

目松永亮 著

陈兆丽 译

北京市社会科学学院

中日关系研究中心丛书



カニ殻パワー
健康法

蟹壳的魔力 健康法



海洋出版社

XIEQIAODEMOLIJIANKANGFA

蟹膏的魔力健康法

〔日〕 松永亮 著
陈兆丽 译

图书在版编目(CIP)数据

蟹壳的魔力健康法/(日)松永亮著. —北京:海洋出版社, 1999. 4

ISBN 7-5027-4748-6

I. 蟹… II. ①松… ②陈… III. 食物方法 IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12876 号

版权声明

本书日文版名为《力二般パワー健康法》, 版权归该书著者松永亮所有。本书中文版由松永亮先生授权出版, 未经著者书面许可, 本书中文版的任何部分不得以任何形式或任何手段复制或传播。

责任编辑: 杨 青

责任印制: 刘志恒

海洋出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京海洋印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.25

字数: 106 千字 印数: 1~2000 册

定价: 10.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

陈兆丽

译者简介



陈兆丽，现任北京市社会科学院中日关系研究中心客座研究员。1989年10月赴日本留学。1995年3月获日本金城学院大学研究生院文学研究科社会学专业硕士学位。1995年4月至1998年3月在日本金城学院大学研究生院文学研究科修完博士课程。曾任日本国名古屋银行国际部翻译。1997年至今，兼任日本国南山大学、日本国中京大学及名古屋外国语大学讲师。



北京市社会科学院中日关系研究中心丛书

主 编 杨正光
副主编 高永利



作者 松永亮

作者简历

松永 亮

- 1937 年 出生于三重县铃鹿市
- 1964 年 东北大学医学部毕业
- 1965 年 医师国家鉴定考试合格
- 1969 年 东北大学医学部大学院修了, 博士学位取得
- 1984 年 作业环境测定士国家鉴定考试合格
- 1985 年 劳动卫生咨询顾问国家鉴定考试合格
- 现 在 医疗法人松荣会理事长
松永劳动卫生咨询事务所所长
几丁质・几丁聚糖协会理事长

序

变废为宝、造福人类

本书系北京市社会科学院中日关系研究中心系列丛书之一。为适应我国改革开放和经济建设的需要,为建设具有中国特色的社会主义服务,由北京市社会科学院中日关系研究中心客座研究员陈兆丽译、日本著名医学博士松永亮著《蟹壳的魔力健康法》中文版终于在中国出版了。这是中日文化交流医疗保健上一件喜事。

松永亮博士这一著作在日本出版后,曾译为英文、韩文等多种文版出版。这部著作阐述了蟹壳医疗效果源自中国古代最著名药学家——药圣李时珍的《本草纲目》,《本草纲目》记载:敲碎蟹壳,做成团子吃下去,对青春豆、肿物有效果。日本松永亮医学博士经过十余年研究,并经七年临床实践,大量病例进一步证实了服用蟹壳的提取物——几丁质·几丁聚糖能增强人体免疫力并有医疗保健作用,使作为医学博士的松永亮都非常惊讶。近年来含几丁质·几丁聚糖的健康食品越来越被人们所重视,流传越来越广。仅在日本国内就有 160 处的几丁质贩卖厂家,日本健康营养食品协会不得不于 1995 年 6 月 1 日公布了《几丁质·几丁聚糖加工食品规格基准》。松永亮医学博士是日本最早将几丁质·几丁聚糖应用于医疗临床实践,并探讨研究“蟹壳”对人体健康的效果写成本书,为人们更进一步研究和更有效的利用几丁质·几丁聚糖提供帮助。

本书内容丰富,资料翔实,译文流畅通俗易懂。该书收集了日本国内外有关几丁质·几丁聚糖的科学论证及松永亮医学博士本人 7 年的临床应用效果、大量病例报告等证明了几丁质·几丁聚糖

在增强人体免疫力、增进健康、治疗常见病和疑难病症甚至抑制癌症等方面都有显著效果,并详细介绍了几丁质·几丁聚糖的提取制作方法及选购和最有效利用方法等等。其目的是为了让更多的人了解与认知几丁质·几丁聚糖,并有效地利用它,把健康的光环送给更多的人,让全世界的人们,人人享有健康保健。

“蟹壳”的应用和治病保健效果的发现虽然最早源于中国,除李时珍著《本草纲目》中有记载外,中国民间也早有用螃蟹、虾的壳熬汤滋补身体、增进健康的方法,但我国目前尚缺乏对几丁质·几丁聚糖系统研究及临床实践科学论证的著作。因此,陈兆丽受松永亮医学博士委托,将本书译为中文,并由松永亮博士授权在中国出版中文版,介绍给中国人民,不仅在中日两国文化医疗保健交流上发挥作用,使我国借鉴日本对几丁质·几丁聚糖研究实践的经验,而且能使中国人民进一步了解几丁质·几丁聚糖的增强人体免疫作用与保健效果,将使我国企业家借鉴松永亮博士多年研究实践成果,更好利用蟹壳,提取有用物质,以增强人们体质和免疫力,在防病治病方面发挥作用,真是变废为宝。对我国发展这一既具有经济效益,又能增进人民健康具有社会效益的事业将起促进作用,使我国人民受益。北京市社会科学院中日关系研究中心丛书出版本书,将对中日文化交流及对中国广大读者作出自己的贡献。

北京市社会科学院
中日关系研究中心
主任教授 杨正光
副研究员 高永利
1999年2月于北京

前 言

宇宙孕育了几丁质

宇宙诞生在约 150 亿年前,高温、高密度状的物质和能量经过膨胀、冷却孕育了银河、星球、彗星及我们这些能够看得见的生命。

现在,据推测在宇宙中与太阳相似的星球有 10^{20} 个。太阳是在 50 亿年前诞生的,以后经过 4 亿年产生了地球。30 亿年前,肥沃的土地孕育出最早的生命。

自生命产生以来,作为宇宙的一部分的地球,按照哈勃法则生存、发展、养育着地球上的万物生灵进化到今天。

为什么在这里要提“地球诞生”的话题呢,那是因为从现在开始我们所要讲的几丁质·几丁聚糖有古老的历史。说不定是最早的“生命的原形”呢。

总之,几丁质的历史比人类要早。比恐龙要早,追溯到 20 亿年前的原生代,含有几丁质·几丁聚糖的真核生命已经出现了。另外,4 亿 4 千万年前的志留纪时代出现了纤维素为成分的陆上植物,同时也产生了甲冑鱼。泥盆纪时代陆上有了节肢动物(3 亿 7 千万年前),到石炭纪就出现了飞翔的蜻蜓(3 亿 5 千万年前)了。

那么,2 亿年前出现了最早的恐龙,侏罗纪后期是它的全盛时期,受人喜爱的剑龙非常活跃。这时几丁质的大王——蟹族也出现在陆地上了。

以后,经过侏罗纪,白垩纪恐龙虽然占据了地球 1 亿年之久,但在 6500 万年前,在尤卡坦半岛,由于彗星的碰撞,它大量地被灭绝了。而像蟹类这样的小生物却得以幸免。

不久之后的第三纪才出现了灵长类,人类的祖先——是在大

约 400 万年前诞生的,终于在 30 万年前进化到现在的人。

从地球到人类的诞生的足迹来看,自有生物以来,纤维素与几丁质互相的利用给予其他生物许多的恩惠,并因此而保持了生态的平衡。这是因为我们脊椎动物和植物一样,体内无法生产几丁质,要从有几丁质的昆虫类或甲壳类(蟹或虾等)、菌丝类获得,才能够维持充分的生命活力。

听到“几丁质维持生命的活力”的说法,也许读者会很惊讶,但是,我相信大家了解了以下几丁质·几丁聚糖的神力后会信服的。

甲壳质对那些由甲壳质形成的生物也好,对以纤维为主要成份的生物也好,都有以下的作用:

- 细胞活性作用
- 免疫力强化作用
- 抗菌抗霉作用
- 保湿作用
- 分子认识作用

受到这些机能的恩惠,生命力不断提高进而造就了自然界。但是很遗憾,人类文明所付出的代价就是很难摄取到“自然界的几丁质”。我们人类,特别是文明国家的人已经有很长的时间不吃蝗虫与蚂蚱了。

这样,生命维持的力量无法提高,对疾病的抵抗力越来越弱,这种危机感对我们这些处于医疗现场的医生来说是深有所感的。

“最近的患者连感冒都很难治好。”

“与以前相比,人的所有机能都在减弱。”

“现代人变弱了,平均寿命延长只是因为医学或者营养学的进步而已,实际上寿命并没有真正延长。”

为什么呢?原因有许多:破坏自然造成的环境问题,工业废物和汽车造成的环境污染,或医药品、食品添加剂对身体内环境的破坏……也许是因为这些种种的原因影响了现代人的健康。

另外,还有一个原因就是,几丁质·几丁聚糖吸收量的减少,“维持生命活力”的能力变弱。为此,这是我考虑从蟹壳等未利用的生物资源而提炼高精度的几丁质·几丁聚糖的动机。

几丁质·几丁聚糖不仅对人类,而且对地上的所有生物都有益处。本书中介绍的实例,是我的患者,从内科到皮肤科,对各科的疑难病、慢性病所产生的效果,使我作为医生也吃惊不已。

最近一二年,含几丁质·几丁聚糖的健康食品越来越被重视。人们开始了解几丁质·几丁聚糖的现象实在是可喜的变化。但是,商品竞争成灾,不正确的几丁质知识泛滥造成乱饮,反而达不到好的效果,只会随潮流带来困扰。比如,现在日本全国约有 160 处的几丁质·几丁聚糖生产贩卖厂家,市场上出现了掺入各种添加物、价格很高、有名无实的产品。因此,1995 年 6 月 1 日(财)日本健康营养食品协会公布了《几丁质·几丁聚糖加工食品规格基准》。

虽然有许多书及杂志刊载了将甲壳质应用于临床而取得效果的内容,但其中有些让人觉得不充分的印象。

在此,我以日本最早把几丁质·几丁聚糖应用于临床的医生的身份,且以我的应用经验来探讨“蟹壳”的威力,从临床的立场作一个报告。

希望本书能对第一次听说“几丁质”的人们、现在已经喜欢用的人们的更有效的利用提供帮助。

目 次

序	(1)
前言	(1)
第一章 作为医生被“蟹壳”的威力折服的理由	(1)
改变我的一粒胶囊	(1)
临床应用第一号:肺功能低下的父亲一星期就站了起来.....	(3)
临床应用第二号:耳朵上的皮肤癌消失了.....	(4)
作为临床医生首次探讨蟹壳	(5)
在多种疾病治疗中发挥作用的“蟹壳”	(6)
第二章 “蟹壳”几丁质·几丁聚糖的真面目.....	(7)
注重美食的现代人的几丁质缺乏症	(7)
在官方指导下开始的几丁质基础研究	(8)
蟹壳可以解消多种健康障害	(12)
调解全身机能的良药	(13)
第三章 何为几丁质·几丁聚糖.....	(15)
几丁质·几丁聚糖.....	(15)
几丁质·几丁聚糖的机能.....	(18)
几丁质·几丁聚糖的功效.....	(21)
几丁质·几丁聚糖与医药品的区别.....	(31)
与副作用相似的“好转反应”	(32)
几丁质·几丁聚糖对谁都有效吗?	(34)
第四章 从临床病例看治疗疑难病、重病的效果.....	(36)
几丁质·几丁聚糖没有针对的脏器.....	(36)

病例 1 小儿哮喘症状被抑制	(37)
病例 2 哮喘痛苦多年得到好转	(38)
病例 3 因黄斑变性症临近失明时,视力恢复到 1.5	(38)
病例 4 胃癌手术后的康复	(39)
病例 5 改善了严重的过敏性皮炎	(40)
C.C.S(几丁质·几丁聚糖液) 对美容最适宜	(41)
病例 6,7 缓解乳癌作用	(44)
病例 8 难治疗的突发性心肌症得以提早出院	(46)
病例 9 酒精性肝炎的好转	(47)
病例 10 对糖尿病和高血压的效果	(49)
病例 11 对风湿性关节炎的缓解作用	(50)
病例 12 从肾脏癌转移到胃、肺的晚期癌也消失了	(51)
病例 13 爱滋病患者的一线曙光	(52)
病例 14 对肝癌的治愈力	(53)
病例 15 子宫癌手术后的弱体康复	(55)
第五章 从调查报告看治疗慢性病、常见病的效果	(57)
在现代医学中常见病是最难治愈的	(57)
病例 16 肘部的疼痛减轻了	(58)
病例 17 对便秘、头痛都有很好的效果	(60)
病例 18 克服更年期障碍	(60)
病例 19 改善失眠、便秘等体质	(60)
病例 20 肩痛、便秘都消失了	(60)
病例 21 易疲劳、肩痛症状得到改善	(61)
病例 22 便秘、痛经消失了	(61)
病例 23 解消了食欲不振、失眠症	(61)
病例 24 肥胖、便秘得到减轻	(61)
病例 25 失眠、胃痛、肩痛得到缓解	(62)
病例 26 睡眠不足、软便得到改善	(62)

病例 27 腰痛、便秘消失了	(62)
第六章 几丁质·几丁聚糖在世界各国的研究状况	(64)
(来自俄罗斯的报道)使体内的放射性物质减少	(64)
(来自美国的报道)除对农业、工业以外还有对肥胖的研究	(67)
(来自厄瓜多尔的报道)应用于幼鱼的研究	(68)
(来自中国台湾的报道)及早应用于抑制癌症	(68)
第七章 实践篇/优良几丁质·几丁聚糖的选购法	(71)
优良几丁质·几丁聚糖所具备的三个条件	(71)
分辨优良几丁质·几丁聚糖的方法	(72)
《几丁质·几丁聚糖加工食品规格标准》的公布	(73)
几丁质·几丁聚糖的种类	(74)
几丁聚糖的含有量的判断	(75)
几丁质·几丁聚糖的购买方法	(75)
第八章 实践篇/最有效地服用几丁质·几丁聚糖的方法	(77)
几丁质·几丁聚糖的服用量	(77)
几丁质·几丁聚糖的服用方法	(79)
添加几丁质·几丁聚糖的菜肴	(81)
对身体有益的几丁聚糖制品的利用法	(87)
第九章 为劳动卫生和临床医学做贡献的几丁质·几丁聚糖	(93)
我亲身经历的劳动卫生的重要性	(93)
高龄社会和几丁质·几丁聚糖	(97)
给晚期治疗带来力量的几丁质·几丁聚糖	(98)
第十章 预防医学——不易生病的生活方式	(103)
保持健康的 7 条守则	(103)
“危险的饮食生活”时代	(106)
自我保护的时代	(109)

预防医学中不可缺少的几丁质·几丁聚糖	(110)
防病的几丁质·几丁聚糖	(111)
资料篇 几丁质·几丁聚糖发展年谱	(114)
后记	(120)

第一章 作为医生被“蟹壳”的威力所折服的理由

改变我的一粒胶囊

第一次听到“几丁质·几丁聚糖”这个词是在7年前的1989年的8月19日。我在名古屋市的中心的荣地区经营“医疗法人松荣医院”的同时，仍在几家企业担当劳动卫生咨询顾问。为了参加在大阪举行的劳动卫生咨询学会，在飞快的新干线列车里，偶然和“蟹壳健康食品”厂家的社长龟井武司邻席而坐。

最初，只是随便的杂谈，当龟井氏知道我是医生，临分手时把带有“蟹壳健康食品”商标的两个小瓶和书送给了我。坦率地说，那时我对所谓“健康食品”完全没有兴趣。相反，作为医生会对这类产品有一种轻微的抗拒心理。

但是，也许当时对机能食品听多了，心里对健康食品并没有太多的反感。我想更重要的是龟井社长做为日本推出几丁质·几丁聚糖的第一人，热心的说明和诚恳的态度感动了我，并且该书的作者是我30年前的知己，国际长寿研究所的所长金子朝夫氏。总之，我深深地记住了他的话：“没有副作用，如果愿意的话，可以让你的病人用一下”。

回到家，我读了金子先生关于几丁质·几丁聚糖的书。的确，任何书都会写“没有副作用”。正因为如此，作为医生才不会轻易的把它用于临床。我要试一试，于是我把几丁质·几丁聚糖的胶囊放到缺少阳光、长得不好的盆栽和蝴蝶兰里。不久，蝴蝶兰不但长



几丁质·几丁聚糖