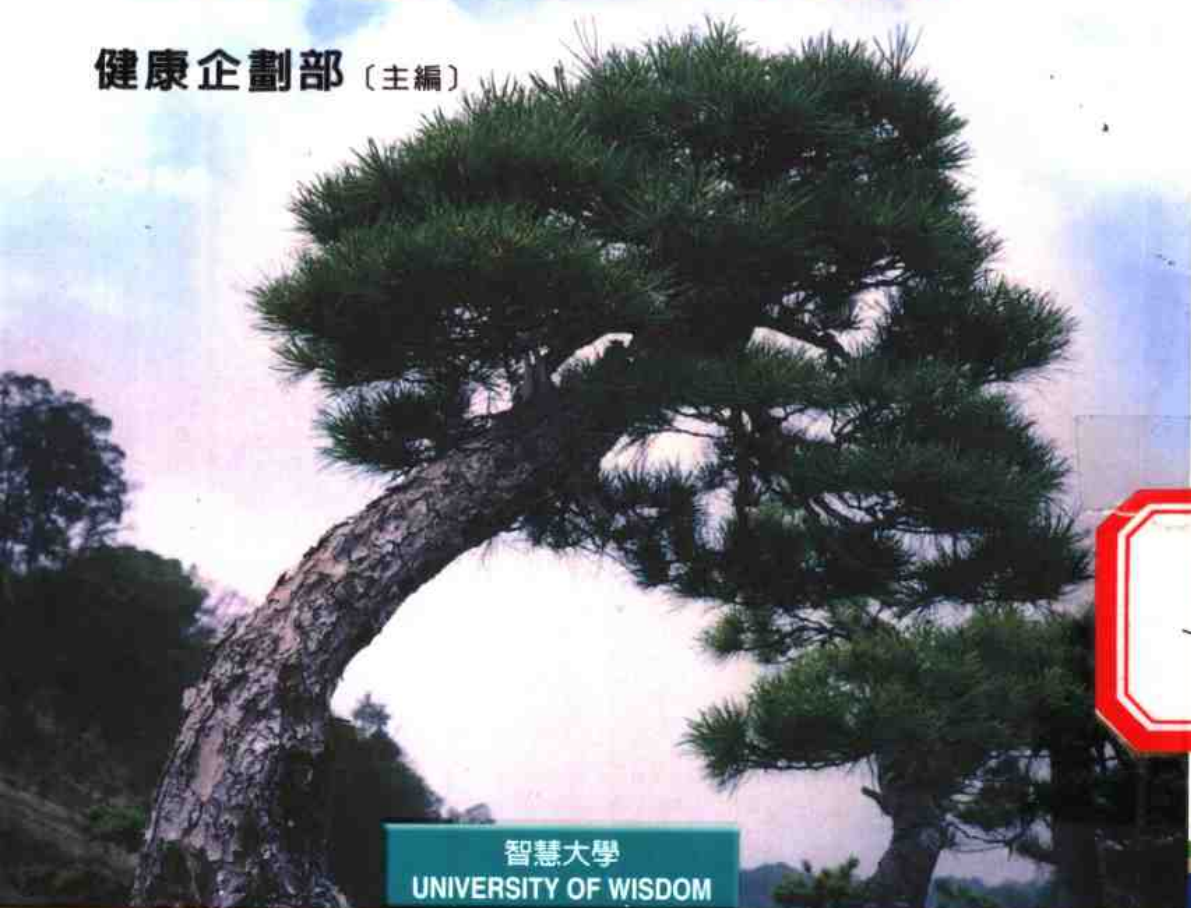


健康  家族

松葉汁的奇蹟

- 淨化血液、預防動脈硬化
- 降低膽固醇
- 促進膽汁分泌
- 改善髮質、白髮變黑髮
- 強壯的效果
- 預防老化與癌症
- 養顏美容與瘦身
- 其他成人病

健康企劃部 (主編)



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

松葉汁的奇蹟

健康企劃部 (主編)

K 241.1/335

智大

國家圖書館出版品預行編目資料

松葉汁的奇蹟 / 健康企劃部主編. -- 初版. -- 臺北市 :
智慧大學, 2002 [民91]
面 ; 公分. -- (健康家族 ; 30)
ISBN 957-452-285-7 (平裝)

1. 食物治療 2. 健康食品

418.91

91009673

健康家族(30) 松葉汁的奇蹟

NT\$160

健康企劃部 / 主編

2002年7月 / 初版

出版者：智慧大學出版有限公司

編輯部 / 台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 / (02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥19533805

總管理處 / 台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南學院正對面)

電話 / (02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址 / <http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-285-7

1200319309 -10



1200319309

福州大學
圖書館章

健康企劃部〔主編〕

松葉汁的奇蹟

R247.1
335



引 言

一九九〇年五月，日本石川縣的《北國新聞》登出了一則消息

記者在金澤市本町一丁目的料理店中，採訪店主上原外治先生，上原先生罹患腦梗塞卻經由飲用松葉汁而逐漸恢復健康，目前已與正常人一樣，上原先生告訴記者說松葉就是他的良藥，並當場喝下一杯松葉汁證實給記者看。

上原先生前年三月份中風到今年出院，他一直深受癡呆症及語言障礙等後遺症所苦，醫生也十分悲觀地宣布他「毫無復元的希望」，說話顛顛倒倒又有嚴重的健忘症。



當時，他的妻子美鈴女士，得知松葉在漢方中素有「仙人之飲食」之稱，便決定試一試，當上原先生喝了兩個月之後，語言障礙果然逐漸消失，工作能力也慢慢恢復了。

一人份的松葉汁需松葉一〇克、水一〇〇cc、檸檬四分之一個，放入果汁機中略微打一下，過濾後再加些蜂蜜即可。每天早晚各喝一次，持續不斷地飲用。當我們看著眼前這位口齒清晰、告訴我們那些材料幾乎都是免費的上原先生時，實在令人不敢相信他曾經是一個癡呆症的患者。

由於這篇小小的報導（同時《北國新聞》也只是日本地方性質的小報）卻將「松葉療法」的話題，帶到各國各地，並且引起極大的回響……

松葉的主要成分是葉綠素和維生素A・C・K，能夠淨化血液，對於壞血病的預防具有卓越的效果。此外，樹脂及丹寧能夠提升消化器官的功

能，乙醇和酯具有排出體內老舊廢物、促進新陳代謝的作用。

松葉的嫩芽，含有蛋白質、粗脂肪、磷、鐵質、酵素、礦物質等各種有效的成分。

松果（松的果實，另有松球、松實、松元等說法）中含有蛋白質、脂質、維他命B₁、B₂、C與鈣質、磷等。在堅果之中，松果具有最多的油脂，也是樹木果實中最具效力者。藉由這些有效成分，能夠強健五臟，對於高血壓、風濕、神經痛、感冒、氣喘、中風、虛弱體質、防止老化、滋養強壯、消除疲勞等皆有卓效。而松脂則對於暈船及預防氣喘能夠發揮效果。松葉的花粉中由於含有酵素與礦物質，因此自古以來即被稱為不老長壽的妙藥。



目錄

引言 / 3

1

細說「松葉」智慧多 / 9

1 古代的智慧 / 10

2 松葉的傳奇 / 13

3 松葉創造奇蹟 / 15

4 現代科學對松葉的研究 / 17

5 松葉的成分 / 23

6 怎樣認識松樹 / 26

2

「松葉」為什麼對健康有好處？ / 35

1 淨化血液、預防動脈硬化 / 36

2 降低膽固醇 / 39

3 促進膽汁分泌 / 42

4 改善髮質、白髮變黑髮 / 44

5 強壯的效果 / 48

- 6 預防老化與癌症 / 50
- 7 養顏美容與瘦身 / 55
- 8 其他成人病 / 57

3

松葉的驚人效果 / 63

- 1 一個「腦中風」患者的復元奇蹟 / 64
- 2 老人性癡呆症獲得改善 / 91
- 3 中風之後身體的麻痺現象消失 / 96
- 4 腰痛與頭昏眼花都治好了 / 99
- 5 對頭痛、糖尿病也十分有效 / 101
- 6 腦梗塞的後遺症解除了 / 104
- 7 容易疲勞、頭暈、腰酸背痛都好了 / 107
- 8 對高血壓、低血壓都有效 / 110
- 9 改善體質 / 112

4

松葉的各種使用方法 / 113

- 1 松葉汁(一) / 114

尾	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
聲	松葉浴	松葉料理	松葉液(二)	松葉液(一)	松葉茶	松葉酒(五)	松葉酒(四)	松葉酒(三)	松葉酒(二)	松葉酒(一)	松葉汁(二)
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
7	5	2	1	0	9	9	8	7	6	5	

第一章：細說「松葉」智慧多





1 古代的智慧和

松下問童子，

言師採藥去。

只在此山中，

雲深不知處。

這是中國唐朝大詩人賈島的千古名唱，詩中說我（作者）到山裡去找一個朋友，在松樹下問一個孩子，他說先生已經出去採藥了，只知道在這座山裡面，可是卻不知道是在什麼地方……

中國松樹常在文人口中相互咏嘆，除了象徵長壽的「松柏長青」「松壽千年」之外，松樹也代表一個人的志節，但松可入藥之說，卻是從何說

起的呢？我們不妨看看古代留下來的各種文獻資料。

《本草綱目》中對松有如此記載：「能夠治療腫瘰，促進毛髮的再生，強健內臟（肝、腎、脾、心、肺五臟），能夠充飢，延年益壽。」

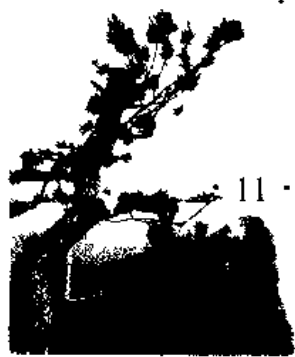
對松葉則有這麼一則：「松葉，別名松毛。苦、溫、無毒。能生毛髮、安五臟、解飢、延大年」。

在《神農本草經》一書中，即將藥物分成三種等級，只能治病的是「下藥」，可增強精力的則為「中藥」，而能維持生命，且有助於長壽者則是「上藥」。

在「上藥」中，最先被提到的就是「松」。

同時，神農氏還將十種東西列為「長生必備」之物，分別為：日、山、水、石、松、雲、木、草、鶴、龜，松本屬木科，但卻又被單獨地列了出來，足見神農氏對松樹的情有獨鍾。

宋代的《重修政和經史證類備用本草》一書中，即有如下之記載：「松，可生毛髮、安內臟、癒空腹、長生」。



在中國，相傳松是「仙人的食物」。事實上，修行仙道者，除了要學習龜息大法，也服用以松葉汁製成的「祕藥」。那些修行者在斷食前，總先抓一把松葉在身邊食用。

在日本江戸時代的手抄本中，亦曾提到松葉的三大恩惠：(一)對心臟病有效，(二)補中氣，(三)強精。

在日本古典的醫學典籍《懷中妙藥集》中對松葉也有一段如此的敘述：「咀嚼松葉，可治高血壓、中風，因為中風而病倒的人若長期食用松葉，則會恢復中風時所出現的語言障礙。」

在中國的古書《聖惠六》中也有記載：「松葉粥可使身心輕快，去除疲勞，體會成仙的境界。可切細使用，也可在乾燥後磨成粉末來用」。

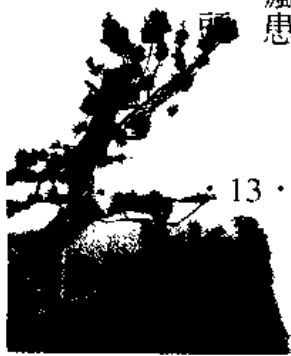
松葉是十分有效的精力增進劑，混在粥中更易吸收，所以說，松葉粥的效果非常的好。

2 松葉的傳奇

當秦朝滅亡（紀元前二一〇年）時，很多宮女在戰亂中，躲到深山裡去了，正當她們為食物而煩惱之際，有位仙風道骨的白髮老人出現，指點她們服用松的果實，於是她們就根據老人家的指示服下果實，頓時忘了飢餓感而且個個臉色紅潤。

傳說中，這些宮女都活了三百多歲，同時秀髮烏黑亮麗，連一根白髮也沒有。

另外還有一個故事，聽說有個麻瘋患者，被家人驅逐，丟到深山中，幸好遇到了一個好心的老人家告訴他服用松脂，經過了三、四個月麻瘋患者的症狀竟然痊癒了，後來這個人活到一百七十歲時，牙齒仍然健在，頭





髮也是烏黑如漆。

在日本新潟縣的佐渡地方有一棵國寶級的「羽深大松」，是八百姬所種植的，這棵高22公尺的大松樹，樹齡已經有七百多年了。

在傳說中八百姬活了千年左右，但全身肌膚似雪般的白皙，而容顏如同妙齡女子，為什麼能保持這種年輕貌美的身段呢？因為她每到一處皆植下松樹樹苗，並食松葉之故。

另外在八、九世紀之間，日本淳和天皇的第二個老婆——女宮如圓，據說她喜歡以松葉為食，更奇特的是，據說在天正年間（一五七三～九二年）講後武庫山的山中，曾有人發現她，容顏仍然像二十餘歲的少女。

3 松葉創造奇蹟

二次大戰結束之後，擔任軍醫的橋本敬三和其他日本兵一樣，被收留在蘇聯的戰俘營等待遣返日本，戰後物資十分缺乏更何況是戰俘營內，不僅食物粗糙且鮮有蔬菜，因此數千名士兵們都因營養不良與缺乏維他命C而罹患了壞血病。全身皮膚出現紅色斑點而且牙齦出血，顯得十分虛弱，橋本見了十分憂心，有一天他靈機一動，帶著症狀較輕微的士兵到附近山中採集松葉，然後熬煮給士兵們飲用，此外還讓士兵們直接咀嚼松葉「每日生食三十支松針」，還在飯中加入松葉製成「松葉飯」。

不久，所有罹患壞血症的士兵們，症狀逐漸改善，到了最後全都恢復了健康，挽回了許多士兵的生命，此後橋本軍醫就被稱為「松葉之父」。

