

國家圖書館出版品預行編目資料

不老之祕：鹿茸精逆轉老化的奇蹟／林子文著．

--初版--臺北市：智慧大學，2001（民90）

面：公分 --（健康家族：11）

ISBN 957-452-073-0（平裝）

1. 食物治療 2. 鹿角 3. 健康食品

418.91

90014012

健康家族刊 不老之祕：鹿茸精逆轉老化的奇蹟

原價NT\$220

特價NT\$170

林子文／著

2001年9月／初版

2001年9月／三刷

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

總管理處／台北縣深坑鄉北深路二段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5樓

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 957-452-073-0

北美地區（美國、加拿大）零售每冊USD\$12.99 CAD\$16.99

健康  家族

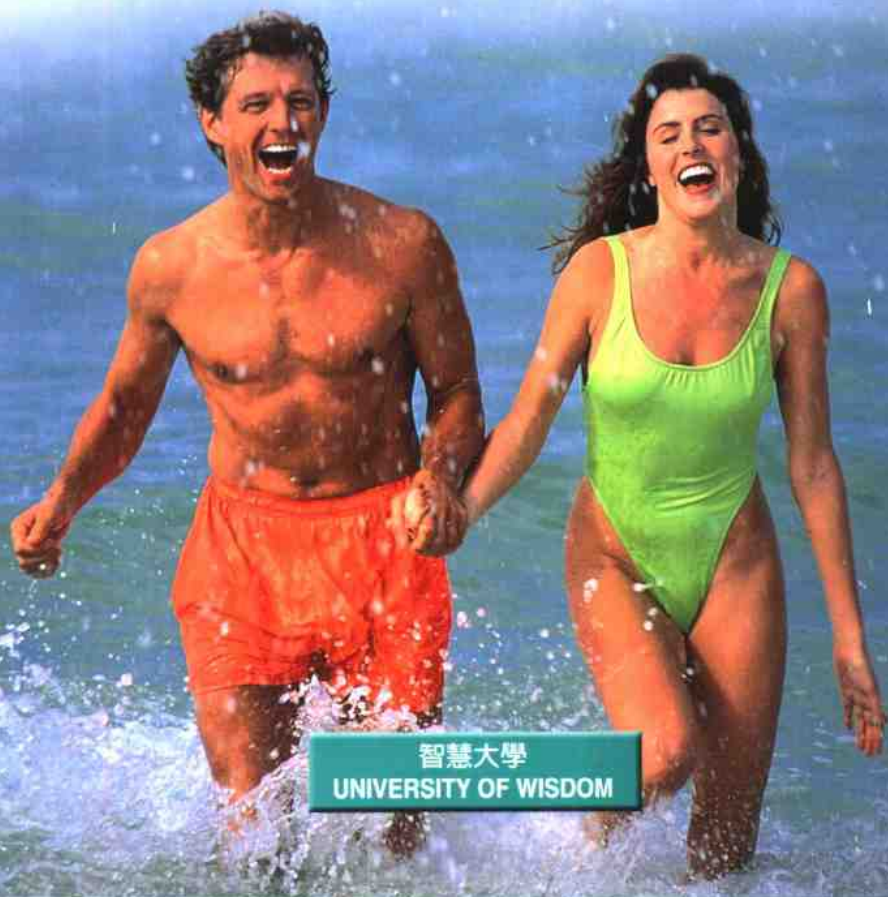
21世紀最新生物科技

林子文 醫師／著

不老之祕

鹿茸精逆轉老化的奇蹟

心智方面、體能方面、美容、性功能方面……



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

林子文醫師〔著〕

不老之祕

——
鹿茸精逆轉老化的奇蹟

推薦序（一）

無論近百年來，全球有幾萬名科學家投入「人類抗衰老」的領域，以及對「基因密碼」醫學工程的研究，試圖延長人類的壽命以及提升生命的品質；我們都希望世人明白：人類終究不是上帝。

本書雖然揭櫫了一些較少有人提及的人體機制運作知識，對生長因子(growth factors)及人類生長荷爾蒙(H.G.H.)做了大致的描述，並提供了以天然的鹿茸為抗衰老的良方，但是，除了本書所述的生理層面各節外，人類的不老之祕，其實是不僅於此的。根據我們的了解，位在中央神經系統末梢的腦下垂體上方的松果腺(pineal gland)本身，才真正深深地隱藏著重大的祕密。松果腺指揮腦下垂體，腦下垂體分泌產生各種荷爾蒙；他們之間相對應的關係，複雜到人類目前都無法完全理解；而且，到底是什麼力量在影響，甚至左右松果腺的運作？



礙於篇幅，在此簡略地告訴各位：影響並左右松果腺的力量，不是物質的力量，而是一種非物質的場(field)，而這個場所發射出來的波(wave)，卻取決於心智及靈(soul)，也就是說：當您有了負面的情緒或是不當的靈動、念頭時，就是我們一般所謂的邪念或惡念；那麼，這個場就會對松果腺發出負面的指揮波；反之，如果您有一個正面、積極的情緒或心態，甚至於是一種正念或善念；那麼，這個場就會對松果腺發出正面的指令，引導荷爾蒙系統，調和身體器官和心理、情緒，做健康的運作。負面的場，除了使松果腺對腦下垂體做出負面的指揮外，它更會分泌一種死亡激素，而死亡激素顧名思義就是人類健康，甚至是生命的殺手。

因此，我們要說：保持健康、積極、樂觀正面的情緒，經常懷持正念與善念，讓松果腺保持正面的場(positive field)，如此才是真正可以促使您不老的祕訣……

醫學博士 唐榮俊

推薦序（二）

我非常高興林院長在百忙之中，終於抽空完成這一本專業書籍，尤其在對華人傳統珍貴藥材——鹿茸，所做的精闢科學分析、辨證，以及以超微分子結構的觀念，來做徹底，但淺顯的解析說明，讓同為華人的自己，深感由衷的敬佩。

對於鹿茸，我從小就被客觀存在的環境，教育認知到它是、種極為珍貴的養身滋補品。台大醫學院畢業後來美深造，由於專注地研究西方醫學，以及學成後在美國獨立開業、看診，更加深了我對醫病關係的認識。身為一位專業的骨科醫生，難免有許多筋骨障礙的病人，他們輕則是坐骨神經造成的局部疼痛，重則是中老年人因骨質流失而造成的骨折、脊椎損傷等較重大的疾病，不一而足。

無論是對於神經疼痛造成的局部不適，或是嚴重的骨質疏鬆症，鹿茸



所含的營養，確實都可以非常有效地改善病人的症狀，而且效果十分顯著。在我所有的十多所醫院，我都建議我的醫生們，儘量地使用如鹿茸這一類純天然的生長因子群補充食品，來為病患做真正根本的體質改造，而儘量避免用人工合成的荷爾蒙製劑，或其他的藥物以減少副作用的發生。

現今的生物科技已經可以突破許多瓶頸，造成林林總總，且十分理想的食品 and 藥物。科學家更預測：在優勢的生物科技協助下，西元二〇五〇年左右，也就是大約再過50年，人類的平均壽命將可能達到一二〇歲左右。看來，現今尚有健康的人們，如果可以善加把握，充分利用醫療新知及生物科技，那麼，快樂地度過一個健康硬朗的一二〇歲生日，或許真的不是夢想了。

美國EVA醫療集團總裁、醫學博士

陳政宏寫於加州

推薦序 (三)

從古代文明追求長生不老藥的傳奇，到現在生命科學抗老化的研究，都是人類對於自然律極限的一種挑戰。近年來，老化程序(aging process)的研究成果提供許多參考資訊，解說人體細胞如何延續其修補與重生的能力，使得諸如微量元素、抗氧化劑對細胞活動的作用有更明確的認識。最適狀態下的人體自我調控機能，也能在組織與器官的層級，透過正面與反面的回饋機制，因應周界的環境因子以達到和諧平衡的狀態(homeostasis)。但是由於工業開發的需求，人類過度使用石化燃料、農藥與礦物資源，導致環境中生物性、物理性與化學性的健康危害因子，無可避免地經由飲水、空氣、食品、藥物，或職業暴露的路徑進入人體，衝擊著這種平衡狀態。

俗說「預防重於治療」，能減少不必要的環境危害暴露，或善用自然



環境的寶藏來增強自體免疫力，維持人體機能績效(human performance)，最爲上策。詳閱本書初稿，喜見林院長用科學驗證的方式，剖析國人熟悉的鹿茸萃取液的功效，周延地介紹相關文獻，使讀者除了知其然，也可進一步知其所以然。

如果藉山這種天然的滋補品，使得中高齡人口達到「十年老三歲」的目標，並提高其生活品質，對於人口結構老化的社會有著正面的意義。我也期待更多專業人士能參與保健食品的研究開發，創造出更高的附加價值，成爲下一波生物科技的明星產業。

台灣南科產經協會理事長(sima-tainan)

美國加州大學洛杉磯分校衛生科學博士

郭泰麟 寫於印地安那州

推薦序（四）

神農嘗百草，創造中國人藥食同源的文化特色。數千年來，傳統中藥一直是國人治病及養生、保健的必需品。但對於這些藥材的認識，除古籍文獻記載、民間說法或相沿襲外，一般大眾仍是一知半解，若不加以探究清楚就盲目使用，非但功效不彰，更有副作用之疑慮。

近年來，消費者意識抬頭。對其選購的商品，無論是貨源、品質抑或是安全性、功效，以及素材、製程等各方面，均有極高的要求。林醫師大量引據各國研究報告及臨床實驗結果，舉凡鹿茸的使用歷史、營養分析、功效、科學辨證等，闡述甚為廣泛，可充分滿足消費者知的權益，使消費者在選購鹿茸相關產品時，諸如鹿角粉、鹿茸酒等、不致被未經驗證，甚至誇大不實的功效所欺瞞，而浪費金錢，甚或危及健康；並進一步協助消



費者了解鹿茸製品的差異性，提供消費大眾正確的選擇參考。這在對消費者的保護上，實具有指標性的意義。

二十世紀以降，隨著大量工業化的結果、經濟利益的擴張，以及知識水準的普遍提高，人類面對抗生素的濫用、不斷突變的各種病毒，以及嚴重遭受污染的農工產品，終於好夢初醒，深刻地體認到人工合成以及化學製品的毒害，也逐漸促使諸如：「每天五蔬果」、「生機飲食」等優質飲食文化的興起。

過去二、三十年，到處充斥的加工食品、化學添加劑、速食麵的次文化，如今已如強弩之末，逐漸式微。人們對於純天然食品或藥物的追求，已蔚為新世紀的風潮，這也是現今生物科技迅速崛起的催化之一。

在此，我期待與本書讀者一起預約二十一世紀「先進的生物科技與純天然保健食品的結合」，來創造人類更健康、更幸福的生活品質。

中華民國消費者協會 理事長 呂火金

自序

我寫此書的目的，是希望提供給廣大的國人大眾對全球最新的醫學研究成果，有一番全新的認識，並希望藉由這樣的醫學新知，讓逐漸步入高齡化社會的我國，無論是政府或是人民，都有個因應的準備。事實上，不管是在政府的立場，抑或是人民本身，老人結構的社會，都將是一項沈重的負擔。

當政府和人民都明白人體衰老的原因之後，即將產生的正面意義就是，可以進一步面對衰老所衍生的社會問題，以及妥善規劃老人福利政策，以提升整個社會的互動品質。如果每一個中老年人都可以嚴肅地正視衰老所帶來的負面影響，進而善用新的醫療科技，來降低因此而遭受的種種不便，讓自已可以在步入年老階段之後，仍可以十分硬朗、健康、快



樂、尊嚴地生活，享受老當益壯的生活品質，那就真是無上的幸福人生了。

書中，除了醫學上的專有名詞及專業需要之外，我儘量用淺顯易懂的文字做簡要的說明，來解釋生理和心理的現象。在醫界行醫三十年，每天不是看診就是進修，在文筆的流暢度或是口語化的表達方式或許不是很理想，在此，併請求讀者見諒。

我同時要在此對那些真正投注在研究的醫生先進及科學家們，表示我的敬意和感謝，並希望大家一起共同努力，對全人類的健康，進一步地做出貢獻。

林子文（醫生）

目錄

導讀：古老又充滿神祕的東方.....17

第一章・富含天然生長因子的古老滋補品——鹿茸.....21

前言／鹿茸在東方各國的名稱／鹿茸的來源及處理／世界衛生組織（WHO）對鹿茸功效的正式評價／鹿茸的營養分析／鹿茸功效的研究／傳統中藥材裡的鹿茸及相關產品／先進的生物科技提升了鹿茸的功效

第二章・生長因子群與人類衰老關係.....35

前言／人類為何會衰老？／什麼是生長因子群／鹿茸裡所含的生長因子群可以改善人體哪些方面？／衰老之後如何回復年輕的機能？

第三章・鹿茸精所富含的生長因子群.....49

對生理與心理機能的改善.....

前言／鹿茸所富含的生長因子群如何改善身體各種機能？／減肥／塑身、健美／皺紋消退／白髮變黑，增進滋養／改善骨質密度／加強肌肉系統／強化心臟及調節血壓／增進記憶力、幫助睡眠／強化免疫系統／改善腸胃

的消化功能／對肺臟功能的幫助／對肝臟的幫助／對腎臟的幫助／對性方面的幫助／對新陳代謝功能的提升／對腦部老化與腦部疾病的預防及改善之功效／對再生神經的功效／對血糖過高的幫助／對腰酸背痛及筋骨的幫助／對傷口癒合的幫助／對視力的改善／對前列腺（攝護腺）的幫助／前列腺素的進一步功效／對男性更年期症狀的改善作用／對女性更年期症狀的改善作用／對貧血症狀的改善

第四章·富含天然生長因子群的鹿茸精與人工合成的

人類生長荷爾蒙（HGH）製劑

前言／鹿茸所富含的HGH等天然生長因子群，最安全、有效／應在專業醫生的協助及監督下謹慎使用HGH製劑／國內有沒有廠商提供合法的HGH製品？／擅自使用人工合成HGH製劑，可能引發惡性腫瘤或其他副作用／什麼是回饋機制？它與HGH荷爾蒙療法有何相關？／謹慎選擇優良的鹿茸精製品

12名病患的案例研究

結語

後記

附錄：鹿茸——純天然抗氧化滋補品

（史帝芬·蓋特醫學博士）

107 104 103 101