

• 原彩色图文版曾获2007年全国科技类优秀畅销书奖 •

不花钱、最简便有效的养生植物

本书动摇了医学上人体重大器官的疾病
只能治疗不能治愈的论点



松针养生革命

全新精编版

董看看◎主编

松针用于养生保健是其他植物无法替代的

松针里有在目前可知的药用植物里都不曾发现的
治疗心脑血管疾病、高血压、高血脂、糖尿病等疾病的成分

松树里有国际上公认的抗氧化、抗衰老成分

松针茶对康复“性福”生活有独特功效

中国医药报 2014年10月24日 星期六



松针养生革命

中国医药报 2014年10月24日

中国医药报 2014年10月24日

中国医药报 2014年10月24日 星期六

中国医药报 2014年10月24日 星期六

中国医药报 2014年10月24日 星期六

中国医药报 2014年10月24日 星期六

松针养生革命

全新精编版

主编
董看看

编委

徐力扬 董舒宁
李晓西 钟丽平

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

松针养生革命: 全新精编版/董看看主编. —西安: 陕西人民出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 224 - 09200 - 4

I. ①松… II. ①董… III. ①松属—药用植物—简介—中国

IV. ①R282. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222314 号

松针养生革命 (全新精编版)

主 编 董看看

编 委 徐力扬 董舒宁 李晓西 钟丽平

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

发货联系电话 (传真): (010) 88203378

印 刷 北京兴鹏印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 16 开 12 印张 2 插页 80 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09200 - 4

定 价 22.00 元

松针为什么可以用于养生(代前言)

养生不仅仅是人追求延年益寿的饮食起居方式，更多是在生命过半后调整或加强饮食起居的生活方式。

既然要总结以前饮食起居方式的对错，就要找出你需要的。如果你缺少动，就要知道动的理由；如果你缺少静，就要找到以静制动的办法。一定要因地制宜，因人制宜。自 21 世纪起，延年益寿的理论转以抗氧化、抗衰老物质养生保健。故，人们既需要遵循良好的饮食起居方式，还要辅以抗氧化、抗衰老物质。当前的医药研究成果表明，可靠的抗氧化、抗衰老成分只存在于植物

中。养生延年、医疗保健的方法离不开药用植物。近来坊间的各种健康传教士枪锋一转，都写出了各种各样的抗氧化、抗衰老书籍。于是，与维生素 A、维生素 C、维生素 E 沾边的，含黄酮物质的植物，都成了“抗衰老”物质，突然间如回到秦始皇时代寻访不老之药的热闹。

传统中医里可以称为“药用”的植物几乎包含每一个物种，几乎没有不能入药的植物。如果你没有更多的养生知识，那你千万记住要判断选择没有毒性（或没有副作用）的植物，这样才不会对身体造成伤害。

中国的医道是个大众产品，是由古人以生活中的点滴生存经验积累而成；中国的养生之道，更是个大众产品，养生之道是灵魂与物质、世道、文道紧密结合的产物，不仅仅是医学家，还有哲学家、文学家、艺术家和历朝历代的达官贵人、野鹤闲云式的隐逸之人都不断丰富，使中国的养生之道成了文化。中国人的养生之道所融合的生命哲学的宽博和养生理论的空灵，都是需要后人用一辈子去思索、去“悟”的。

将长寿植物、中国人心中高风亮节的模型——松树的抗衰老保健药用功效系统地介绍给广大读者是《松针革命》和其系列读物的神圣任务。《松针革命》的又一特点是实用，它可将复杂的医疗保健变得简便可行。

松针用于养生是现有其他植物无法替代的，我们总结一下，共有五点：

一、在松针里找到了可靠的治疗心脑血管疾病，特别是治疗高血压、高血脂、糖尿病等疾病的成分，而这种成分在目前已知的药用植物里是不曾发现的。

二、松树含有国际上公认的抗氧化、抗衰老成分，而且能很好地被人体吸收，人体对其抗衰老成分的吸收利用率是其他植物的抗氧化衰老成分的一倍以上。

三、松树是可食用植物。无毒，所以安全。养生保健一定要选择安全无毒的物品。

四、由于以上几点，与此相关的几十种慢性病、亚健康病症状都能相生同灭。

五、可以单方实施，简便易行。

本书是《松针革命》的补充。读过《松针革命》的人，如果想进一步了解松针的有关知识，不要犹豫，把本书买下继续读。本书独立成篇，如果你没有读过《松针革命》，你可以读了本书再去读《松针革命》。只要照着书中的指导，大量人群可以受益，许多亚健康病症都可以得到缓解或治愈，省钱、省力、又省心。煮喝松针茶不但可以给国家、个人节省大笔的医疗费用，也可以使大家更好地领悟中国传统医学的精髓。

本书是《松针养生革命》的精彩本，为了更好地服务读者，作者又增补了一部分新的、读者感兴趣的内容。松针的研究来自科研成果，《松针革命》做了许多还原大众化的工作，将科研成果还原为大众需要的简便安全的日常保健方法。本书以亲近、亲切、轻松的文笔写成，粗通文墨的读者不觉高深，饱学之士不觉浅薄。我们相信好的科研成果，一定是简单而人人能够享用的。

成江 李晓南

2009年12月

目 录

- 一、1 生养身的选择 / 1
- 二、2 种中国松保障国人健康 / 13
 - 马尾松 / 16
 - 油松 / 19
- 三、食品、保健食品、药品与松针的 3 大宝库 / 22
 - 松针宝库之一: 营养素库 / 30
 - 松针宝库之二: 药用生物黄酮库 / 31
 - 松针宝库之三: 一氧化氮 / 35
- 四、松针健康养生的 4 大功效和真实故事 / 39
 - 健康之功 / 42
 - (一) 抗过敏体质 / 42
 - (二) 抗辐射伤害 / 44
 - (三) 抗溃疡炎症 / 49
 - (四) 恢复人体机能 / 52

养生之效 / 55

(一) 软化血管 / 55

(二) 营养充裕 / 60

(三) 调节人体免疫系统 / 61

(四) 调节肾上腺激素 / 64

五、松针挑战 5 大养生理论 / 67

营养进食 / 68

肢体活力 / 72

经络通畅 / 75

排毒养颜 / 79

精神免疫 / 85

六、家家齐动手

——松针茶洗、煮、喝 6 个秘诀技巧 / 88

如何识别怎么采 / 89

用何洁净怎样洗 / 97

选甚容器如何煮 / 100

怎样调味怎么喝 / 102

长饮短喝怎掌握 / 105

怎样保存怎么贮 / 112

七、7 种松针养生食品的调配清单 / 116

- 一杯神奇的养生茶:松桑降糖茶 / 116
- 一碗可口的养生饭:松子饭 / 117
- 一碟味美的养生菜:松子炒玉米 / 118
- 一盅醇香的养生酒:红松针清酒 / 119
- 一种滋补的养生粥:松针葛根胡萝卜粥 / 120
- 一盘香甜的养生点心:松针料理 / 120
- 一例清淡的养生汤:松针、枸杞蛋花汤 / 121

八、松树 8 大部位的养生功效介绍 / 122

- 松针 / 123
- 松树皮 / 126
- 松果 / 127
- 松子 / 128
- 松根 / 129
- 松脂 / 130
- 松节 / 131
- 松花 (粉) / 133

九、怎样利用松针轻松解决 9 大常见顽症 / 136

- 感冒 / 139
- 腹泻 / 142

口腔溃疡 / 146

妇科炎症 / 148

关节炎 / 150

胃病 / 153

便秘（包括习惯性） / 155

失眠症 / 157

高血脂、高血压 / 160

附录：喝松针茶，练性福操 / 169

一、/生养身的选择

我国古代圣贤者对于人的自然衰老现象有一定的科学认识，如宋代唐慎微编撰的《证类本草》等医学古籍中就总结出“轻身”“明目”“聪耳”“益智强志”“耐寒暑”“好颜色、润泽皮肤”“强筋骨、坚齿”“强阴、益子精”“黑毛发”衰老和抗衰老的九大指标，这是古人心目中的长寿模型。这一长寿模型千百年来主导了人们对抗衰老养生物质的认识，也主导了中国传统医学对养生药物功效的分类，具有实际临床价值。

1. 轻身

古人认为，人应该有灵活的肢体，行动便捷、



松针养生革命

灵敏，这是年轻的标志。而反应迟钝、行动不便、肢体步态蹒跚则是衰老的重要体征。所以，在《证类本草》对抗衰老的药物的记述中大量使用了“轻身”的概念。轻身，无疑是抗衰老的重要目的，也是作为评价抗衰老药物功效的重要指标。今人热衷于减肥、滋补等就是追求“轻身”。当今五十岁以上的人精力仍然充沛，有灵活的肢体，不知疲倦，就是保养得较好的；如五十岁以上稍作运动已有明显的疲乏，精力恢复慢以及同时出现下面将要提到的视力减退、听力障碍等多项特征，就需要注意养生了。

2. 明目

视力是古人评估一个人是否衰老的又一项重要指标。视力减退、眼花是现代衰老学中的一项重要指征，有“老眼昏花”之说。所以，提高视力、纠正眼花作为抗衰老药物的一项指标，不仅是现代抗衰老学的研究目的，而且也符合现代老年医学的论述和中国传统医学的认识。《内经》指出：“五十岁，肝气始衰……目始不明。”如果人年过五十岁，眼睛仍然清澈明亮，说明这人的身

体体质较好；如年过五十岁，眼睛出现不同程度昏花，虽符合正常的生物规律，但仍需要注意养生了。

3. 聪耳

古人认为，“明目”以外，还须“聪耳”，所以，听力是“明目”以外反映人体生理机能的重要指征。现代老年医学认为，随着人年龄的增长，耳朵的老化过程不仅存在耳鸣、听觉功能障碍，还存在听觉中枢系统的功能障碍，随着年龄的增长，以上听觉障碍加重，成为衰老的重要特征之一。《证类本草》记载了许多聪耳的药物，反映了这些药物在抗衰老、提高听力方面的价值。现代人听力出现迟钝要六十岁以上，如六十岁以下就有听力障碍，则需要重视自己的身体状况了。

4. 益智强志

古人对人体衰老特征的认识，九大指标里有五大指标集中在头部，《证类本草》里较多使用了“益智，通神明，令人不忘，强志”等词语，意在强调人类头脑思维的敏捷程度，重视衰老在智力、记忆力等大脑皮层高级神经系统方面的表现特征。



松针养生革命

现代老年医学认为，认知功能减退是人老化的特征。而改善老年人的认知功能，提高智力、记忆力也成为评价抗衰老药物功效的重要方面。现代人如智力、记忆等出现退化，哪怕体检时没查出什么病状，也需重视自己的心脑血管疾病方面的问题。

5. 耐寒暑

随着年龄的增长，人进入了中老年期，生理机能也会随之下降，而机体免疫功能下降尤为显著。这些生理特征的下降表现在外部则是抵抗能力减弱。《证类本草》里以“耐寒暑”作为评价衰老的程度是具有科学意义的。古人的“耐寒暑”偏向于指人衰老以后，在一年两个极端气候时人的耐受能力。这一点对今人已不重要。今人需要注意的是，一有天气变化、寒暑更迭，身体能否适应。现代老年医学也以强壮身体、提高机体免疫功能、增加抵抗力，作为促进健康长寿的重要目标。如果天气变化身体就有不适，这时就应该对身体的免疫力有所注意。

6. 好颜色、润泽皮肤

一、1 生养身的选择

中国传统医学认为，“阳气衰竭，于上面焦，七十岁，脾气虚，皮肤枯”。人的皮肤弹性降低、皱褶增多、皮脂腺分泌功能减退等是人衰老的重要指征。因而，皮肤是否润泽是中国传统医学判断一个人是否衰老的一个重要指标。在容颜评估上，也往往将润泽皮肤列为头等大事。需要分别对待的是，古人除达官贵人家外，很少使用化妆品，也不注意面容保养，而且女人在社会上活动的机会也少。故古人与今人对待颜色、润泽皮肤的标准是不同的。今人无论是女人男人，都需要有一张面向社会的容颜。同时，容颜也反馈出身体的健康状况。所以，三十岁后就应注意容颜及肤色。如你感到自己与周围同龄人面容或皮肤弹性有差距，这时就需注意面容的抗氧化，同时还应注意体内的抗氧化调理。

7. 强筋骨、坚齿

中国传统医学认为，人四肢关节的柔韧性、骨骼的硬度、牙齿的坚固性等是人体生理机能状态的重要表现。认为男子“七八（56岁）肝气衰，筋不能动。八八（64岁）则齿发去……五脏