

另类养生
悠着点

不要神化了纳豆



最近在广播、电视等媒体中也总能见到介绍纳豆和纳豆保健品的节目，而网络上一些纳豆保健品的广告，更是把纳豆的功效吹得神乎其神，总结出了十几项纳豆的神奇功效：强效溶解血栓，预防高血压，抑制高血糖，防止脑细胞老化……尤其是关于纳豆溶解血栓的“强大功效”，使得很多消费者把纳豆看成了救命稻草，似乎只要吃了纳豆，血栓问题就可以迎刃而解了。那么，纳豆真有这么神奇吗？它是治百病的妙药，还是普通食品呢？

日本人吃纳豆就长寿吗？

有人说，日本人之所以长寿，跟他们喜欢吃纳豆有密切关系。倘若果真如此，那就在全球推广纳豆，便可以预防很多疾病延长人类的寿命了。日本人之所以长寿，是很多因素综合作用的结果，绝非简单的吃了某种神奇食物所致。首先，日本人注重营养立法，有强烈的营养意识。其次，日本人非常注重营养教育，注意荤素搭配、保险，膳食平衡，每天都会去菜市场购买新鲜蔬菜和海产品保证营养。再次，日

本人喜欢吃豆制品和新鲜水产品。

纳豆并非灵丹妙药

纳豆作为一种发酵食物，的确有他的优点，例如其中的益生菌、大豆激酶、大豆异黄酮、维生素、矿物质，而且保留了大豆中的绝大多数营养物质，不失为一种营养价值很高的食物。但是，目前的很多宣传把纳豆的功能有些夸大，很多机构将纳豆推荐为溶血栓、降血脂、提高免疫力、治腹泻的“灵丹妙药”，甚至有些消费者认为纳豆可以替代药物，来治疗疾病，这是非常不可取的。

养生之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。食物的营养价值再高，也不能替代药物。即便是用纳豆激酶等有效成分提、加工而成的保健食品，也不能生成具有治疗功效，这是我国食品安全法明令禁止的。

对于饮食结构不合理、运动不足的心脑血管高发人群来说，不改变原有的生活方式和饮食结构，妄想靠一种“神奇食物”就把问题都解决，是不现实的。

中国营养联盟营养师讲师团讲师
王旭峰

相关链接

何为纳豆？

纳豆是来自日本的一种传统食品，纳豆以黄豆为原料，以纳豆枯草芽孢杆菌发酵而成的一种食品。因其最早在寺庙的厨房制造，而寺庙的厨房叫“纳所”，所以叫纳豆。纳豆当时是素食的僧侣们的重要营养来源，也是日本皇室、僧侣、贵族、武士经常食用的食物。千年来，日本家庭从上到下口耳相传纳豆的好处：不会感染肺结核、喝酒时吃它就不醉、对高血压

和心脏病有好处、能治痢疾等。1905年日本北海道大学的池村博士，从土壤中分离出纳豆菌种，试验后发现其品质大大优于用稻草上的菌种生产的纳豆生产，摆脱了使用稻草上的菌种生产纳豆的历史。以后，随着专用纳豆菌种的使用，纳豆的品质越来越好，纳豆的功效和保健作用才越来越显现，从此开创了纳豆从营养食品到具有药效和功效的微生态、健康食品的新

时代。上个世纪80年代，纳豆热潮席卷全球。1986年，日本生理学教授发现纳豆中含有天然的血栓溶解酶，并命名为纳豆激酶。日本人还成立了“日本纳豆激酶协会”，并给纳豆激酶的含量规定了相应标准。



了。我睡着了？我不敢相信，惊喜不已地告诉老婆：“我睡觉了。我睡觉了。”

于是，前半夜就看足球赛，零点时分躺到床上，一觉睡到天亮。原来我并不是真正的失眠者，而是没有掌握准深睡时间。我的深睡时间不是专家说的23时和后半夜2时，而是零点。

吃过那么些药，用过那么多法子都没治好的失眠，世界杯竟然帮我赶走了这个几乎让我失去生活信心的恶魔。

李树林

我失眠相当严重，最多时要服十多片安眠药才能入睡。睡前泡脚、头枕药枕、按摩穴位、喝牛奶、数羊……我渴望知道还有哪些治疗失眠的法子，不妨一试。

专家说，夜晚人有两次深睡时间，一次是在23时，一次是后半夜2时，失眠者可以在23时前上床入睡。而我别说深睡，越到深夜越精神。专家又说，如果30分钟睡不着，就应该离开床铺，以免越躺越睡不着。可深更半夜不躺在床上，又能干什么？

世界杯期间，倒不是说我喜欢足球，而是觉得世界杯可以伴我度过痛苦的失眠夜。看完晚上22时的比赛已是零点。感觉有些累，于是躺在床上，闭上眼睛。等睁眼一看，天亮



世界杯治好我的失眠症

六味地黄丸治疗更年期综合征

更年期综合征，常表现为潮热、多汗、抑郁多疑或烦躁、头昏、失眠等症状，目前治疗本病，临床常采用雌激素替代疗法，但常引起子宫出血、白带增多等副作用。中医采用滋阴补肾的方法，整体调理，用六味地黄丸治疗本病，没有副作用，可取得显著的疗效。

更年期是女性进入老年期前的过渡时期（45-55岁），包括绝经前期、绝经期和绝经后期，进入更年期后，人

体内内分泌系统逐渐衰老、退化，卵巢功能衰退，渐趋停止排卵，雌激素分泌减少，对垂体负反馈减弱，促使性腺激素（FSH、LH）分泌增多，血中雌激素水平下降，大脑内神经递质——儿茶酚胺激素，导致中枢植物神经调节紊乱而出现血管舒缩症状，中医将本病的病因归为肾气日虚、精气日衰，治疗应当滋阴补肾，方用六味地黄丸。六味地黄丸可提高更年期患者体内雌激素水平，改善机体内分泌功能及机

体的内环境，使下丘脑——垂体——卵巢轴功能得到改善，降低FSH、LH，促进雌激素在大脑内转化为神经递质——儿茶酚胺激素而实现其调节作用，改善、消除各种临床症状；同时，六味地黄丸还可促进机体对钙的吸收，防止骨质疏松；可升高高密度脂蛋白低密度脂蛋白比值，降低动脉粥样硬化和冠心病的发病率，让更年期女性平稳走过人生之秋。

卫纪

中风老人多动脚趾

中风在中老年人发病率较高，大多伴有偏瘫。中风偏瘫的治疗中运动疗法是一个重要手段，其中足趾的运动和训练十分关键。

足趾训练的初期可由医师或家属帮助进行，用双手握住患者脚趾，令其反复感觉足趾的屈和伸动作，同时摩擦足背面肌肉以刺激患者对足趾屈、伸的感觉。每次20次，每日训练2-3次。

当患者能够感到足趾屈、伸位置后，在治疗师或家属的帮助下，逐渐促进患者加大自主运动的力量，完成足趾伸展及踝关节背曲动作，然后带动整个足的背曲，这个过程需要每日坚持，循序渐进。

中风偏瘫的患者足趾训练宜早期开始，危险期过后即可进行。当然，对偏瘫的运动疗法须是全方位的，不仅足趾和踝关节，还应包括膝关节运动的伸展和髋关节的内收外旋及上肢的关节运动等，这样方能使患者在较短的时间内得到最大程度的恢复。

柳建球

将健身融入生活

老年人宜把健身融入生活，早晨起床时，把枕头垫在背后，两手向后伸直并伸展身体；做仰卧起坐3次；把枕头垫在背后，收腹使脚尖越过头部3次；手抱头，两膝弯曲并拢，轮流倒向左右侧，并使膝盖接触到床面，但两手不动仍紧贴床面。

穿衣服时，两手在背后相握，伸手的同时挺胸；上半身自然下垂，两手左右摆，同时腰部向左右扭转；两手抱头将头部下压，同时吐气，抬头时吸气。

穿好裤子做快速深蹲，两脚开立，与肩同宽，下蹲和起立时挺胸直腰，两手平举，两腿均匀用力。开始时轻跳几次，然后可换为原地连续轻跳。

洗脸刷牙时可以做顶部及上体的回转运动、体侧运动，双手向下尽力屈伸，不断蹲下再站起，做膝关节屈伸运动。

还有比如打电话、写字、打字时，可以顺便作腿部锻炼；平时走路或上楼梯，可有意识地伸直臂，挺起胸，收紧臀部，保持胸部和腰部的曲线；工作休息时，可坐在椅子上做臀部锻炼，背挺直稍离开椅背，两臂后伸于椅背的上方，然后抬起放下手臂，这可以锻炼臀部又可扩展胸部。

刘元山

世界百岁老人趣闻录(上)

百岁新娘 澳大利亚103岁的明尼·芸罗，两年前与一位84岁老人结婚，为目前世界上年纪最大的新娘。

百岁新郎 巴西119岁的老人席尔瓦，去年在里约热内卢首次结婚，新娘57岁，他为世界上年纪最大的新郎。

百岁学生 日本长野县妇女藤泽，今年113岁，身体健朗，现在参加了广播电视大学的学习，每周收看电视三次，还认真做作业。

百岁钢琴家 法国女钢琴家玛尔格丽和特·普勒沃，104岁时登台演奏，博得听众经久不息的掌声。

百岁作家 英国女作家巴巴拉·卡特兰102岁，但每天仍坚持写800字，迄今她的小说被译成30种文字，并被《吉尼斯世界纪录》列为健在并出书最多的女作家。

杨吉生