

继《松针革命》后 又一送健康新作

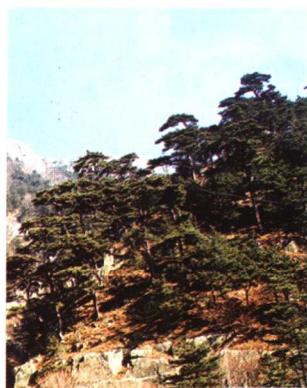
小小松针治大病

风筝
编著

内蒙古人民出版社

新华亚洲(北京)文化发展公司策划

五岳松柏



泰山青翠

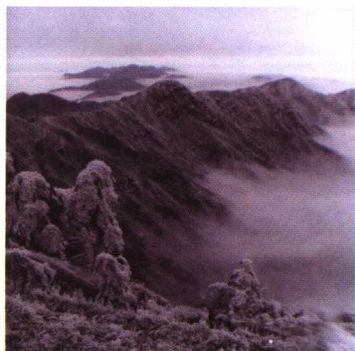


嵩山古柏

华山迎客



恒山擎天



衡山松烟





马尾松松花



油松松花



白皮松松花



序

松树，挺拔、雄伟，傲然于风雪之中，独立于危岩崖顶。有松的山，山以松壮势，林海茫茫，气势磅礴，怒涛奔涌，犹如万马奔腾。

山虽然以松壮声色，但松却以山出名。黄山的黄山松是黄山不可或缺的四绝（奇松、怪石、云海、温泉）之一。缺松便不成其黄山美景。恒山的恒山松，华山的华山松，泰山的泰山松，庐山的庐山松，皆因山而名。

一种松一种品格，一种松一道风姿。

松中有伟丈夫：东北红松、北美花旗松就是栋梁之材，美国西部黄松（高达 75 米）更是“松中巨人”。

松中有牛仔：美国加州沿海的辐射松，生长速度最快，有人比喻在时间之海中它是骑着快马成长的牛仔。

松中有士兵：美国东南部的湿地松、加勒比海地区的加勒比松、欧亚大陆西部和北部的欧洲红松，屹立如军阵，个个是良材。

松中有美人：中国东北有种松干脆就叫美人



山

松，修长的身材，高大飘逸，亭亭玉立，柔美多姿。

中国的松品类很多，阿尔泰山上的西伯利亚松、乔松，台湾岛上的五针松，江南的马尾松、云南松，北国的偃松、樟子松，各有各的英姿，即使长在城里园林中，像北京中南海、团城的白皮松，也都枝挺桀伸，如伞如盖；广州孙中山先生手植松，赍张激扬，飘逸如旗。不仅仅如此，一棵松一段历史，一棵松一道故事。

十三陵的卧龙松，北海的都督松、“遮荫侯”松、“白皮将军”松和“探海侯”松，四大奇松都有说头，这是皇封的，那是太后赐的名，自然背后的人文故事，源远流长。

松虽有种有品有形各不相同，不过有一点是共同的，傲霜欺雪，决不随风倒。枝如铁，干如铜，挺然屹立傲苍穹。有骨气，有品格。

在北国，处处可见松的影子；在江南，城里难觅松影，不过城里人爱松有城里人的爱法，见不到山，于是缩尺成寸将五针松载入盆内，将山峦间的景色搬进了庭院，使得高楼间充满了山野的气息。

人们爱松，只因为它被视为长生之物，俗话说“松寿千年”，长命百岁也就是松龄。



日



石



鹤



水



草

松鹤延年代表了长寿。

松中最老的寿星，生长在美洲高寒、极端恶劣的丘陵地带，以目前所知，位于美国加州世界最古老的活树刺果松（bristle-cone plne）树龄为4900余年，已死的枯木则可推断至7100年高龄。不仅年岁悠远，它那五针一束的松叶可停留在枝桠上达30年，真是名副其实的老树。中国台湾的老松树当推阿里山神木号称巨无霸，其树心早已蚀尽，年约3000岁以上。

老树为何可以长寿？

有人说：主要有它的良好机制，遇到气候合宜则迅速生长，遭遇恶劣条件则紧缩活力，故得延年益寿。也有人说：松本身含有长寿基因。

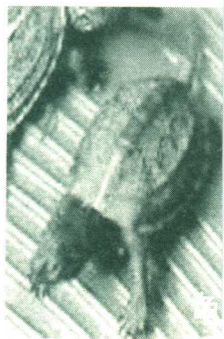
“神农”被中国人视为药神。在东亚各国也都受尊奉，日本全国各地都有人崇祀他，松研究者高岛雄三郎先生说：“中国的神农为后人选出了“长生十杰”。它们是：日、山、水、石、松、云、木、草、鹤、龟。

值得注意的是其中“松”与“木”是分开的。松也是木的一种，为何“神农”独将松自木中分出来，且指名为“长生物”呢？

由此可知，松树象征了长生不死。



松



3



木

而本书要告诉大家的是松的绿色后面隐藏着秘密。

因为，从古到今，有一些人依靠吃松子，喝松叶汁，达到了延年益寿的目的。

健康长寿是所有人都会感兴趣的话题，身体健康了，人就不易生病，细菌病毒想入侵，健康的身体具有一种强有力的反制力，即使病原菌趁精神压力、天气等环境变化入侵体内，真的生了病，也能很快恢复体力。为了有一个健康的身体，人们除了锻炼，补充营养，再就是希望得到一种强身健体的食疗方法，那么想达此目的，您就以松为食，以松为饮好了。

这本《小小松针治大病》的小册子就是想为读者打开健康保健的新思路。因为，一束小小松针有着令人惊喜的效用，不但能保健，而且能强身。

它使人们有了一个不花钱强身健体的好办法。使弱势群体找到了免费的“药箱”。

小小松针蕴含着无穷秘密，探究它治病强身健体的机理，可以造福十三亿人民，为此，我们请风筝编写了本书，供大家参考。希望有益于大家。

阡陌

2005年4月于京西首科花园

目

录

序 \ 1

A 松叶能治病、强身、健体! \ 1

- 1 中国古人说:松叶能治病、强身、健体 \ 2
- 2 日本人说:古时日本就有松叶治病的故事 \ 6
- 3 朝鲜、韩国都有用松制品治病的经验 \ 7
- 4 中国台湾重视对松的开发和利用 \ 13

B 松叶的成分 \ 18

- 1 松叶含有叶绿素 \ 19
- 2 松叶含有松脂 \ 22
- 3 含有甘油奎宁、乙醇、酯、酚化合物等成分 \ 22
- 4 含有黄酮醇、精油 \ 23
- 5 含有构成蛋白质的 24 种氨基酸 \ 26
- 6 含有矿物质 \ 28

C 哪些病适应用松治疗? \ 32

- 先说高脂血症 \ 36
- 再说高粘滞血症 \ 37
- 三谈高血压 \ 38
- 四说高血糖 \ 40

D 松叶怎样治病? \ 46

- 1 松叶汁怎样降胆固醇 \ 47



- 2 疏通血管,预防中风 \ 50
- 3 促进血液循环 \ 53
- 4 对付肌体衰老,防癌 \ 55

E 海内外饮用松叶汁 24 成例 \ 63

- 1 松叶汁助抗高血压 金伯基(韩国) \ 64
- 2 松叶汁能壮阳 江上鸥(北京) \ 67
- 3 松叶治我哮喘 彼特·林(加拿大) \ 71
- 4 松叶治我手足冰冷 L (加拿大) \ 72
- 5 松叶治我头疼病 刘易斯·唐(美国) \ 73
- 6 松叶对付妊娠中毒症 田芳子(马来西亚) \ 75
- 7 松叶汁治脑梗塞前期 韩英伟(吉林) \ 78
- 8 小小松针治大病 鲍延辉(加拿大) \ 79
- 9 松叶给了我痛快(治便秘) 朴太青(韩国) \ 82
- 10 减轻脑溢血后遗症 1 陈保东(台湾) \ 85
- 11 减轻脑溢血后遗症 2 静子(日本) \ 87
- 12 减轻脚痛趾麻 朴顺男(韩国) \ 90
- 13 对治肾病有辅助作用 江先生(上海) \ 92
- 14 对我的干咳有效 卢先生(中国香港) \ 93
- 15 去除脑梗塞的后遗症 吴德友(中国澳门) \ 93
- 16 解决了便秘及痔疮问题王太太(美国华侨) \ 95
- 17 轻度心肌梗塞得缓解 李鸿启(中国台湾) \ 97
- 18 治我全身性红斑性狼疮 Hui 小姐(中国澳门) \ 99
- 19 对糖尿病也能说不 Chan(美加州华人) \ 100

目 录

- 20 有减肥功效 陈立平(新加坡) \ 100
- 21 松叶使我强身 约翰·哈里逊(美国) \ 102
- 22 松叶汁可以乌发 高岛(日本) \ 105
- 23 改善体质 朱国芳(中国南京) \ 107
- 24 松叶水可以安眠 敏敏(加拿大) \ 109

F 松的药用方 \ 114

- 1、从病情查松叶用法 \ 115
 - (附:中国江南民间验方) \ 121
- 2、从松的分部特征查看治病方法 \ 124
 - (1) 松脂治病 \ 124
 - (2) 松节治病 \ 125
 - (3) 松叶治病 \ 127
 - (4) 松树皮治病 \ 128
 - (5) 松根治病 \ 129
 - (6) 松果治病 \ 129
 - (7) 松子治病 \ 130
 - (8) 松花粉治病 \ 131

G 松的其他应用 \ 135

- 1 松叶制酒 \ 136
 - (附:韩国的药酒) \ 143
 - (附:韩国以松为原料的酒) \ 144
- 2 关于松叶制茶 \ 145

目 录

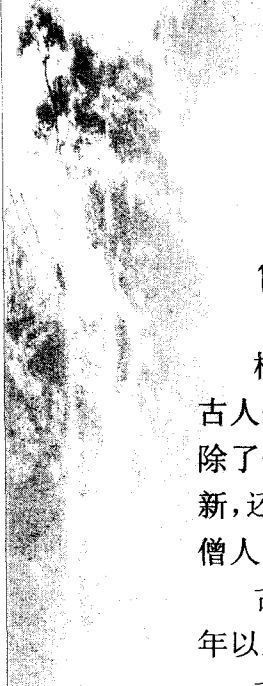
- 3 关于松叶汁 \ 147
- (附:松叶水见效时数) \ 153
- 4 关于松叶精的制作 \ 156
- 5 制做松叶食 \ 157
- 6 制松球果咖啡 \ 160
- 7 关于松叶香烟 \ 161
- 8 关于松叶浴 \ 167
- 9 花样翻新的松叶产品 \ 170

H 国外松研究的新发展 \ 176

- 1 新成果 -Pycnogenol(碧萝芷) \ 177
- 2 法国医学界对松树制品的研究结果 \ 181
- 3 松树皮含抗炎复合化合物 \ 184

A 松叶能治病、
强身、健体！





1、中国古人说：松叶能治病、强身、健体！

松的药效，在中国远古就已经有所发现。我国古人修行仙道者，一般在高山流水，古松奇石间。除了修气功，学习龟息法（像龟一样呼吸）吐故纳新，还服用以松叶汁制成的“仙人药”。那些修行僧人、道人、隐士在辟谷前，总先吃下一把松叶。

古代有个陈抟老祖，就是以松为食，活到了千年以上。

古徐州有个彭祖也是以松为食的怪人，活了八百岁。

传说当秦朝灭亡时，有很多宫女在战乱中躲到山中隐居。

《抱朴子》里有一篇《秦宫人》说的就是这件事：

汉成帝时，猎者于终南山中见一人，无衣服，身生黑毛。猎人欲取之，而其人逾坑越谷，有如飞腾，不可追及。于是乃密伺其所在，合围而得之。问之；言：“我本秦之宫人，闻关东贼至，秦王出降，宫室烧燔，惊走入山。饥无所餐，当饿死，有一老翁，教我食松叶松实。当时苦涩，后稍便之，遂不饥渴，冬不寒，夏不热。”计此女定是秦王子婴宫人，至成帝时，一百许岁，

猎人将归，以谷食之。初时闻谷臭，呕吐，累日乃安。如是一年许，身毛稍脱落，转老而死。向使不为人所得，便成仙人也。

[译成白话文]:汉成帝时，猎人在终南山中见到一个人。这个人没有衣服，身上生着黑毛。猎人想要抓住她，而她跳过坑越过山谷，像飞腾一般，根本追不上她。于是猎人就在暗中窥伺她所在之处，合围抓到了她。问她，她说：“我本来是秦朝的宫女，听说函谷关以东的贼兵来到，秦王出城投降，宫室被烧，就逃进了山。饿了没有东西吃，要饿死了，有一个老翁教我吃松叶松果。当时吃后觉得苦涩，后来渐渐适应，就不饥渴了。冬天不觉得冷，夏天不觉得热。”

拿五谷给她吃。开始时她闻到谷子觉得臭，都吐了，过了些日子就适应了。如此一年多，女子身上的毛渐渐脱落，转眼变老而死。



先前假使不被人所获，改食松为食谷，就成为仙人了。

这些都是食松有益长寿的传说。

且说《神农本草经》一书中，曾把药分成三种等级：

只能治病的是“下药”；

可增强精力的则为“中药”，

能维持生命有助于长寿者则是“上药”。

“上药”，指的是最重要的药。在“上药”中，最先被提到的就是“松”。

宋朝时，《重修政和经史证类备用本草》一书中，曾有如下之记载“松，可生毛发、安内脏、愈空腹、长生”。

真正用文字记载松有药用价值是李时珍的《本草纲目》。书中明确记载了松的药效：“松叶，别名松毛。苦、温、无毒。能生毛发、安五脏、解饥、延天年”。

老祖宗说的话或许是夸大其事，但松叶汁能治病、强身、健体！这是有道理的。



中国美人松

2、日本人说：古时日本就有松叶治病、强身、健体的故事！

日本人说，他们历史上有个淳和天皇（公元8世纪——9世纪），淳和天皇有个妃子叫女宫如圆，她便常以松叶为食，住在后武库山中，过着仙人般的生活，据说天正年间（1573—1592）曾有人见过她，容颜仍似二十多岁少女。（哇！七八百岁啦！）

日本人总是想争第一，他们还搬出最古老的一个：日本古代有个叫八百姬的，活了千年之久，全身肌肤洁白如雪，保有十五六岁娇好的模样。她每到一处都会种植松树，新泻县有个活的天然纪念物，就是佐渡的“羽深的大

