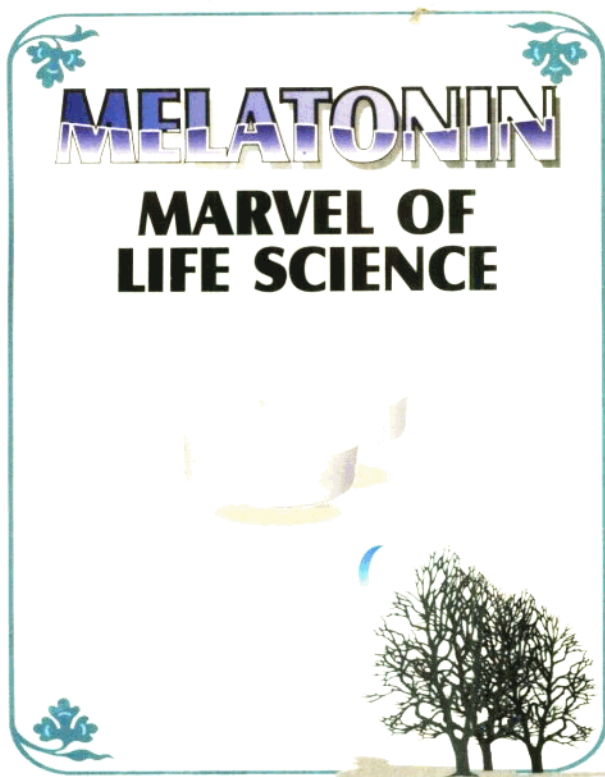


维格爾
健康丛书

VIGOR HEALTH SERIES

生命科学的奇迹

——眠纳多宁



四川科学技术出版社

《维尔健康丛书》

提高国人健康意识
振兴中华保健事业

丁丑之冬 于若木 

中国学生营养促进会名誉会长
中国营养学会名誉理事

于若木 为本丛书题词

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21 世纪食品”。随着社会经

言

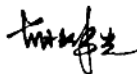
济、科学的进步和人们健康保健意识的增强，近年来保健食品发展迅速，掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的需求和广阔的市场前景，作为国际性的金融投资集团和大规模、高科技水准的制药企业，完全有能力、有义务加入这个造福人类健康，提高人的生命质量的行业，并不断引进新观念、新技术，开发新产品、新功能，为全球保健食品业的发展，为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因，也为了确立最新健康观念和保健意识，我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心，更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理



博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和

言

成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书藉甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以喻国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鲨烯、“天然美容精华素”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——眠纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍集书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您们拥有真正自信和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会
1997年10月30日于成都

目 录

第一章 重现松果体的辉煌	1
第二章 关于眠纳多宁的认识	
与最新研究	7
一、风行欧美的眠纳多宁	9
二、惊人发现——松果体是“老化时钟”	11
三、两个著名试验	14
四、人类的“第三只眼”	
——神秘的松果体	16
五、令人兴奋的宝藏	20
第三章 眠纳多宁与睡眠	23
一、昼夜生物钟	25
二、睡眠的类型	25
三、正常的睡眠周期	27
四、自然睡眠的重要性	28
五、失眠的概念及常见原因	29
六、失眠的危害	31
七、传统的安眠药	32
八、具有明显催眠作用	32
九、怎样拥有安稳、甜美的自然睡眠	36
第四章 摆脱岁月的刻痕	39
一、揭开衰老的“面纱”	41

二、衰老与疾病	44
三、让你青春永驻的眠纳多宁	46
四、适时补充眠纳多宁	54
第五章 眠纳多宁的其它神奇功效	57
一、稳定、健康地提高和维持性功能	59
二、消除压力的眠纳多宁	65
三、眠纳多宁——人类的天然卫士	71
第六章 天然的抗病物质	81
一、眠纳多宁与心血管疾病	83
二、眠纳多宁与癌症	89
三、妇女的特殊权益	95
四、眠纳多宁与老年性疾病	97
第七章 正确使用眠纳多宁	103
一、适宜人群	105
二、怎样服用眠纳多宁？	106
三、服用的最佳时机	110
四、如何让眠纳多宁发挥更大效用？	110
五、安全与潜在的问题	112
六、避免服用破坏眠纳多宁的药物	114
七、活出一个自然而舒展的自我	
——以全新风貌面对岁月流逝	114

生命科学的奇迹——眠纳多宁

第1章 重现松果体的辉煌

古往今来，人类追求健康、长寿和生命质量。
眠纳多宁的“三大”发现，重现松果体的辉煌。





数百年来，科学家们一直致力于衰老的成因研究并欲延缓衰老过程。今天，一项无可争议的事实已展示在我们面前：松果体是人体的老化时钟，而眠纳多宁则可显著延缓时钟的老化。这是一项医学史上一次革命性的突破，是抗老化历史的一座丰碑，也是40多年来世界研究老化的专家们苦心钻研的结晶，这个结果初步实现了人们延缓衰老的愿望。

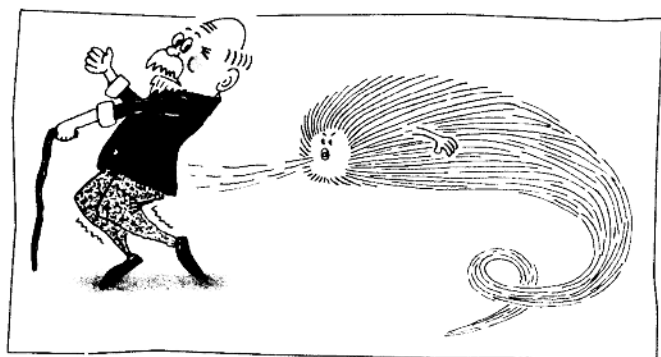
古往今来，不知有多少帝王将相、王公贵人为寻求“长生不老药”费尽心机，耗费大量的人力、物力，结果都只是徒增笑料而已。在科技飞速发展的今天，延缓衰老，延年益寿的愿望终于可望实现：人类的生命不仅得以延长，而且未来的人们将活得更健康、更有活力。

目前，关于这个问题的研究重点之一就是位于大脑底部的松果体及其分泌物——眠纳多宁。科学实验证明：松果体

对人体的神奇调节作用是随着眠纳多宁的自然增减而进行的。通过“时钟”的这种再调整，人类终于可以真正延缓衰老的过程，增强机体功能，恢复青春活力。

本书力求以详细、清晰的文字向您介绍眠纳多宁及其延缓老化，克服时差反应，预防心脑血管疾病、糖尿病、老年性痴呆等疾病，以及对抗肿瘤的作用机理，并且还特别强调了眠纳多宁作为一种绝佳的安眠物质，可以让你一觉睡到天亮的特殊功效。

对人体而言，6岁时眠纳多宁分泌量最高，随年龄增长而大幅度下降，到45岁时只剩下高峰期的1/4左右，80岁以后更是微乎其微。这或许可以解释为什么幼儿总是能睡得那么香甜安稳，而老人们却往往彻夜难眠。这种分泌量上的变化预示着老人疾病多发、衰老发生的必然性。通过阅读本书，您会对“老化时钟”和眠纳多宁的奇迹有更深一步



眠纳多宁含量随年龄增长显著降低

的认识，将眠纳多宁如何帮助人们保持年轻的秘诀与大家分享，让您及您的朋友、家人拥有更多的健康和更长而富活力的生命。

我们并不鼓励未经适当检验就擅自进行的药物或治疗方法，但医学界的所谓权威们对新观念所表现出的审慎态度，却使许多惊人的发现一直无法得到尝试。所幸的是在经过科学家们反复验证及动物实验后，他们不得不承认眠纳多宁的神奇价值和安全性，确信它对人体也会产生相同的效果。

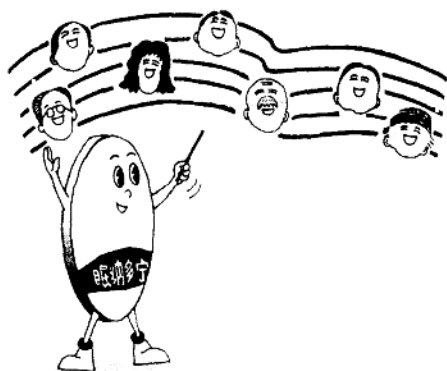
于是，经过严格检验认证的优质高效保健食品——眠纳多宁，以产品纯正，功效强，生物利用度高的高品质走进了国人的生活。投放市场后，必将使我国数亿中老年人从中受益。走进“眠纳多宁”的神奇世界，你就会发现：健康长寿，延缓老化不再是一个遥远的，可望而不可及的梦。

生命科学的奇迹——眠纳多宁

第2章

关于眠纳多宁的认识与最新研究

走进松果体令人兴奋，延缓衰老，探寻眠纳多宁。



44-111-1

一、风行欧美的眠纳多宁

眠纳多宁(melatonin, 又名褪黑素)化学名 N—乙酰基—5—甲氧基色胺,是由人体松果体分泌的一种控制人体某些生理活动的信息物质。由于人们最先发现这种物质能使多种动物皮肤颜色变浅而将其命名为“褪黑素”。

眠纳多宁好比化石分子一般,30 亿年前即存在。作为人类的时钟和日历,为人体提供着时间信息,同时也象指挥家指挥乐队一样控制着人类许多重要的生命活动,从这个意义上说,眠纳多宁是生命乐章的总指挥。

人体系统是非常复杂和微妙的,有数千种活动在同一时间进行和发生。就好比一个交响乐团,有演奏弦乐器的,有吹竖笛和黑管的,有演奏铜管乐器的等等。或许你会认为他们每个人只负责自己单独的部分,应该互不相依,但事实并