

<<松针养生革命>>

图书基本信息

书名：<<松针养生革命>>

13位ISBN编号：9787224078664

10位ISBN编号：7224078662

出版时间：2007-1

出版时间：陕西人民

作者：董看看

页数：380

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<松针养生革命>>

前言

中国是个养生理论的大国，自古至今，养生典籍，汗牛充栋。有人认为养生是一种生活态度，也有人认为养生是一种人生40岁以后的生活方式。清·蒲松龄在《聊斋志异》里也曾感叹道：“世传养生术，汗牛充栋，行而效者谁也？”谁在养生？怎样养生？在现代百病丛生的环境里如何养生？松树是地球上仅剩下的、没有被人类全面认识，没有被人类大量砍伐、利用的大宗药用植物，它们的种类很多，大多数还保持着原生状态；我国的松树资源，足以使中国人民意气风发、昂首挺胸成为世界最健康的国度？古人发现了松针的抗炎、活血、去腐、强身等药用作用，但古人没有对松针延缓衰老、解除心脑血管淤积的作用有进一步认识。中国学者通过现代医学对松针新用途的发现，找到了集药用、养生、预防疾病、抗衰老、甚至于日化等为一体的资源；也找到了药理作用明确，降脂、降压、降糖、降血黏稠、对血压起双向调节作用的秘密因子。

两年多前，我们在上海宣传《松针革命》，东方电视台“东方大讲坛”播放了吉玲教授《人类健康与松针革命》的专题演讲，上海成为受益于松针的第一个大城市。

《松针革命》出版两年来，我们每天都收到大量的读者信件，我们看着大量的读者按照《松针革命》的指点，不花钱，逐渐康复，走出疾苦的阴影，感到无限宽慰。

《松针革命》倡导的是常规餐饮，常规生活方式。

《松针养生革命》仍是倡导养生无须刻意去“动”或刻意去“静”；也无须刻意去“补”或刻意去“疗”。

人只要能正常饮食，正常消化，去除小病，不使小病恶化而成为影响生活、生存的大病；保持躯体的活力；如是生了大病，在消炎、疏导、营养的三重作用下，大事化小。

松针能帮助人类达到这健康养生、延年益寿的目标。

今天，全国已有几十万人在受益于《松针革命》，上千万人在受益于松针的科研成果。

我们相信，更多平时不注意自己健康的人们、不懂得如何养生的人们，会接受这简便而有效的自助养生的方法。

我们在《松针革命》出版时曾预言：石油带来地球的动力，松针带来人类的健康！这个预言一定会变为现实。

成江李晓南 2007年元月

<<松针养生革命>>

内容概要

《松针革命》倡导的是常规餐饮，常规生活方式。

《松针养生革命》仍是倡导养生无须刻意去“动”或刻意去“静”；也无须刻意去“补”或刻意去“疗”。

人只要能正常饮食，正常消化，去除小病，不使小病恶化而成为影响生活、生存的大病；保持躯体的活力；如是生了大病，在消炎、疏导、营养的三重作用下，大事化小。

松针能帮助人类达到这健康养生、延年益寿的目标。

今天，全国已有几十万人在受益于《松针革命》，上千万人在受益于松针的科研成果。

我们相信，更多平时不注意自己健康的人们，不懂得如何养生的人们，会接受这简便而有效的自助养生的方法。

我们在《松针革命》出版时曾预言：石油带来地球的动力，松针带来人类的健康！

这个预言一定会成为现实。

<<松针养生革命>>

作者简介

董看看，江苏省作家协会会员。
近年来致力于医学科普书籍的写作，出版《心灵咖啡》、《杜薇忠言》等。

<<松针养生革命>>

书籍目录

前言：松针产生奇迹 一、“1生养生”的选择 二、全球目光集中在“2种中国本土松”上
三、松针延缓衰老、养生健体的“3大宝库” 松针宝库之一：营养素库 松针宝库之二：
功能保健素库 松针宝库之三：活性生物黄酮库 四、松树健康养生的“4大功效” 健康之
功 养生之效 五、松针挑战人类养生理论的“5大要点” 营养进食 肢体活力 经络
通畅 排毒养颜 精神免疫 六、松针茶洗、煮、喝“6个技巧” 如何识别怎么采？
用何洁净怎样洗 选甚容器如何煮？
怎样调味怎么喝？
长饮短喝怎掌握？
怎样保存怎么贮？
七、“7种松针养生食品”的调配清单 一杯神奇的养生茶 一碗可口的养生饭 一碟味
美的养生有 一盅醇香的养生酒 一种滋补的养生粥 一盘香甜的养生点心 一例清淡的养
生汤 八、松树“8大部位”的养生功效介绍 松针 松树皮 松果 松籽 松根
松脂 松节 松花（粉） 九、与松针巧配的“9种无毒养生中药材” 人参 黄芪
姜 牛蒡 桑树 蜂蜜 红景天 刺五加 淮山 十、怎样利用松针轻松解决“10大
常见病症” 感冒 腹泻 口腔溃疡 妇科炎症 关节炎 胃病 便秘 失眠症
高血脂 高血压 附录：指点六路 八面来风（松针革命专家与读者）

<<松针养生革命>>

章节摘录

心脑血管疾病最有代表性的是动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化的发病机理 非常复杂，目前尚未明确了解，曾有多种学说从不同角度来证明动脉粥样硬化的发病机理，诸如“脂肪浸润”、“血栓形成和血小板聚集”、“损伤反应”、“克隆”学说等。多数学者认为，动脉粥样硬化为动脉壁的细胞、细胞外基质、血液成分、局部血液动力学、环境和遗传诸因素复杂作用的结果。

近几十年来，人们把肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病、吸烟等认定是动脉粥样硬化形成的危险因素。

当人体自由基大量存在时，会导致血管氧化，变硬变脆，由于周围环境发生性变化等因素，会导致大脑血管缺血或血管破裂，形成脑神经组织功能性障碍，进而发生中风、偏瘫。

高血压是最常见的心血管病，高血压患者的病残和死亡是全球范围内的重大公共卫生问题。

高血压病人的血管都存在硬化、病变的症状，高血压的防治对血管的保持弹性越来越重要。

目前，治疗高血压主要是靠西药控制血压，同时辅以静养或运动，调整生活方式，身体减重，饮食减盐、糖、脂肪，限制碳水化物的摄入等，其目的是降低高血压病的发病率，降低高血压病患者发生心、脑、肾等重要脏器并发症的发病率。

这些措施的消极作用是显而易见的，因为，病患者的血管硬化问题没有解决，吃药过程又会导致生活质量下降，或其他器质性病变。

松针提取物的主要用途就是保护血管以及心脑血管。

血管属于上皮组织，其胶原蛋白和硬弹性蛋白质含量较高，保证了血管有一定的强度承受血液的冲击，并有一定的渗透性来保证物质交换。

当自由基氧化血管后，胶原蛋白过度交联，使血管弹性降低，血管壁变厚，血管容血量下降；自由基促使胶原蛋白酶和硬弹性蛋白酶的释放，血管渗透性升高，血液中的许多物质渗出血管。

松针提取物对血管中的胶原蛋白和硬弹性蛋白具有良好的亲和作用，增强了血管壁细胞的代谢功能，并形成保护屏障，有效地预防血管壁被破坏或受到病理作用的侵袭。

松针提取物对心脑血管系统有较好的修复能力，可以清除体内高浓度自由基，最大的功效就是软化血管，使血管重新恢复弹性。

这就是松针提取物能对血压双向调节的根本保证。

松针提取物能降低毛细血管脆性，增强毛细血管适当的通透性，改善血管疾病，能提高血的抗氧化能力并调整血浆脂蛋白比例，加强红血球的柔韧性。

松针提取物能去除动脉粥样硬化斑块，亦可通过血脑屏障的超强的抗氧化剂，从而能够修复、滋养脑神经细胞，达到防止中风的作用。

大量的读者通过《松针革命》的指导，自煮松针茶，改善了体质，不吃西药，血压也趋于正常。

但也有的读者反应不明显，除采集松针时辨识错误或喝茶过淡以外，有关服药或测量时间也应注意。

对高血压的治疗，时间上有两个目的：不让早晨血压上升太过，不让夜间血压降得过低。

据调查统计，人的血压在24小时内随着各种影响因素而波动，但在临床上的规律多半呈“两高一低”状态：上午9—11时和下午15～18时最高；午夜最低。

约75%的中风病人是在血压最高的时间内发病的，临床上常把这两高时间称作“高血压病人的危险期”。

因此，喝松针茶不妨改变习惯，不必以习惯的早、中、晚均匀分三次喝，而在上午9～11时及下午15～18时两血压高峰之前半小时喝松针茶，茶浓些，这样更会显出松针调压的身手。

夜间血压自然逐渐降低，喝的松针茶也可淡些。

P48-50

<<松针养生革命>>

媒体关注与评论

全国已有三千万人的健康从松针中受益。

不花钱、最有效的自助养生方法。

一本被称为出版界第六保健革命的读物《松针革命》，迅速走红2004年末书市。

许多读者得益松针疗效后喜不自禁地说，《松针革命》推倒了三高疾病，亚健康状态，高额医疗保健费用“新三座大山”，使家庭生活状态都发生了重要变化。

《扬子晚报》2005年1月12日 该书在向读者普及关于松针保健知识的同时，突出实用性和可操作性，指导读者用最简便的方法利用松针来强身祛病。

为了使该书对读者的服务不仅仅停留在阅读本身，书中还附有上网卡，读者可以享受到更多与松针保健有关的网上互动咨询。

《中华读书报》2004年8月25日 《松针革命》是一本浅显易懂的保健类科普读物，她让读者能自己动手，自制松针保健饮品，体验“松针疗法”。

松针疗法的出现，无疑为那些高血压、高血脂患者带来了福音。

松针疗法最简单的方法就是自煮松针茶喝。

如果能方便得到松针，就不用花一分钱。

幸运的是，中国是世界上松树最多的国家，松针新用途的专利掌握在中国人的手里。

《北京晚报》健康快车 2004年9月9日 该书重点介绍了自制松针保健饮品的方法，只要读者照着书中的指导一步步去做，就可以正确地煮出松针茶，同时按书中介绍饮用，即可获保健祛病效果。

《北京青年报》2004年09月07日 中华民族的传统节日——重阳节即将到来，椰树集团向我市1000名退休老干部赠送了宝贵的节日礼物，每人一册《松针革命——健康启录》。

据市退休干部联谊会办公室介绍，我市不少老年患者经过2个多月的实践，取得了理想的效果。

《海口晚报》2004年10月13日 除了我们熟悉的传统养生方法外，本书引导您得到另一条便捷，不花钱的健康途径。

此方法建立在一项国际发明专利，三项中国发明专利的基础上。

此发明成果是国家重点新产品，并收入《中华人民共和国药典》。

本书继续开展在业界首创的图书售后服务。

凡本书读者，凭“松龄养生卡”，登陆“中国松针网” www.zgszw.com，可以得到不少于五次的增值服务。

“松针革命”系列图书出版以后，个别地方发生哄采公园绿化松树的现象，我们再次呼吁：合理采集松针，保护松树资源！

<<松针养生革命>>

编辑推荐

全国已有三千万人的健康从《松针革命》中受益。

不花钱、最有效的自助养生方法。

一本被称为出版界第六保健革命的读物《松针革命》，迅速走红2004年末书市。

许多读者得益松针疗效后喜不自禁地说，《松针革命》推倒了三高疾病，亚健康状况，高额医疗保健费用“新三座大山”，使家庭生活状态都发生了重要变化。

《扬子晚报》2005年1月12日 该书在向读者普及关于松针保健知道的同时，突出实用性和可操作性，指导读者用最简便的方法利用松针来强身祛病。

为了使该书对读者的服务不仅仅停留在阅读本身，书中还附有上网卡，读者可以享受到更多与松针保健有关的网上互动咨询。

《中华读书报》2004年8月25日 《松针革命》是一本浅显易懂的保健类科普读物，她让读者能自己动手，自制松针保健饮品，体验“松针疗法”。

松针疗法的出现，无疑为那些高血压、高血脂患者带来了福音。

松针疗法最简单的方法就是自煮松针茶喝。

如果能方便得到松针，就不用花一分钱。

幸运的是，中国是世界上松树最多的国家，松针新用途的专利掌握在中国人的手里。

《北京晚报》健康快车 2004年9月9日 该书重点介绍了自制松针保健饮品的方法，只要读者照着书中的指导一步步去做，就可以正确地煮出松针茶，同时按书中介绍饮用，即可获保健祛病效果。

《北京青年报》2004年09月07日 中华民族的传统节日——重阳节即将到来，椰树集团向我市1000名退休老干部赠送了宝贵的节日礼物，每人一册《松针革命——健康启录》。

据市退休干部联谊会办公室介绍，我市不少老年患者经过2个多月的实践，取得了理想的效果。

《海口晚报》2004年10月13日 除了我们熟识的传统养生方法外，本书引导您得到另一条便捷，不花钱的健康途径。

此方法建立在一项国际发明专利，三项中国发明专利的基础上。

此发明成果是国家重点新产品，并收入《中华人民共和国药典》。

本书继续开展在业界首创的图书售后服务。

凡本书读者，凭“松龄养生卡”，登陆“中国松针网” www.zgszw.com，可以得到不少于五次的增值服务。

“松针革命”系列图书出版以后，个别地方发生哄采公园绿化松树的现象，我们再次呼吁：合理采集松针，保护松树资源！

全国已有三千万人的健康从松针中受益。

不花钱、最有效的自助养生方法。

此方法建立在一项国际发明专利，三项中国发明专利的基础上。

全国首创有后续服务的图书，凭本书赠送“松龄养生卡”登陆本书专业网www.zgszw.com，可以得到不少于五次的增值服务。

中国是个养生理论的大国，自古至今，养生典籍，汗牛充栋。

有人认为养生是一种生活态度，也有人认为养生是一种人生40岁以后的生活方式。

清？

蒲松龄在《聊斋志异》里也曾感叹道：“世传养生术，汗牛充栋，行而效者谁也？

”谁在养生？

怎样养生？

在现代百病丛生的环境里如何养生？

<<松针养生革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>