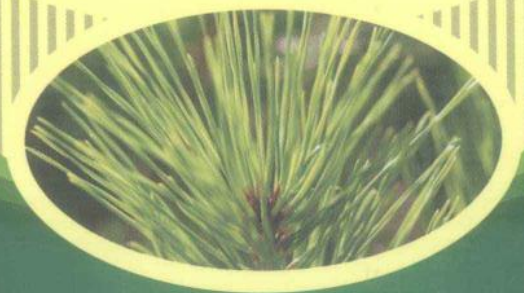


松针 改变生活

SONGZHEN GAIBIAN SHENGHUO

家·庭·科·普·版

董看看◎主编



最常见最易得的
实用植物
最简单最易懂的
科学知识

陕西出版集团
陕西人民出版社

松针 改变生活

SONGZHEN GAIBIAN SHENGHUO

家·庭·科·普·版

董看看◎主编

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

松针改变生活 / 董看看主编. — 西安: 陕西人民出版社, 2011
ISBN 978 - 7 - 224 - 09887 - 7

I. ①松… II. ①董… III. ①松属 - 叶 - 食物疗法 - 普及读物②松
属 - 叶 - 外用药 (中药) - 普及读物 IV. ①R247.1 - 49②R244.9 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188941 号

松针改变生活 (家庭科普版)

主 编 董看看

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 880mm × 1230mm 32 开 6.5 印张 1 插页 78 千字

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09887 - 7

定 价 14.80 元

千家万户的护身知识(代前言)

2010年，是松针的热闹年，年初，打着“野生全松茶”的产品纷纷出现，多达几十种。而目前松针茶制品唯一的发明专利是属于我们的（专利号 ZL 2005 1 0073004.3）。那些没有专利保护的产品都存在着侵权的可能。这些“野生全松茶”的产品无论包装上怎么写，内容全一样。更令人难以接受的是，还有大量的跟随着某些产品而来的小册子，不仅抄袭了《松针革命》、《松针养生革命》的内容，还把我们的身份也改造了一番，改造成日本人、改造成某高校教授，等等。其实，他们本可以走正常的授权之路的。

这些现象说明，松针是热起来了。在商人的眼里，松针有了可以增值的价值。

松针的知识对一个家庭是重要的，它能便利地维持每一个家庭成员的持续健康。特别对于慢性病，在某些情况下，可敌百药。它还能使家庭成员增长知识，知道一种无毒副作用的药材，而这种药材对于抗衰老的意义重大，特别是在用于治疗高血压、高血脂、糖尿病等现代疾病上，是当前一些药物的作用所不可比拟的。这是一种随手可得的植物药材，它的功效是专家在现代医学和传统医学理论、科研、实践中都被证实的，非常可靠。这种植物药材在不久的将来，会成为现代医药和传统医药里用量最大、用途最广、资源最多的品种。

2004年，《松针革命：健康长寿启示录》出版时，我们开宗明义——倡导健康长寿新理念——抗氧化。几年过去，“抗氧化”快成了一个庸俗的词。有的“专家”竟搞出了“蔬果抗衰老法”，并将水果排列出座次。水果含有维生素C就“抗氧化”？含有多酚类物质就“抗氧化”？这种将严谨

的科普娱乐化的做法，最后被嘲弄的只能是自己。

从《松针革命》出版第一版至今，已有八个年头，“中国松针网”也开通了八个年头。《松针革命》系列有《松针革命》（全彩版）、《松针革命》（普及版）、《松针革命》（升级版），《松针养生革命》（全彩版）、《松针养生革命》（精编版），《松针改变生活》（家庭版）共计六种。读者的支持和鼓励、我们的认真和实在，是这一系列图书生存八年的基础。

本书是专为家庭普及科学知识写的版本。它与本书另几个版本不同的是：更简单明了，适于没有高深医疗保健知识的人群；更安全可靠。本册介绍的一些自疗方法，都是经过专家论证的，无论是在喧嚣的城市，还是在缺医少药的农村，民众都可以将其作为简要的护身知识，达到延年益寿的目的。

二十多年来，我们的研究人员从抗衰老入手，对高血压、低血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、痛风、动脉硬化、更年期综合征、性功能低下、风湿性关节炎、牛皮癣、白癜风、睡眠质量

不高、便秘、偏头痛、痔疮、体虚无力、头发干枯、口腔溃疡、脸上色斑色素发暗、前列腺炎及妇科的阴道炎、宫颈糜烂甚至一些癌症等，找到一些没有副作用的、缓解或疗效显著的方法。

特别对Ⅰ型、Ⅱ型的糖尿病患者，能较快地摆脱对胰岛素、降糖药的依赖、激活自身的胰岛控糖能力。对胃癌、直肠癌、妇科宫颈癌等已经有了不用手术、不用住院的快速缓解症状的方法。这些方法提高了患者生命质量，大幅降低患者经济负担。八年前我们提出的“石油带来地球的动力，松针带来人类的健康”的口号，也在一步步成为现实。

成江 李晓南

2011年9月

目 录

一、古今抗衰老的九大指标 / 1

二、两种中国松能保障国人的健康 / 15

马尾松 / 19

油松 / 21

三、食品、保健、制药与松针 / 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、松针的四大护身功效和真实故事 / 39

松针的第一大护身功效——抗过敏体质 / 42

松针的第二大护身功效——抗溃疡炎症 / 45

松针的第三大护身功效——抗辐射伤害 / 48

松针的第四大护身功效——恢复人体机能 / 54

五、松树的养生功效及真实故事 / 58

软化血管 / 58

营养充裕 / 63

调节人体免疫系统 / 64

肾脏激素 / 67

六、松针挑战五大养生理论 / 70

营养进食 / 71

肢体活力 / 76

经络通畅 / 78

排毒养颜 / 83

精神免疫 / 88

七、家庭齐动手 轻松百病除

——松针茶采、洗、煮、喝技巧 / 91

松针是药材吗？为什么有些中医不知道？ / 92

如何识别马尾松、油松？ / 92

是否需要辨别野生的松树？ / 95

松针的雌雄怎么辨别？重要吗？ / 96

松树是长寿植物，是否长期喝松针茶能活
到 120 岁？ / 97

《松针革命》介绍了五针松，它和油松、
马尾松有什么区别？ / 98

除马尾松和油松外，是否有更好的药用松
树品种？ / 99

松针的广谱适应，它的特殊作用是什么？ / 101

松针怎么采最符合要求？怎样采不伤害树？ / 104

松树全株可以使用吗?/106
用何洁净怎样洗?/106
选甚容器如何煮?/108
怎样调味? 怎么喝?/111
长饮短喝怎掌握?/112
松针的安全性如何?/115
喝松针茶显效后要不要停服西药?/116
怎样保存? 怎么贮?/118
遇到问题怎咨询?/119

八、当前，我国医药、学术界对松树制剂的研究成果/122

松树制剂的毒性研究/123
松树制剂的食用研究/123
松树制剂的医疗保健应用研究/124
松树制剂在饲料应用上的研究/128
松树的资源研究/129
对松针采集重点需要注意事项/129

九、怎样利用松针轻松解决生活中的常见顽症/130

感冒/133
腹泻/137
高血脂、高血压/141
妇科炎症/159
关节炎/161

胃病/164

便秘（包括习惯性便秘）/166

失眠症/168

口腔溃疡/171

十、松针养生食品调配清单/174

一杯神奇的养生茶——松桑降糖茶/174

一碗可口的养生饭——松子饭/175

一碟味美的养生菜——松子炒玉米/176

一盅醇香的养生酒——红松针清酒/177

一种滋补的养生粥——松针葛根胡萝卜粥/178

一盘香甜的养生点心——松针料理/179

一例清淡的养生汤——松针、枸杞蛋花汤/179

十一、松树八大部位的养生功效介绍/180

松针/181

松树皮/184

松果/185

松子/187

松根/188

松脂/189

松节/190

松花（粉）/192

一、古今抗衰老的九大指标

我国古代的圣贤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”抗衰老的九大指标，这九大指标就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品的标准，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。

在现今许多著述里，往往把古今的养生特别

是把中国传统医学和现代医学在养生观点上表述的不同对立起来，使养生这一简单的强身健体、预防疾病的道理，被注解得扑朔迷离，并把中国传统医学和现代医学对立起来。这是不可取的。其实，在现代医学里，原有的关于健康的“预防”和“治疗”两大概念，到了21世纪，又增添了“抗衰老”的新概念。现代医学里的“抗衰老”就是中国传统医学里的“治未病”。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就被提出来的防病养生谋略，强调的是不要把病拖到不可收拾的地步才去治疗的观点。《黄帝内经》的“治未病”也是把其分为两个阶段：“摄生防病”和“既病防变”。“摄生防病”强调的是强身，即“正气内存，邪不可干”，强调思想上须安闲清静、没有杂念；情志上须开朗明快，达观忘忧；生活上须起居有律，节欲保精；身体上须静劳有度，顺从四时。“既病防变”强调的是疾病发生后认识疾病的原因和机理，由表入里、由浅入深去争取治疗的主动权，防止恶化病变。

到了唐代，大医家孙思邈在“未病”、“已病”的基础上，又增添了一个更容易理解的层次：“欲病”。这样，防病养生就变为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次。指出“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，他强调“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”，着眼于养生防病和欲病早治。孙思邈的《千金要方》记载有一整套养生延年的方法和措施。

所以，21 世纪的现代医学就是“抗衰老”、“预防”和“治疗”。

（一）轻身

古人认为，人应该有灵活的肢体，行动便捷、灵敏，这是年轻的标志；而反应迟钝、行动不便、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指标，轻身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”。但古人“轻身”的解释并不等于现代人追

求的瘦型身材。现代人 50 岁以上精力仍然充沛，有灵活的肢体，不知疲倦，就是“轻身”。如 50 岁以上身子一动已有明显的疲乏，精力恢复缓慢，又出现下面将要提到的视力减退、听力障碍等多项特征，就要注意养生了。

（二）明目

人的视力是古人评估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，自古就有“老眼昏花”之说。所以，把提高视力、纠正眼花作为抗衰老药物的一项指标，不仅符合现代抗衰老学的研究目标，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 50 岁，眼睛仍然清澈明亮，这个人的身体体质就较好。如年过 50 岁，眼睛出现不同程度昏花，虽符合正常的生物规律，但需要注意养生了。

（三）聪耳

古人认为，“明目”以外，还须“聪耳”，所以，听力是“明目”以外反映人体生理器官机

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，并随年龄的增加而加重，成为衰老的重要特征之一。在《证类本草》里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在60岁以后，如60岁以前就有听力障碍，需要重视自己的身体了。

（四）益智强志

古人对人衰老特征的认识，九大指标里有五项指标集中在头部，《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。现代老年医学认为，人认知功能减退是老化的特征。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。现代人如年龄已经步入中老年，哪怕体检时没查出什么，但自感记忆力不如从前，你就需重视自己的心脑血管疾病方面的问题。

（五）耐寒暑

随着年龄的增长，人进入了中老年期，生理机能也相应下降，而机体免疫功能下降尤为显著，外在表现为抵抗力减弱。《证类本草》里以“耐寒暑”作为评价衰老程度的指标，是具有科学道理的。古人的“耐寒暑”是指人衰老以后，在一年两个极端气候时人的耐受能力。这一点对今人而言已不容易感受，因为空调暖气等减弱了身体对自然气候的耐受能力。今人需要注意的是，遇到天气变化、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途径。如果天气变化身体就有不适，就应该对身体免疫能力有所注意。

（六）好颜色、润泽皮肤

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，润泽皮肤是应用中国传统医学评估衰老的一个重要方面。在容颜评估