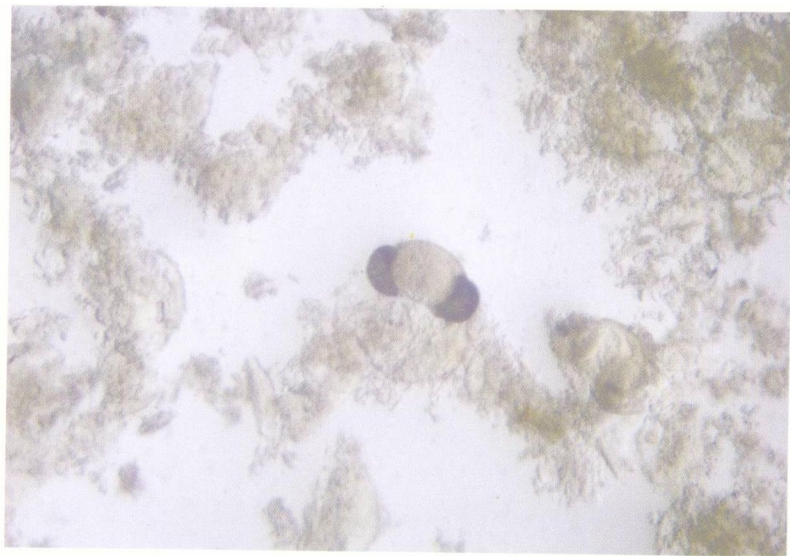
松花粉



破壁松花粉



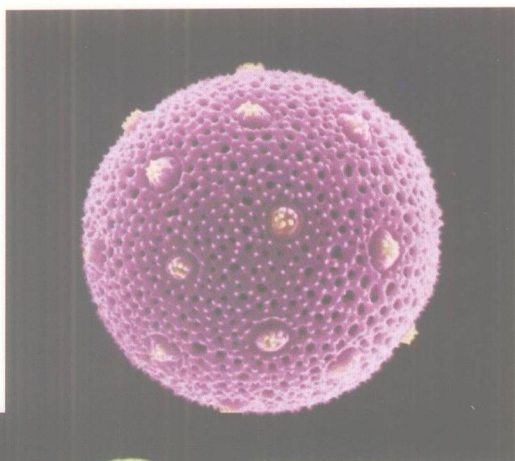
破壁前



破壁后（中间为完整颗粒）



北欧红石竹花粉



金合欢属植物花粉



蔓锦葵花粉



几种花粉电镜显微图片



韩国松花茶食-1

韩国松花茶食-2



韩国松花茶食-3

CONTENTS

目录

第一章 中华松文化	1
第一节 百木之长.....	2
第二节 文化符号.....	4
第三节 长寿象征.....	7
第四节 嘉木可用.....	9
第二章 中华传统养生文化	13
第一节 天人合一与养生.....	15
第二节 阴阳平衡与养生.....	19
第三节 五行生克与养生.....	23
第四节 经络学说与养生.....	26
第三章 松花粉与中医养生	29
第一节 历代中医药的应用.....	30
第二节 历代养生药膳及食疗的应用.....	40
第三节 韩、朝、日三国松花粉的应用历史.....	44
第四章 花粉之王—松花粉	47
第一节 花粉是植物体孕育的精华.....	48
第二节 松花粉的生长发育及形态结构.....	51
第三节 松花粉的营养成分.....	56
第四节 松花粉的医疗保健作用.....	71

第五章 松花粉的科研成果.....79

第一节 破壁松花粉对调节免疫功能的影响.....80

第二节 松花粉抗氧化研究.....83

第三节 松花粉的抗疲劳作用研究.....84

第四节 松花粉抗衰老作用的实验研究.....86

第五节 松花粉对大鼠前列腺增生治疗作用的研究.....89

第六节 松花粉对酒精性肝损伤的保护功能研究.....92

第七节 云南松松花粉中总黄酮含量的测定.....95

第六章 松花粉的采收、贮存与破壁加工.....99

第一节 松花粉资源概况.....100

第二节 松花粉的采收与贮存.....102

第三节 松花粉的破壁加工.....104

第七章 松花粉使用知识问答.....109

【 中华松文化 卷一 第一章】

中华松文化 卷一 第一章

第一章

【 中华松文化 】

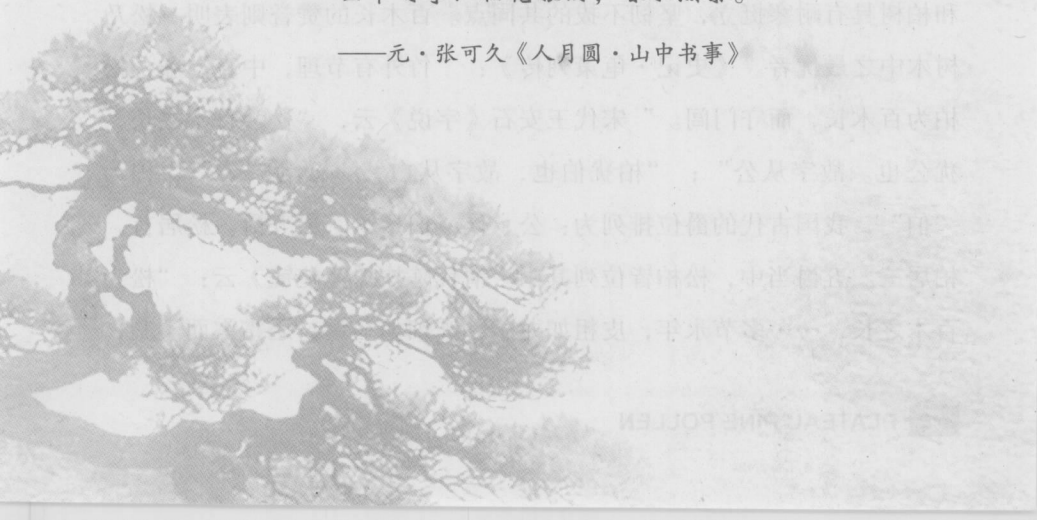
兴亡千古繁华梦，诗眼倦天涯。

孔林乔木，吴宫蔓草，楚庙寒鸦。

数间茅舍，藏书万卷，投老村家。

山中何事？松花酿酒，春水煎茶。

——元·张可久《人月圆·山中书事》





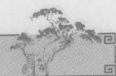
第一章 中华松文化

提起松花粉，那就不能不说一下松文化，这不仅仅因为松花粉的应用历史悠久，早已成为松文化的一部分，更重要的是有着厚重的东方文化底蕴的松文化始终影响并推动着松花粉的应用。松文化现象在东方文化圈特别是汉字文化圈中有着崇高的地位及深远的影响，其内涵博大宏富，在文学、艺术诸多领域都有表现。

一、百木之长

松树绝大多数是高大的常绿乔木，极少数是灌木，叶针状，耐严寒、酷暑，适应性强，自寒带至赤道地区皆有分布，在我国的森林资源中60%都是松科植物。按叶数划分，有三种类型比较常见：二针一束者有马尾松、油松、樟子松、黑松等；三针一束者有云南松、思茅松、火炬松、白皮松等；五针一束者有红松、华山松、大别山五针松等。

我国古人习惯将松柏并列，如成语“苍松翠柏”，都是因为松树和柏树具有耐寒挺立，坚韧不拔的共同点。百木长的赞誉则表明，松乃树木中之最优者。《史记·龟策列传》：“竹外有节理，中直空虚，松柏为百木长，而守门闾。”宋代王安石《字说》云，“松为百木之长，犹公也。故字从公”；“柏犹伯也，故字从白”。松为“公”，柏为“伯”，我国古代的爵位排列为：公、侯、伯、子、男五爵，松居首，柏居三。五爵当中，松柏皆位列其中。清代陈扶摇《花镜》云：“松为百木之长，……多节永年，皮粗如龙鳞，叶细如马鬃，遇霜雪而不凋，



历千年而不殒”。那么，为什么在诸多木本树木中松树获得了如此尊贵的地位呢？这和古人赏松、用松虽然不无关系，但更重要的有两点，一是历代封建帝王的推崇，二是历代文人士大夫的情有独钟。

帝王对松树的推崇体现在对松树的封赏，而作为所谓代天巡狩的人间天子对一种植物进行封赏，其意义确实非同寻常。见诸史籍的著名事例有以下二则：泰山有“五大夫松”，为秦始皇所封。据《史记·秦始皇本纪》，秦始皇统一全国后，为炫耀文治武功，震慑六国臣民，决定效法传说中上古帝王的封禅活动大举东巡。始皇帝二十八年(公元前219年)，到达山东。“与鲁诸儒生议，刻石颂秦德，议封禅望祭山川之事。乃遂上泰山，立石，封，祠祀。下，风雨暴至，休于树下，因封其树为五大夫。”另据西汉应劭《汉官仪》：“小天门有秦时五大夫松。”秦代定爵位二十级，五大夫为第九级，为大夫之尊。史书言之凿凿，看来确有其事无疑，既不是日理机要的文臣，也不是战功卓著的武将，就因为封禅途中的一场雨，这株松树就被封以如此高的爵位，恐怕也只有这位被誉为千古一帝的始皇帝能做得出来。

步始皇帝后尘的另一例发生在清代，北京北海公园团城上承光殿东侧有株油松，冠如巨盖，浓荫蔽日，已有800多岁，当年乾隆皇帝常于树下纳凉读书，为旌表其护体之功，遂封为“遮荫侯”。松树俨然已经成为树木中的最尊者。

古代的文人士大夫为抒发自己的闲情逸致，往往借物说事，而作为“百木长”的松树因其自身的一些特点，恰好成为一个很理想的借助对象。在历代文人士大夫不断的吟咏描绘之下，以松为主题的文艺作品不断涌现，渐成气象，并最终成为了一种影响深远的文化现象。



二、文化符号

东方松文化的内容在文学、艺术各个领域均有表现，历代的文人雅士或记之以文，或赋之以诗，或奏之以丝竹，或绘之以丹青……

这其中有一部分人是借文艺作品中对松树坚强不屈的表现来抒发对完美人格理想的追求与赞美。这类声音在先秦百家争鸣时期就屡见不鲜，据《论语·子罕》，孔子曾赞松曰：“岁寒然后知松柏之后凋也。”《庄子·让王》云：“内省而不穷于道，临难而不失其德，大寒既至，霜雪既降，吾是以知松柏之茂也。”《庄子·德充符》有“受命于地，唯松柏独也正，在冬夏青青；受命于天，唯尧舜独也正，在万物之首”之语，将松柏与圣人尧、舜并称；《荀子·大略》亦有“岁不寒，无以知松柏。事不难，无以知君子”之语，将松柏与君子并列。延伸至民间，便有了“岁寒知松柏，患难见人心”的谚语，与上面的记述异曲而同工。

汉·刘桢《赠从弟》云：“亭亭山上松，瑟瑟谷中风。风声一何盛，松枝一何劲。冰霜正惨凄，终岁常端正。岂不罹凝寒，松柏有本性。”东晋陶渊明有“爱此贞秀姿，卓为霜下杰”的诗句。南北朝梁朝的江淹在《知己赋》里写道“我筠心而松性，君金采而玉相”，以表明自己像竹子一样有气节，性格像松树一样坚强。唐代大诗人李白《赠韦侍御黄裳》有“太华生长松，亭亭凌霜雪。天与百尺高，岂为微颿折。桃李卖阳艳，路人行且迷。春光扫地尽，碧叶成黄泥。愿君学长松，慎勿作桃李。受屈不改心，然后知君子。”其意一目了然，世人应效法凌