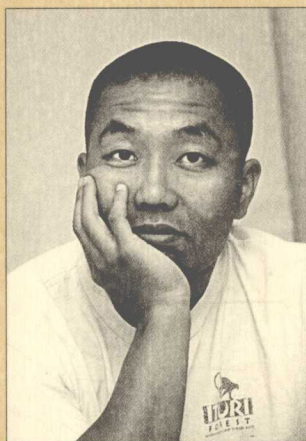


生命八卦

袁越 著



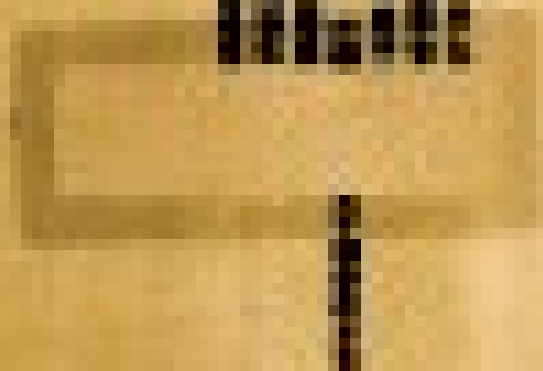
◎ 男人为什么
◎ 有机蔬菜也
◎ 为孩子做个
◎ 兔唇、叶酸
◎ 抑郁症到底
◎ 锻炼的误区
◎ 万能流感疫

关于健康的忠告

生命八卦



生命八卦



三联生活周刊文丛

生命八卦

袁越 / 著

生活 · 讀書 · 新知 三联书店

Copyright © 2010 by SDX Joint Publishing Company

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

生命八卦 / 袁越著. — 北京 : 生活·读书·新知
三联书店, 2010.1

(三联生活周刊文丛)

ISBN 978-7-108-03376-5

I. ①生… II. ①袁… III. ①保健—文集 IV.

① R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226843 号

丛书主编 阎 琦

责任编辑 蔡跃蕾

装帧设计 雷 雯

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

《三联生活周刊》发行部 (010-84050434)

(北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座 100125)

经 销 新华书店

排 版 《三联生活周刊》美术设计部

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

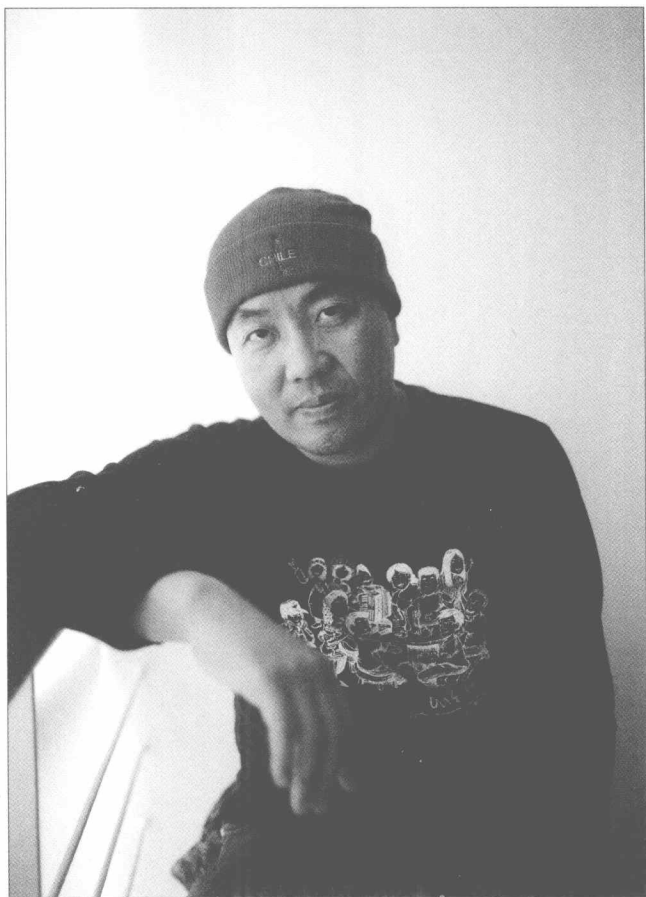
版 次 2010 年 1 月北京第 1 版

2010 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 34

字 数 450 千字

定 价 50.00 元 (精)



袁越

2005年8月加盟《三联生活周刊》，担任特约撰稿人至今。

序

::::柴 静

会买这本书的人，肯定像我一样胡思乱想过一些无厘头的问题，比如说“为什么是猴子而不是老虎变成了人？”因为我常常想象一只老虎坐进出租车，庄严地把尾巴掖进来：“师傅，去中友。”自己乐半天。

袁越的解释是：“因为黑猩猩最耐热。”

嘎？

“黑猩猩想活下来，它怕夜里的猛兽，只能中午捕食，而中午最热。”

这是什么逻辑？

“哺乳动物最怕热的部分就是大脑。大脑是单位体积产生热量最多的器官，也是对温度变化最敏感的器官。要想为大脑降温，必须加快血液循环，让血液把大脑产生的热量带走。”

“有什么依据？”

他立刻眉飞色舞：“考古学家通过测量颅骨上的‘蝶导静脉孔’和静脉窦穿出颅腔所留下的血槽的直径，越是和现代人类接近的猿人头盖骨化石，‘蝶导静脉孔’越多，直径越大，血槽也越浅，说明它们的散热效率也就越高……”

“嗯……不懂。”

“总之吧……靠这套高效的散热系统，直立人才敢在非洲炎热的

中午四处觅食，靠一顿午饭活了下来。”

“不可能，黑猩猩那速度，能追上谁啊？”

“牛羚的瞬时速度虽然快，但只能维持几分钟，否则就会被急速升高的体温烧死，一个经过训练的原始猎人可以在炎热的中午，以每小时 20 公里的速度连续奔跑四五个小时！直到把猎物追得完全没了力气，只能站在原地等死。”

哈哈。

他挺来劲。“人是汗腺最发达的哺乳动物，在剧烈运动的情况下，一匹马每平方米皮肤每小时大约可以排汗 100 克，骆驼为 250 克，人可以达到惊人的 500 克！”

“能排汗有什么用啊，我就跑不了那么长时间……”

“你看，长时间的奔跑需要大量的氧气……”

“……”

“在听吗？”

“你说要是老虎坐在出租车里，会是蹲在座位上吗？”

“……”

因为袁越有个博客叫做“土摩托日记”，所以我们私下里都喜欢叫他土老师。土老师在饭局上常常也想谈谈音乐和文化，但一说话，就被人打趣：“你有什么科学依据？”

他如果想认真解释，就引起一阵哄笑。

他嘿嘿一乐，从不反击。

这句话是他的标志，因为他有固若金汤的重实证，重逻辑，重量化分析的思维习惯，他写的这个叫《生命八卦》的专栏，很短，但是每一篇写得都挺用力。除了他在美国做过的十几年的科学工作的经验，每天去看最新《科学》，《自然》，《新科学家》和《发现》，《纽约时报》，《时代周刊》……的科学版的报道，再动用维基和谷歌等搜索引擎，“寻找一切可能找到的相关素材”。

用他自己的话说，最笨的方法。

顾准说过，中国人太聪明，常常追求顿悟式的大智慧，像王阳明那样，对着竹子“格物致知”，格了七天七夜，什么也没格出来，大病一场。

土老师写这些关于生命的八卦，不追求什么微言大义，不会动不动就直奔人类的终极智慧而去——我看对他来说，也没什么那样的智慧存在。他只是老老实实在地好奇，想了解一事一物，所以不带前提地寻找证据，往往颠覆我自以为是的常识和经验。

所以，关于厦门“PX 事件”和地震预报的争论中，他都在提供不同的意见，既不同于官方，也不刻意反官方，他只是忠于他了解到的数据，我没有看到过他因为顾忌而站在任何一方的立场上，也没看过他赶过时髦，他只是展示证据，和提供他寻求证据的方式与路径。

“我在写作的时候会有意识地在科学思维方式和研究思路上多下笔墨。”他说。逻辑自会将人推向应往之地。

地震时，陈坚遇难去世，他也在场，但他的报道提供的不是简单的感慨痛惜，而是救助中的科学。“坏死的肌肉释放出来的肌红素等蛋白质，以及钾离子等电解质就会随着血液循环进入内脏，导致肾脏或心脏功能衰竭。一旦出现这种情况，病人几分钟内就会死去。”

他引用医生的话“面对病人的时候不轻易动感情，这样才能在冷静中做出正确的选择”。

土老师其实也经常试图抒一下情，前两天他在秘鲁给大家发短信说：“马楚比楚象个一肚子心事的哑巴，心事重重地坐在山坡上。”

但很快他就对印加人用处女祭祀山神的宗教情感产生了不敬之意：“有个小细节让我产生了一丝不安，X 光显示，她是被人用尖利的石块击中脑壳后死去的，科学这家还分析了她体内的血红蛋白，发现她被击中后起码还存活了 5 分钟……这不仅是一个宗教祭祀场所，可能还是个谋杀现场”。

在他的世界里，理性是至高无上的神，一切都在其之下，在这种“求真”的憨态面前，任何感情都要让步。

他算是歌手小娟极好的朋友了，写乐评时也直言不讳地批评。写完还浑然无事去见人家，回来后在 MSN 上不安地对我说：“她哭了……”

唉。

他也有我看不顺眼的地方，就是理科男的优越感。

我看土老师第一篇文章是《我只喜欢和智商高的人聊天》，写他当天吃饭的对象，“也是复旦的！也是高考数学满分！”

我这小暴脾气，立刻写了一篇我从小没得过 100 分，从没被老师表扬过的人生经历，还差点把题目写成《从此失去土摩托》。哈哈。

土老师倒没生气，只在 MSN 上打了个红脸儿。我几年后才弄明白，他是打心眼儿里喜欢智力这回事，这不光是他的乐趣——也许还是信仰？那种兴奋之情里一多半是天真的高兴。

土老师的博客座右之铭是：偏见源于无知。他的尖锐不是与人而战，他与他心目中的无知作战。

当然，有的时候姿态不太好看，男生们嘛，总有点儿觉得自己个儿“站得高，溅得远”的蛮劲儿，梁漱溟批评过熊十力的“我慢之重”——“慢，就是傲慢，就是觉得自己真理在手，心里高傲，看不起别人。”

但他同时也是我见过最讲道理的家伙，即使曾与他论战的人，即使讽刺伤害过他的人，只要有一个说法有见地，他还是真诚地赞叹。他的博客被老罗从牛博首页拿掉之后，他对我说“他删我删得有道理”，我原来想过“这厮不是装的吧……”，时间长了，发现还真不是。

用老罗的话，“土摩托是一个极少见的有赤子之心的中国人”。

在胚胎问题上我与方舟子有不同意见时，土老师很不留情面地写文章批评我。我当时认为我们争论的点应该在伦理上，但我后来理解了他为什么那么来劲，因为他们认为谈伦理的基础是“记者对真相要有洁癖”。

这句话对我来说很有用，以往做一期节目，办公室里经常要讨论，“我们的落点在哪里？我们的价值观能高于别人么？”但是，不管你有一千个漂亮的第二落点，有一个问题是绕不过去的，“真？还是假？”

我在调查中也常担心观众对过于技术性的东西会感到厌倦，但是后来我发现：人们从不厌倦于了解知识——只要这些知识是直接指向他们心中悬而未决的巨大疑问的。

所以现在在出发前，我只问“我们能拿到的事实是什么？这个事实经过验证吗？从这个事实里我能归纳出什么？有没有相反的证据？还有，嗯，别忘了，土老师这样的天敌看了会说什么……？”

我也曾批评他智力上的独断与优越感，而从他近来的文字中也看到很大的变化——少有尖锐刺目的字眼，不是“立异以为高”，而是提供更多的材料让人思考。

我想，这是他约我写这篇文章的原因——我们都清楚，人人都有缺陷，所以必须尊重异己，对对方的观点审慎地观察和研究，并且公开而有诚意地讨论和交锋，这是纠正偏见的最好方式。

最后说一句。

每次我习惯性地批评土老师文章的时候，他总是非常老实地说：“对，您说得对！”，我就不好意思往下说了。偶尔想夸一下的时候，他的反应总是“其实我那篇才叫真的好呢”，雀跃得让人心碎，也没法儿接话。

好吧，总算，借此机会，让我完整地表达一下，土老师的文章里有一种少见的穷究事理的憨厚笨拙的劲儿，加上他智商……咳咳……智商确实高。

六哥说过，好东西是聪明人下笨功夫做出来的。

这个笨功夫，是必须下的，急不得，急的结果都是油条式的——炸得金光铮亮出来了，都是空心的。

科学如此，媒体如此。

目录

序.....	柴 静
--------	-----

No.1 人这种动物

男人为什么长乳头?	3
甲基安非他明——世界头号毒品?	6
危险的甲烷.....	9
可卡因的形象工程.....	12
一觉醒来，火星到了.....	15
漫长的残留.....	18
人人都是种族主义者.....	21
你真的打算养只猫?	24
博客的未来.....	27
懂数学的蝉.....	30
把根留住.....	33
道德的起源.....	36
辣椒新传.....	39
人为什么会打喷嚏?	42
大海就是我故乡.....	45
味精100年	48
语言的力量.....	51
鸭嘴兽传奇.....	54
镜像神经元和普世价值.....	57

电椅的故事·····	60
三聚氰胺之谜·····	63
红牛为什么这样红? ·····	66
新式测谎仪·····	69
辛苦了, 女人·····	72
兴奋剂检测不科学? ·····	75
最简单的生命·····	78
看起来很环保·····	81
碳都到哪儿去了? ·····	84
人这种动物·····	87
有机蔬菜也靠不住了·····	92
血为什么总是热的? ·····	95
人为什么怕生? ·····	98
像地球人那样思考·····	101

No.2 生命的实验

来来来, 大家一起做实验·····	107
来自美国FDA的政治宣传 ·····	110
老诺来得正是时候·····	113
当苹果掉到你头上·····	116
“愚蠢”的免疫系统·····	119
成也卵子, 败也卵子·····	122
为孩子做个备份·····	125
智慧是长出来的·····	128
长寿总管家·····	131
欺骗大脑·····	134
姜还是老的辣·····	137
血总是香的·····	140

不务正业的RNA	143
分子侦察机	146
钩虫与哮喘	149
“萨医”与艾滋病	152
精液的秘密	155
转基因商业化30年	158
绕过胚胎的干细胞	161
纸上谈兵易，真刀真枪难	164
胞质杂交恐惧症	167
进化的副产品	170
战争与健康	173
牛奶标签风波	176
临床试验再起波澜	179
查不出来的兴奋剂	182
艾滋疫苗研究惨遭重创	185
神经系统的清洁工	188
万能流感疫苗	191
有3个家长的孩子	194
意志的胜利	197
越想越胖?	200
当副作用唱了主角	203
眼睛是大脑的窗口	206
安全干细胞	209
令人迷惑的统计数据	212
永久抗生素	215
被夸大的创伤	218
基因敲除法	221
放血疗法沉浮记	226
同一个世界，同一个基因库	233

No.3 健康的忠告

兔唇、叶酸，和那些关于健康的忠告·····	241
钢铁是怎样炼成的·····	247
汽车的味儿·····	250
谁是你的主人？·····	253
关节炎与天气·····	256
帮你省点钱·····	259
如果你爱他，给他买副好耳机·····	262
减肥为什么这么难？·····	265
以毒攻毒2.0版·····	268
干细胞是癌症的罪魁祸首·····	271
谢顶问题·····	274
有啥吃啥，吃啥是啥，是啥吃啥·····	277
阳光维生素·····	280
维生素药片真的有效吗？·····	283
发烧有理·····	286
月经过时了吗？·····	289
乳腺癌是传染病吗？·····	292
乙醛——人类的隐形杀手·····	295
水中毒·····	298
心脏病和衣原体·····	301
父女连心·····	304
星座歧视·····	307
病急乱投医·····	310
抑郁症到底应该怎么治？·····	313
骨头与肥胖症·····	316
按疗效付钱·····	319
锻炼的误区·····	322

不干不净吃了没病..... 325

食品打分与儿童肥胖症..... 328

姚明骨裂和可口可乐..... 331

G点问题..... 334

人为什么要睡觉?..... 337

噪声污染..... 340

高科技小道消息..... 343

健康信息..... 346

比赛前吃点色氨酸..... 349

今夏流行“人字拖”..... 352

警惕果糖..... 355

人造母乳..... 358

包皮：割还是不割?..... 361

前十字韧带的性别歧视..... 364

黄豆，吃还是不吃?..... 367

关节保健药有效吗?..... 370

体育锻炼不是万能药..... 373

恼人的时差..... 376

抖腿是恶习还是疾病?..... 379

吃点苦有好处..... 382

搭桥还是撑伞?..... 385

吃海鲜有讲究..... 388

阳光争夺战..... 391

气候变化和糖尿病..... 399

腊八时节话蚕豆..... 404

No.4 看基因下菜碟

超感基因..... 411

黑药白药黄药·····	414
长寿新思路·····	417
基因家谱·····	419
基因自助餐·····	422
看基因下菜碟·····	425
干细胞的基因疗法·····	428
基因年龄·····	431
基因治疗的曙光·····	434
转基因奥林匹克·····	437
聪明基因·····	440
长寿基因·····	443
健康生活的基因理由·····	446
数学基因·····	449
高科技算命术·····	452

No.5 医海钩沉

磺胺沉浮·····	463
青霉素的发现·····	466
可的松的发现·····	469
根治肺结核·····	472
吸烟与肺癌·····	475
氯丙嗪和精神分裂症·····	478
呼吸机的故事·····	481
开心手术·····	484
人造髋关节·····	487
解密异体排斥现象·····	490
肾脏移植手术·····	493
治疗高血压·····	496

攻克癌症·····	499
试管婴儿的诞生·····	502
消化道溃疡的真正元凶·····	505
杰克逊实验室传奇·····	508
寻找心脏病的真正元凶·····	511
凡士林传奇·····	514
科里毒素·····	517
后记·····	521