

神奇的

褪黑素

林平青 吕青 编著

中国中医药出版社



神奇的褪黑素

林平青 编著
吕 青

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

神奇的褪黑素/林平青等编著, - 北京: 中国中医药出版社,
1998.5

ISBN 7-80089-644-7

I. 神… II. 林… III. 中成药, 褪黑素 - 普及读物 IV. R286

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07907 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 157 千字

印 张: 10.75

版 次: 1998 年 5 月第 1 版

印 次: 1998 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 15000

书 号: ISBN7-80089-644-7/R·643

定 价: 20.00 元

目 录

写在最前面.....	(1)
第一章 松果体和褪黑素——大自然的巧手安排	(13)
第二章 松果体——体内的衰老钟.....	(32)
第三章 给你一个健康幸福的晚年.....	(60)
第四章 天然的助眠剂.....	(87)
第五章 褪黑素与免疫	(128)
第六章 征服肿瘤的可靠同盟军	(164)
第七章 褪黑素和性	(232)
第八章 人体内最好的抗氧化剂	(253)
第九章 人与环境	(278)
第十章 正确使用褪黑素	(310)
第十一章 前景广阔	(326)

写在最前面

改革开放给中国社会和中国人民带来了翻天覆地的变化，国家日益繁荣昌盛，人民生活蒸蒸日上。从一个普通老百姓（不是一个政治家或经济学家）眼里能看到的是，城市和农村不断地在变化，不断地变得愈来愈好，物价稳定，手里的钱慢慢多了，餐桌上的食物也变得多样化起来，不再是咸菜、萝卜、大白菜。新的建筑群不断地向郊区扩展，让城市变大，公共汽车网密密麻麻地把城市的各个角落联系起来，又让城市变小了。在体会到生活变得越来越美好的同时，另一种变化也（悄悄地或是突然地）在向人们袭来。再也不能抱着“社会主义优越性”吃大锅饭了，生活越来越多、越来越紧密地和奋斗、竞争、拼搏联系在一起。生活节奏的逐渐加快，日复一日，年复一年，我们的行色变得越来越匆忙，我们的脚步变得越来越快捷，我们所承受的来自各方面压力也越来越大，各种矛盾纷至沓来，工作、婚姻、子女、家庭……，各种困惑接踵而至。在巨

大的压力下，疲劳综合征、神经官能症、高血压、心脏病，甚至肿瘤一起乘虚而入，向人们发起了强大的攻势。人们在生活的惊涛骇浪中磨练着自己的意志，锻炼着自己的体魄，大多数人使自己变得更为强壮，但我们毕竟也只是俗人凡胎，无法修成金刚不坏之身。因而，在这场与各种压力，各种疾病的搏斗中，也有少数人无力支撑而败下阵来，他们身体疲惫、心力交瘁。

在享受美好的生活时，人们更渴盼着长寿，更渴盼着自己能健康地活着，看看这世界，更多地享受改革开放带来的幸福。我们希望能活一百岁甚至更长，我们希望幸福不仅在童年，还希望能享受无灾无病，快乐幸福的成年，中年以至老年。人们开始试图寻求一种可以帮助自己长寿和健康的东西。有需求，就有市场，聪明的企业家们乘机而入，蜂涌而至。近几年来，人们吃惊地发现那些铺天盖地而来的保健品的广告充斥着我们的眼帘，使得我们眼花缭乱。从电视和广播电台节目间的每一点空隙，从街头林立的广告牌，到随着公共汽车到处流动的五彩斑斓的画面，今天是蜂王浆，明天是鱼油，后天则改成鳖精；各式各样的口服液、胶囊，人参、鹿茸，

药补、食补……，广告商们不遗余力地向我们推荐着各种品牌、各种名目的保健品，流行的浪潮此起彼伏。甚至就连我们日常饮用的水也花样翻新，层出不穷。昨天流行矿泉水，因为那里面有人体所必不可少的矿物质，今天是纯净水和太空水，因为其中不含有任何可以影响我们健康的杂质，明天还不知道我们该喝什么。我们随着流行的浪头飘流，茫然无措地找寻着，尝试着。终于，当再也不耐这种没有休止的摸索时，我们开始呼唤，究竟有没有一种物质，能帮助我们抗御当前所面临的重重压力，能使我们躲过病魔的袭击，使我们能保有健康的心理，强壮的体魄，使我们能安心地享受我们的幸福和欢乐而不受或少受各种自然的和社会的因素困扰。

在向西方发达国家学习他们现代化的技术，学习他们科学化的管理方式的同时，我们自然而然地也会注视着他们在医疗保健方面有些什么新的发现、新的成就。当然这并非什么崇洋媚外，毕竟我们同属人类，有着同样的喜怒哀乐，有着同样对健康的期待。于是，当将目光放远，投向远隔重洋的彼岸时，竟惊喜地发现，在那个与我们有着一样快速的节奏，一样沉重的压力，一样对身心健康的渴求的国

度，人们越来越被一个名字所吸引——褪黑素。它正在悄悄地走入人们的生活。从公务繁忙的政府官员，到飞来飞去、行色匆匆的商人，从白发苍苍的长者，到初涉人生战场的年轻人，每天有数以千万计的人们以它为伴。据统计，美国每天有数万的失眠患者每天服用它，而它也是数百万绝经期妇女的良伴。你希望长寿而健康吗？你希望保持青春活力吗？你希望有一个强壮的免疫系统以抵御细菌、病毒的侵袭吗？你希望远离心脏病、糖尿病、白内障、老年痴呆症、癌症的威胁吗？是的，请用褪黑素！

当你服用这一物质的时候，你可以得到最好的帮助，褪黑素的作用是如此之强大，如此之神奇，对人们生活的影响是如此之广泛，以致于美国报章将其称之为“生命乐章的总指挥”。20多年来，这个名字并没有昙花一现般地随着潮流的泡沫，悄悄消逝在时光的背后，相反地，它为越来越多的人所认同，所接受，并且悄悄地扩展到了世界范围。

或许你也注意到了，在那些林林总总的电视、报纸的广告中，在那些药房、大商场的药品部或保健品部，近年来，褪黑素也悄悄出现在了我们的身边，企业家们给它起了动听的名字：“金梦褪黑素”多么美

好，一个金色的梦，它不正是你孜孜以求的吗？它象征着一个风靡美国和欧洲的保健品现在又在中国登陆了。我们不禁要问，在我们这个具有悠久的中医学历史、丰富的中草药资源的国度里，我们已经有了十全大补丸、人参养荣丸、首乌延寿丹、古汉养生精、中华鳖精等等各式各样的保健品，它还能够在这比肩林立的古今中外的保健品之中占有一席之地吗？中国的老百姓真的能够接受它吗？

当然，要决定是否能够接受一件事物，首先是要了解它。

我们这本书所要告诉你的就是褪黑素是什么？它有什么样的作用？它能在哪些方面帮助你？你应该怎样使用它？

“金梦”，听到这个名字，自然会联想到睡眠，你似乎可以得到这样的印象：褪黑素是一种安眠药，它可以诱导我们产生自然的睡眠，从而提高我们的睡眠质量。是的，褪黑素确实具有帮助睡眠的作用，然而，也许你还不知道，对于褪黑素来说，这只不过是它强大而神奇的作用中的一小部分，远非全貌。

“金梦”，金色的梦，这不是老年人所企盼的金色年华吗？是的，褪黑素能让你“返老还童”（当然

是在一定程度上的)，它也是褪黑素的神奇力量之一。

为了探索褪黑素的神奇威力，科学家们为之付出了巨大的努力和辛勤的劳动。每年有数以千计的科学工作者对它进行着各种各样的科学实验；每年在科技期刊上发表的有关论文就达数千篇之多，如果要将这些文章编辑成册的话，可以形成一本五百万字的巨著，相当于我们这本书的 35 倍。

这些研究成果清楚地表明，褪黑素作为人类身体中最重要的内分泌腺——松果体的信使，是如何为松果体传递信息，控制着我们的成长、成熟、衰老，控制着我们生活的每一进程；我们可以清楚地看到，这种原本由我们体内可以合成，而到了中老年期，由于体内合成减少而身体含量下降了的物质是如何影响着我们的睡眠质量，它是如何影响着我们的免疫系统，我们的应激反应；使我们对于细菌、病毒的抵抗力下降，忙于应付各种感染，而不得不将自己的健康托付给各种各样的抗生素，使我们在那些耐药的细菌面前徒叹奈何！我们还可以看到，当这种物质得到恰当的补充时，动物可以怎样地焕发了它们的青春，我们如何重新获得了甜美的睡眠。在它的帮助

下,我们可以恢复我们强壮的免疫系统,使我们不再屈服于细菌、病毒以及肿瘤的威胁,我们的生活质量将因之而得到极大的改善,那些衰老多病的悲惨境地将象一个噩梦被远远地抛在过去。

这不是一个神话,也并非海市蜃楼。在这本书里,我们将带着你走进褪黑素的世界,看看它是如何成为人们最好的朋友。我们将和你一起去看看它的诞生和成长,我们将一起去看看褪黑素的潜能是如何一项一项地被发掘、被应用,并获得了成功,我们将用大量科学实验的结果来证实,它那些不可思议的功能是千真万确地存在的。跟我来吧,走进去的你也许有着许许多多健康方面的困惑,但相信走出来的你将不再孤独地同病魔奋战,你将获得一个新的伙伴,它将和你并肩战斗,使你的人生展现出更加强健有力、丰富多彩的画面。

本书将告诉你:

·**褪黑素**是人体中的一个极小的腺体——松果体所分泌出来的激素。它每日所分泌的量极其微小,但它的作用却极其强大。它的影响遍及全身每个器官、组织、细胞。它特别统御着免疫系统和生殖系统这两个生存攸关的系统的功能,它统御着人

类生长发育的全过程。因此,从这个意义上来说,将它比为人类生活的主宰也并不为过。

·**褪黑素**控制着人体的免疫功能,有了它的“指挥”,我们体内这支贴身的卫戍部队才能源源不断地、恰当地组织起来,各兵种、武器配备适量,互相配合、协同作战,消灭一切胆敢侵入人体的细菌、病毒和其他致病因素,清除体内新陈代谢过程中所产生的一切有害的物质,它还监视着体内的突变的细胞,不让它们发展成肿瘤。有了它的帮助,免疫系统可以明察秋毫,认清敌我,既不会姑息养奸,也不会误友为敌。

·**褪黑素**控制着人体的衰老过程,从婴儿到少年、青年、壮年,以至老年,褪黑素在体内的水平随着人的生长发育而起伏。青年期体内褪黑素的减少标志着性成熟的开始,而老年期褪黑素的锐减则标志着衰老的来临。保持你体内的褪黑素水平,就有可能有效地延长你的寿命、保持你的青春。更重要的是,褪黑素所能给你增加的寿命,不是衰弱无力、疾病缠身,只能在别人的扶持护理下苟延残喘的生命,而是精力充沛、青春焕发的岁月,是值得你去向往、去享用的金色时光。

·褪黑素在体内的分泌呈现昼低夜高的规律，晚间较高的褪黑素的分泌水平使得你的睡眠深沉而平稳，使你清晨起床时精力充沛。而到了老年时期，体内褪黑素分泌水平的明显下降，使得大多数老年人倍感失眠之苦。服用褪黑素，就可以使体内褪黑素的含量恢复正常的规律，从而使你摆脱失眠的困扰，轻轻松松地进入一个甜美的梦乡。

·褪黑素是我们已知的抗氧化剂中最强的一种。氧自由基是人体各个器官、组织的大敌，它攻击、破坏着我们身体的细胞，使得我们的细胞提前死亡，我们的组织提前退化，我们整个人提前衰老。褪黑素作为我们体内最为强大的抗氧化剂，它的作用可以达到维生素 E 的 2 倍，它可以比人工合成的抗氧化剂二甲亚砷的作用强 500 倍。褪黑素能快速、彻底地清除危害我们身体的氧自由基，减少过氧化作用对我们的机体所造成的伤害，从而保护我们的健康。

·褪黑素能消除时差反应。随着现代化交通手段的完善和发展，人们早已不再将遥远的旅程视为畏途，超音速飞机每天将数以百万计的乘客从地球的这一端输送到地球的那一端。然而，跨地域的旅行虽然给人们带来了快捷和方便，但也使得那些旅

途匆匆的人饱受时差反应的困扰。服用褪黑素就可以帮助你的身体尽快地适应新的环境、新的昼夜交替的规律,消除你的时差反应,使你精神焕发地开始工作。

·**褪黑素**能帮助你应付每日从各方袭来的压力,日益紧张和加速的生活节奏,使你缓不过气来的压力,再加上那累人的夜间加班,“应激”带给人无穷的烦恼,也大大地损害着你的健康,褪黑素是你与应激抗争中可靠的盟友。

·**褪黑素**在医学的应用中有着极大的潜力。我们已经知道的是,它能够降低人体内的胆固醇的水平,从而减少血管中粥样硬化,保护我们的心脏;它能控制血压的升高,减少脑梗塞等心脑血管性疾病,使那些心血管病患者发生猝死的可能性大大减少。它对于与衰老相关的许多疾病,如帕金森氏综合征、老年痴呆症、糖尿病、哮喘、阿尔茨海默氏病等都有预防和治疗的作用。

·**褪黑素**对二十世纪以来人类最凶恶的两个大敌——肿瘤和艾滋病——都可能具有良好的辅助治疗作用。它具有抗肿瘤作用,它更能和其他抗肿瘤药物或方法协同作战,可以明显地减轻在肿瘤治疗

过程中所出现的恶心、呕吐、白细胞下降、血小板减少等毒副作用,延长病人的存活期,改善病人的生存质量。它也可能通过加强免疫系统的功能,使得艾滋病患者体内受到艾滋病毒损害的免疫功能得到恢复,从而避免由于免疫功能低下所导致的各种感染。

总而言之,褪黑素能够保持你的青春活力,使你避开衰老和疾病的威胁,使你充分地享有人生的乐趣。这便是褪黑素,我们的新朋友。今日让我们相识吧,为了健康、幸福的明天。

第一章 松果体和褪黑素

——大自然的巧手安排

褪黑素对身体有这么大、这么多的作用，它到底是个什么东西？

科学家们向你介绍说：褪黑素是由松果体所分泌的一种激素，它是松果体的信使，将松果体发出的信息传达到全身，从而使松果体得以控制身体多方面的机能。

越说越糊涂了，怎么又蹦出一个松果体来？它又是什么？它控制着哪些机能，又是怎么控制的？怎么从来没有听说过？别着急，我们会慢慢给你说。你从没听说过，那一点都不奇怪，就是科学家们真正认识松果体也还只是近 40 年的事。而且直到现在，科学家们对它也还不是了解得很清楚。所以我们能向你介绍的也只能是一个“初步”和“大概”。

奇怪的倒是，松果体这么一个身体内极其重要