



## 第五章 印證蛋油卵磷脂的效用

**野本二士夫(自製天然食友會會長)與青木利強醫學博士(日本成人病預防協會會長)的對話：**

### 製作蛋油需要充份的經驗與良好的環境

野本 感謝您平日的照顧，使得大家都能逐漸了解蛋油的事。以前我的親戚朋友大多認為我是個不務正業的人哩！

青木 其實我覺得只有您這種人，才能在工作上有這樣的成就。

野本 您對蛋油、卵磷脂的造詣之深，曾經作過各種的研究，堪稱知識豐富，真的由衷感謝您這麼盡心的協助我。

青木 所謂的卵磷脂並非僅存在於蛋油中，譬如說鰵精、海蛇精之中亦是含量豐富；事實上，所謂的卵磷脂就是一種富含脂質的物質。後來，在美國發現了從大豆中萃取卵磷脂的方法而廣受注目，其原因乃在於卵磷脂正是使細胞活化的重要因素。

野本 聽說它還有補腦的作用。

青木 日本自古以來就有蛋油健康法的傳承，然而人們卻顯然不明白蛋油的成分為何？雖然知道它對心臟病及其他症狀有效，卻始終不明其因。直到後來才了解，原來蛋油的大部份成分是卵磷脂。誠如大家所知，蛋黃中的膽固醇含量極高，幸好蛋白具有消除膽固醇的作用，人們才能安心的食用雞蛋。於是基於上述的道理，有些人就會開始擔心「純粹用蛋黃製作出來的蛋油，其中的膽固醇含量是否過高」的問題。

野本 是的。

青木 其實使用不斷翻炒蛋黃的方式製作時，產生的蛋油本身就具有消除膽固醇的作用。

野本 最近有很多關於卵磷脂的資料問市。

青木 是的，因為卵磷脂還算是一門新興的學問。

野本 高血壓在醫學治療時，實際上是否採用卵磷脂？

青木 在日本，卵磷脂一直被當作治療肝臟病與高脂血症的藥物，不過除了被視肝臟病的藥物之外，卵磷脂還有另外一種作用，那就是市面上標榜的「消除膽固醇與中性脂肪的功效」。實際上將卵磷脂當作藥品使用的仍屬少數，大部份的人仍然視其為天然食品。

青木 受精蛋與無受精蛋作出的蛋油是否不同？

- 野本 根據分析的結果顯示，成分的數值並不相同，令我相當詫異。
- 青木 我的一位患者曾經告訴我，他用從超市買來的雞蛋製作，結果並不能萃取出蛋油，使他質疑蛋的品質有問題。
- 野本 就我個人的經驗，常運動的雞因為食量大，所以會攝取較多的食物，相對的營養狀態也會較優秀，使得所生產的雞蛋品質較佳。
- 青木 我是研究微生物的人，以前常常為了培養恙蟲或各種立克次體等微生物（革蘭陰性菌的總稱，是一種介於細菌與病毒間的生物）而使用受精蛋。奇怪的是，只有受精蛋才能增加培養量，如果不用受精蛋的話就完全不能培養出來，這件事一直令我困惑而百思不解。
- 野本 我個人是頭一遭聽說非得用受精蛋才能培養出立克次體，如果真的只有受精蛋才能培養出立克次體，可能是意味著，只有受精蛋才能提供成長所需的養份。以我的經驗來說，我曾經把由受精蛋與無受精蛋製出的二種蛋油拿去分析中心化驗，結果竟然發現到這二者間的含量成分數值不同。
- 除此之外，致癌物質的含量也有著奇怪的差異，我在十年前拿自製的蛋油去分析中心化驗後，結果致癌物質的含量大約是 0.001ppm 左右。
- 青木 那與燒焦有關。
- 野本 但是，雖然同樣燒焦，使用由自由放牧的雞所生產的雞蛋，萃取出蛋油後會去分析中心化驗後竟然「沒有檢查出致癌物」！
- 所以說即使是用相同的製作過程，假如原料不同，所產生的蛋油也會不同，而令我感到非常的不可思議。
- 青木 以您多年來製作的蛋油的經驗而言，技術應該相當熟練才是。
- 我在想，如果一個人經驗豐富又肯努力的話，他做出來的東西一定會和旁人大不相同。
- 把我們剛踏入微生物學教室，與畢業獲得學位時的情況相比，兩者程度實有天壤之別；同樣的道理，想成功地製造蛋油，也非得有經驗與技術相輔才行。
- 野本 不錯！所謂「熟能生巧」，凡事都是靠經驗的累積而來的。
- 青木 即使一味的倣效他人也不見得能馬上成功，如果缺乏了某種程度的經驗，做起來仍有相當大的困難，在我看來，富士山的撿蛋牧場很適合提供製作蛋油所需的原料，因為牧場上不但雞種繁多，而且雞群多能自由地活動，與其他養雞場環境相較，它的確稱得上是全日本最理想的場所。
- 野本 是的！我也認為這個地方可以提供良好品質的蛋黃原料。

## 不斷研究使預防醫學更進步

- 野本 我一直對一件事感到詫異，為什麼最近不只是醫師，就連一些教授學者也非常醉心於研究營養食品？

青木 如果不研究的話跟不上時代呀！

野本 但是有些醫師還是不相信蛋油的功效，甚至叱責患者服用蛋油的行為。

青木 所以我說不曾深入研究而對蛋油誤解的醫師亦大有人在！

蛋黃雖然是一種富含膽固醇的代表性食品，不過蛋白卻具有消除膽固醇的作用，所以我們能夠安心食用雞蛋。

有些關於中醫學方面的書籍中會闡述，何以只用蛋黃製作的蛋油並不會產生膽固醇過高的問題。這種道理只要看完本書的人就會明白，在此不便多做解釋。

野本 這種道理還是遲早要了解的。

青木 此言不差，但是我的兒子雖然身為醫學博士，卻也不見得了解或研究過這件事情。所以如果想要得到醫師信賴，就必需有某種程度的科學根據為後盾。

野本 是的，不然可能會造成心理上的不安。

青木 那些原本服用蛋油的人，一旦碰到醫師告誡不可服用時，往往會不知所措而惶恐。

野本 不久以前我曾經在報上看到一位讀者投書向醫師詢問：服用蛋油是否有效？沒想到這位醫師居然署名回覆，斥責讀者迷信。

我在抱持質疑的態度下寄了一封存證信函給這位醫師，問他：「您對這方面有無研究？這樣的回答是否有錯呢？」結果，卻不曾收到他的回覆信函。

但是，過了一個月後，我看見報上又有一位讀者投書向該位醫師提出相同的問題，這一次這位醫師的回答竟是：「很有效果！」我想這位醫師是在我問他：「您對這方面有無研究？」之後才會回答：「很有效果，一定要使用！」

青木 他後來會不會看了些資料？

野本 這位醫師還說：「你如果能服用自己做的東西是最好，如果真的不能自己做的話，也要盡量服用那些來源可靠的產品。」

青木 說的一點也沒錯！

野本 我認為他改變態度後的說詞，似乎正在暗示性地給我答覆，所以我就原諒他了！

青木 您的作法確實不錯！因為一般人多半並不了解自己做出來的東西究竟為何？而難怪會在心中產生誤會。

野本 是呀！他第一次的回答是刊在十一月二十日的報紙上，第二次的回答則是刊在十二月二十日的的報紙上，其間不過相距一個月的時間，而說詞竟然作了一百八十度的大轉變！

青木 他也許在那段期間內作了些研究，希望能盡量客觀的了解蛋油吧！

野本 對這件事我真的是印象深刻啊！

青木 事實上的確有很多不求甚解的人。

野本 目前就預防醫學而言，仍以美國最為先進！

青木 美國一直就在預防醫學上拔得頭籌而最為進步！

至於日本，則以慶應大學在預防醫學的研究上最為領先，慶應大學中的北里研究所一直堪稱人才濟濟，從北里教授以降，還有志賀潔等優秀的學者，因而被譽為日本預防醫學之最高學府。

而對慶應大學這般耀人的名聲，東京大學也不甘示弱的投入研究，但是卻怎麼也比不上慶應大學的成就，其主要的原因乃是由於北里研究所一直有洛克斐勒研究所的資金援助作後盾。

野本 看過了各種有關於營養學的書籍後，使我發現到大部份的美國醫師比較專精預防醫學。

青木 是的，日本確實沒有美國來得重視這門學問。

在日本所有的國立大學中一直沒有所謂的「營養學研究室」，雖然說慶應大學與日本醫科大學中設有營養學研究室，但是不管是日本醫科大學的營養學教授也好，或者是研究營養學的學者也罷，他們並非以營養學教授的名義任教，反而是以生化學的教授自居。

說生化學與營養學多所相通，而所謂的預防醫學也一直和營養學、微生物學有密不可分的關係，由此觀點看來，美國的預防醫學一直以來就非常進步。

野本 美國對維他命 E 或卵磷脂也有深入的研究嗎？

青木 起先加拿大的休特研究所著手研究維他命 E 時，美國的學者普遍都看不起這樣實驗。但是到了一九五二年 F D A (美國食品醫藥品管理局) 認可後，美國各地便開始認同及肯定維他命 E。

日本過去本來只認同合成藥品而已，但是最近也跟著開始製造天然物了。今後日本將逐步邁向高齡化社會，相隨而來的趨勢即是應該更予以重視有關成人病的預防。

就我的看法而言：我認為維他命 E 與卵磷脂的併用，對成人病的預防很有貢獻。

而我也希望野本先生今後在這方面能更活躍、更有成績。

野本 我自己服用了蛋油卵磷脂以後並沒有出現老化的現象，為了這個緣故我也讓我的孫子服用蛋油達十年之久，結果他今年考上了慶應大學的普通部以及青山學院，我的媳婦驚奇地對我的女兒說：「父母都沒有這種細胞，為什麼這個孩子的腦筋會這麼聰明？」

青木 也許是蛋油產生的突變吧！（笑）

事實上從兒童時代就開始服用蛋油的例子在過去並不多。

野本 哪裡、哪裡。我的孫子是從三歲時開始服用的，而且服用充足的份量。當他考取慶應大學普通部的榜首、中等部的第二名以及青山學院的榜首時，電視台的記者曾前來採訪，想知道為什麼這個孩子會這麼優秀。

青木 我想有兩種可能，一是他服用蛋油後變得非常聰明；二是原本就天性聰慧，

如今又加上了蛋油的補充劑作用。

野本 我認為蛋油的確對他有幫助。

青木 關於這點野本先本您真是非常謙虛！（笑）

我自己也常常碰到那些服用蛋油的人來向我請教「有無效果？」的問題，如今我也漸漸覺得蛋油應該會有更多的效果。

野本 謝謝您！

青木 我還陸續地聽了各類消息，也對其從事廣泛的研究與觀察，所以希望下次會帶來更好的東西。

野本 我也想再繼續地努力。

## 蛋油卵磷脂將更加廣為流傳

野本 總而言之，我所以不會老化，全賴蛋油的恩賜。

青木 我以前也說過些羨慕您的話。我雖然看起來比較年輕，但事實上再過不了多久就六十歲了！

野本 我倆雖然年齡不同，但是我可以斷言我決不會老化。

青木 沒錯！您看起來年輕又有活力，而且還滿頭青絲，不像我有白頭髮。

野本 還好啦！其實我也有一點。

青木 那是少數。根據我的研究，蛋油在預防白髮的產生，效果的確非常顯著。

野本 有人說把蛋油塗在喉嚨裡可以止痛。

青木 也許是蛋油能促進血液循環或是具有消炎作用的關係吧！但是一般而言，並不十分強調蛋油有消炎作用的藥效表現。

野本 只是未曾進行實驗研究。

青木 主張有消炎作用的人並不多；但是如果將蛋油直接塗在痔瘡患者的患部，確實極具療效，原因即在於痔瘡是由動脈運輸而來的血液滯溜，以致於變成所謂的「靜脈瘤」，由於蛋油可以促進血液通暢，所以一旦擦上就能促進循環，使患部復原，這一點和蛋油能治療心臟毛病的道理相仿。不過我並沒有聽人提起過把蛋油塗在喉嚨裡可以治療扁桃腺的消炎作用。

野本 其實肛門和喉嚨不過是出入口的差異而已。（笑）

青木 此言雖然無誤，但兩者作用卻完全不同，即使出入口之別，如果出現了充血或發炎時，並不能一概地用塗抹的方法治療。

舉例來說，我們喉嚨發炎時，醫師大多會使用抗生素治療；而痔瘡卻是用能够促進血液循環的藥物。如果蛋油真如您所說的，具有消炎作用，那麼蛋油卵磷脂其效果的範圍將更加擴大。

野本 我曾聽一位女性說，如果因房事過多而產生不適時，只要塗上蛋油就會馬上痊癒。

青木 沒想到蛋油竟然還有很多我們不知道的奇妙效果，我雖然自以為研究深入，

但是卻是頭一次聽說這件事。

野本 可能因為我的好奇心強。

青木 我一直認為自己對蛋油卵磷脂認知極深，而相信在日本無人能出吾右！  
（笑）

野本 您真的沒有聽過將蛋油塗在女性性器上的事嗎？

青木 我沒聽過。

野本 確實有效果，而且不僅是女性，如果男性擦傷時塗抹蛋油，亦會立刻治癒。

青木 如果真是這樣的話，蛋油應該有消炎的作用。倘若如此，在喉嚨裡塗擦蛋油必能消炎。

野本 這種解釋應該合理。因為無法在他人身上試驗，是以我曾經自己試驗過，結果真的治癒了！（笑）

青木 因為蛋油和一般藥物不同，無法在動物身上實驗。

## 醫界和企業互相合作才是克服高齡化社會的關鍵

野本 雖然說不單是為了將來高齡化社會的來臨，不過醫療方面的制度卻有日益嚴格的趨勢。

青木 我之所以會最早設立成人病預防協會的理由，乃是因為一旦醫療方面的制度變得嚴格，則國家在無法支付過多費用的情況下，國民必須對疾病的預防更加努力；在這種背景之下，為了要應付高齡化社會的來臨，就要用民間藥材作為補充。雖然目前高齡者是指六十五歲以上，不過依厚生省的規劃而言，七十歲以上才自算是高齡化老人。

倘若標準改變為此，則企業的退休年限會從五十五歲改成六十歲；在六十歲到七十歲間尚有十年的時間，讓想工作的人繼續工作，至於那些不想再工作或是沒有工作意願的人，可以在六十歲時獲得退休金。

依照情勢看來，日本經濟愈富裕，醫療費用亦會相形昇高。不過最重要的事情是：注意自身健康的人，應該在平時就充分攝取蛋油卵磷脂，除此之外也必須考慮做些對社會有貢獻的事。

野本 所以我們需要經常檢討與自省。

青木 厚生省對健康食品定了基準。

野本 就是機能性食品

青木 蛋油卵磷脂是否會變成機能性食品的第一選擇？

野本 將來社會上並不會出現「醫學」單是「醫學」，「企業」單是「企業」的情況，應該要兩者合璧為一才對！

青木 是的。將來倘若企業沒有醫學的根據，可能會導致商品銷售不佳，至於學者們也不該再固守在象牙塔中，畢竟在這個世界上有很多事情是理論性的想法所不能解決的。

在不明究理的情形下，服用蛋油卻治癒病痛的例子確是不勝枚舉。所以，我認為今後將會有更多的人會服用蛋油卵磷脂，大家可能都會說：「我服用了那個東西之後病就痊癒！」

野本 人數日漸增加的可能性也會提高。

青木 對於研究科學的醫學而言，那些有責任感與職業道德的醫師，在聽說服用蛋油卵磷脂而消失病痛的報告時，不應馬上予以否定，反而該將其視為參考並等待是否再出現相同的例子，同時我也相信這些相同的例子將會不斷出現。我認為本書之對談的部分非常有趣，所以當此次對談結束後應該再繼續，我希望四、五年後可以跟您再做一次對談。我覺得從事這種工作的人不該認為幾年前出版過著作即可，今後應當有此態度與體認。

野本 謝謝！您說得一點也沒錯，應該有此想法才是。

青木 如果不繼續用這樣的對談方式，您即使花了那麼多的心血，做了那麼多的事也會徒無功。所以為了彰顯這種成就，雖然辛苦也要繼續下去。

野本 您所說的確實有理，我會將您的話銘記在心中；因為這麼做可以說是一種證據也是一項證明，所以此事非做不可。

青木 我想我們還是得保持密切的聯絡，以期互補對方不足之處才是。

野本 的確是個好意見，謝謝您！

青木 我自己在過去也曾對蛋油無知，不過最近已產生相當的認識。

野本 您曾說過：「在醫生中以我對蛋油卵磷脂最了解！」

青木 到現在我還是認為有關蛋油卵磷脂的事，我是日本第一權威，就連大學教授也比不上我。（笑）

野本 那真的要謝謝您的指教。

青木 我現在甚至想去加拿大的休特研究所告訴他們：「你們只做維他命 E 的研究還不够，必須配合卵磷脂共同研究才是！」

休特先生確定是位偉大的人，他是維他命 E 的研究先驅，當初在美國曾經遭遇了各種製藥公司的攻擊，而被人指為瘋子，然而他還是不屈不撓地將研究貫徹到底。一直到一九五九年美國的 F D A（美國食品醫藥品管理局）才認定維他命 E 為正式藥品且有療效，進而核准將維他命 E 作為藥品使用。

野本 將來蛋油卵磷脂是否有各種不同發展？

青木 休特研究所是來自丹麥、芬蘭、瑞典等世界各國的病患集合之處，並且全部使用維他命 E 予以治療。我很想告訴休特研究所的人：「你們應該要開開眼界，看看亞洲自古相傳的蛋油卵磷脂。」我覺得這種研究會很有趣。

野本 那得靠您鼎力協助才行。

青木 面對即將步入高齡化社會的時代，從事這份工作，我認為是非常有意義的事。

野本 托您的福，使我這個人生失敗者得以如是重來。

青木 現在是否已進行順利？

野本 是的。再次托您的福！我也不明白自己的運氣何以會如此好？

青木 不過您的確是為了此事付出相當的努力。

野本 我認為打開蛋油卵磷脂的知名度，讓他人知道是非常重要的事情。

青木 將來我也希望大家了解預防成人病所需的所有事物，所以很想告知世界各國，日本之所以為世界上最長壽的國家，不單是有醫療的恩惠，必須自平日即愛用卵磷脂才會長壽；據說目前為了病痛而無法動彈的老人高達五十八～六十萬人，希望透過野本先生的努力可以使這個數目盡量減少。

野本：謝謝您！以後還請您多指教。今天真是感謝您！

## 後記

我開始推廣以蛋油為主體的「野本式健康法」已經有十年之久。當初，有關蛋油的效果功能，只能依據日本人自古以來的愛用，以及我自身的體驗加以證明，而無法以科學方法予以證明，令我遺憾。

但是今天自科學研究中已獲得證明：蛋油之主成分卵磷脂對我們的身體有著非常好的作用。蛋油曾經救了我的生命，是以我一直對它的驚人健康效果迷惑不已；因此，能夠得知蛋油在醫學、藥學、營養學的專門領域中持續受到研究，及臨床實驗的結果，實在令我非常開心。

現代科技使我們有了各種人類有史以來未曾有過的體驗，「長壽」就是其中之一。所謂「長壽」並非得病而苟活，而是要年輕且健康的生存著，換句話說，如何過著健康的人生才有價值，人生僅只一回，倘若等到生病之後才去考慮健康的對策，早已為時太晚！為了維持健康，平常就該努力去作預防性的健康貯備。

有人說：年輕時的惡果要到了四十歲以後才會出現，我自己也在十數年前嚐到這份惡果。這種痛苦的經驗，到現在想起來還常常令我不寒而慄，實在是難挨的過程呀！

假如那個時候不是妻子替我親製蛋油，再加上我的耐心服用，今天的我早不存在。的確是出自妻子親手製作的蛋油，挽救了我的性命。

本書中介紹自家製作蛋油卵磷脂的方法供大家參考，為了想讓更多期盼健康的人知道蛋油卵磷脂的優秀效果，以及那些早已愛用蛋油卵磷脂，並想了解蛋油卵磷脂正確知識的人，能多有體悟，您不妨自己動手做做看，再親身試試看。

我帶著上述的三個心願完成了本書。希望藉由本書了解蛋油卵磷脂多方面的優秀功效，能够使大眾充分地應用於自身的健康。

全文完