

生活中处处存在误区，若想健康生活，
你必须走出误区，发现真相！

ALWAYS FOLLOW THE ELEPHANTS:
MORE SURPRISING FACTS AND MISLEADING
MYTHS ABOUT OUR HEALTH AND THE WORLD WE LIVE IN

超出你的想象

111个健康生活的 误区与真相

(美) 安那海德·奥康纳◎著
高晓燕◎译



汽车里哪个座位最安全？
有治疗宿醉的特效药吗？
妈妈烧心说明会生出头发多的宝宝吗？
被闪电击中的人身体会带电吗？



電子工業出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

生活中处处存在误区，若想健康生活，
你必须走出误区，发现真相！

ALWAYS FOLLOW THE ELEPHANTS:
MORE SURPRISING FACTS AND MISLEADING
MYTHS ABOUT OUR HEALTH AND THE WORLD WE LIVE IN

超出你的想象

111个健康生活的 误区与真相

(美) 安那海德·奥康纳◎著
高晓燕◎译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Always Follow the Elephants: More Surprising Facts and Misleading Myths about Our Health and the World We Live in by Anahad O'Connor.

Copyright © 2009 by Anahad O'Connor.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Publishing House of Electronics Industry.

Published by arrangement with Henry Holt & Company, LLC through Bardonia-Chinese Media Agency.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由 Henry Holt & Company, LLC 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-1399

图书在版编目（CIP）数据

超出你的想象：111 个健康生活的误区与真相/（美）奥康纳（O'Connor,A.）著；高晓燕译. —北京：电子工业出版社，2010.8

书名原文：Always Follow the Elephants: More Surprising Facts and Misleading Myths about Our Health and the World We Live in

ISBN 978-7-121-11230-0

I. ①超… II. ①奥… ②高… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 124367 号

责任编辑：刘露明

文字编辑：张素青

印刷：北京机工印刷厂

装订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：13.75 字数：195.2 千字

印次：2010 年 8 月第 1 次印刷

定价：29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

引言

就像一段刚刚不得不结束的恋情，这段恋情如此美好，两人没有分开太久，现在又激情重燃！

大约两年前，我在《纽约时报》做的非传统探索几乎包罗万象。在此前的3年时间里，我为《纽约时报》科学版块“真的吗？”的周三专栏撰写文章，寻根问底，探索了形形色色的医学困惑、荒诞故事及民间传言。此后，我出版了一本书。书中涉及100多个最流行、也最有趣的话题——我对很多指导生活的固有说法寻根问底，进行探究，发掘出了这些说法的怪异起源。至此，我认为自己已经做得面面俱到，所以准备要“完事交差”了。

但是，我刚冒出这个念头就发现，我只不过刚接触到一些皮毛而已。尽管做了多年的记者，但从读者发来的无数封电子邮件中，我发现了很多有关医学误解、健康传说和治病偏方的问题。我的工作才刚刚开始。

和牙科医生在万圣节后的上午踏入自己的诊所时的感觉一样，我知道自己就是干这行的料。要将各种各样的医学谣言和都市传闻穷追到底并接受科学的甄别验证，其中最惊人的环节就是先要查明这些谣言与传闻到底有多少。

我很快就意识到，我以前忽视了一些问题。因为近来发生的一些事情，譬如有人给美国国家公共电台（NPR）及其他电台打电话，询问有关2004年海啸的问题时，就涉及这些谣言与传闻：为什么大象和其他动物没有死于那场灾难——它们是不是预知到海啸来袭，所以就先跑掉了呢？还有一些问题早就存在，只是没有出现在我的办公桌上，或者说没有出现在我的脑海里：为



什么很难拍住苍蝇，难得让人难以置信呢？另外还有一些问题已经萦绕在我的脑子里有一段时间了，但我从未对这些问题寻根究底。这是因为，呃，我在给一份家庭报纸写专栏，有理由（直到现在为止）回避一些令人尴尬的话题——如性生活可以替代锻炼吗？凯格尔健肌法真的管用吗？

最后，还有一些问题是我（就像多数人一样）一直（也许是过于天真地）信以为真的：流鼻血时要把头向后仰吗？喝热饮真的可以治感冒或流感吗？

正如我们在《打雷天洗澡，找死呀？》（*Never Shower in a Thunderstorm*）一书中所读到的一样，一些医学传言和传统说法确实有道理，而另外一些则纯属胡说八道。但哪些是真、哪些是假呢？我为此花费了很多时间查阅医学杂志和数据库，又花费了无数时间把专家们从他们的实验室里请出来，向他们咨询答案。正是由于这些努力，我才得以给这些棘手的问题找到最佳的、也是经科学验证的答案。本书中所阐述的都是直截了当、深入彻底、客观公正和纯正自然的事实真相（书中所述仅代表作者的研究所得及观点，读者仍需科学地加以辨析。——出版者注）。而且，了解一些荒谬的说法、掌握大量琐碎的知识后，你会成为任何鸡尾酒会上的明星。而且，我们确实应该永远跟着大象走……

目 录

第 1 章 厨房急救：自我救治..... 1

- 1 热牛奶可以治疗失眠吗? 3
- 2 生姜可以治疗晕动症吗? 4
- 3 流鼻血时要把头向后仰吗? 6
- 4 黄油可以减轻灼伤吗? 7
- 5 芦荟凝胶缓解灼伤的效果如何? 8
- 6 尿液可以治疗水母蜇伤吗? 9
- 7 心肺复苏需要做“口对口”人工呼吸吗? 11
- 8 万能胶可以愈合伤口吗? 13
- 9 口香糖可以治烧心吗? 14
- 10 癫痫发作时，患者会因咬舌而窒息死亡吗? 15
- 11 如果你过度换气，对着纸袋呼吸可以缓解症状吗? 17
- 12 双氧水是治疗划伤和擦伤的最佳药物吗? 18

第 2 章 持续保养：关注身体的变化..... 20

- 13 咽下口香糖会危害健康吗? 22
- 14 发育期关节痛是由快速发育引起的吗? 23
- 15 压力大会让人长粉刺吗? 25
- 16 维生素 E 可以祛除疤痕吗? 26



17	大量饮水能让皮肤细嫩吗？	28
18	吸烟会加速衰老吗？	29
19	针灸戒烟管用吗？	31
20	左撇子更容易患偏头痛吗？	33
21	扭动脖子会导致中风吗？	34
22	服用阿司匹林会降低患老年痴呆症的概率吗？	36
23	感冒时擤鼻涕有害身体吗？	38
24	闷住喷嚏会伤身体吗？	39
25	憋屁对身体有害吗？	40
第 3 章 计算卡路里：减肥之战		42
26	鸡胸肉比鸡腿肉更有益于健康吗？	44
27	红糖比白糖更健康吗？	45
28	人造黄油比黄油更有益于健康吗？	46
29	吃葡萄柚会增加患乳腺癌的风险吗？	48
30	蛋黄酱会加速食物变质吗？	49
31	吃绿土豆会要人命吗？	51
32	大量喝可乐会引发肾病吗？	52
33	含糖饮料能提神吗？	53
34	喝茶可以舒缓压力吗？	55
35	辛辣食物可以加速新陈代谢吗？	57
36	睡觉前吃辛辣食物会让你“夜不能寐”吗？	60
37	吃巧克力也会破坏睡眠吗？	61
38	“大学新生体重必增 15 磅”的说法靠谱吗？	62
39	真有“跑步者愉悦感”吗？	64

40	在跑步机上跑步不如在路面上跑步燃烧的卡路里多吗?	67
41	运动之前做伸展活动可以防止受伤吗?	69
42	舌头真的分为4个味觉区吗?	70
第4章 为健康干杯: 饮酒与对策		72
43	酒精中的卡路里“直奔”上腹部吗?	75
44	酒精能让你在冬日里暖意融融吗?	76
45	小酌几杯可以赶走感冒吗?	77
46	在海拔高的地方喝酒会让人醉得更快吗?	79
47	某些调酒饮料会让人醉得更厉害吗?	81
48	某些种类的酒会让人宿醉得更厉害吗?	83
49	有治疗宿醉的特效药吗?	84
50	葡萄汁和红葡萄酒的保健作用一样吗?	87
51	新年开车上路遇到的“马路杀手”最多吗?	88
第5章 爱情魔药: “房中之事”		90
52	性生活可以替代锻炼吗?	92
53	矮个男人难讨女人欢心吗?	93
54	避孕会造成不孕吗?	95
55	以后会有男用避孕药吗?	96
56	女性会相互影响彼此的月经周期吗?	98
57	自行车车座会使女性丧失性功能吗?	101
58	女人会对精液过敏吗?	103
59	泡热水澡会造成不育吗?	104
60	凯格尔健肌法管用吗?	105



61	“套中套”比一个套更安全吗？	107
62	女人会在经期受孕吗？	108
63	割除包皮会降低性快感吗？	110
第 6 章 精子遇上卵子：育儿之事		112
64	妈妈烧心说明宝宝头发多吗？	114
65	受孕时的做爱姿势决定了生男孩还是生女孩吗？	115
66	能从孕妇肚子的形状判断出胎儿的性别吗？	117
67	孕妇晨吐表明妊娠健康吗？晨吐意味着怀的是女孩吗？	118
68	可以通过胎儿心率判断出胎儿的性别吗？	121
69	同卵双胞胎的 DNA 一模一样吗？	122
70	双胞胎总是隔代遗传吗？	125
71	生个宝宝，妈妈真得掉一颗牙吗？	126
72	婴儿发烧只是长牙的标志吗？	128
73	可以用酒精给宝宝擦身子退烧吗？	129
74	婴儿眨眼的次数比成人少吗？	130
第 7 章 常见疾病的发作：“5 秒钟”准则		131
75	你应该“着凉饱食，发烧节食”吗？	133
76	茶有清肺功能吗？	134
77	服用锌有助于抗感冒吗？	136
78	如何鉴别感冒还是过敏？	137
79	饮用从自来水水管接的热水有害健康吗？	139
80	热的剩饭剩菜必须在室温下放凉吗？	140
81	公共厕所跟人们想象中的一样肮脏吗？	142

82	可以用微波炉给厨房海绵刷消毒吗?	146
83	永远不能在没有英文字母“R”的月份里吃贝类海鲜吗?	147
84	“两次蘸料”会传播细菌吗?	148
85	“5 秒钟”准则靠谱吗?	150
第 8 章 高科技之惑：现代生活诊疗		153
86	靠近微波炉会受辐射影响吗?	155
87	在飞机上永远不能打手机吗?	156
88	在医院打手机会有什么风险?	159
89	长时间打电脑会引发腕管综合征吗?	161
90	凉水比热水开得快吗?	163
91	汽车里哪个座位最安全?	165
92	有些人做的梦是黑白的吗?	166
第 9 章 经历风雨：与大自然为伴		169
93	颜色较深的皮肤不易患皮肤癌吗?	171
94	防晒系数高，防晒效果就更好吗?	172
95	游泳池里的氯气会导致脱发吗?	173
96	吃大蒜可以驱蚊吗？服用维生素 B 呢?	174
97	苍蝇为什么难打?	176
98	跳进水里就可以躲过蜜蜂的攻击吗?	178
99	被闪电击中的人身上会带电吗?	180
100	雷雨会引发哮喘吗?	181
101	天气变化会引发心脏病吗?	183
102	槲寄生会致命吗？圣诞花呢?	184



第 10 章 全人类的健康：世界是个大家庭	187
103 动物可以预感自然灾害吗？	189
104 早睡早起会让人健康、富有和聪明吗？	191
105 蜂蜜可以缓解咳嗽与其他呼吸系统疾病吗？	194
106 石榴可以壮阳吗？	195
107 巴西莓饮料真像人们所说的那么好吗？	197
108 健力士黑啤有益于心脏吗？	199
109 食用甘草会让血压升高吗？	201
110 蚊虫会传播艾滋病病毒吗？	202
111 第二次世界大战后，欧洲为什么会出现男婴儿暴增？	204
结语 让大脑活动起来	207

第 1 章

厨房急救：自我救治



这一章，是我命中注定要写的内容。

我小时候总是磕磕碰碰，身上伤痕不断。受伤频率如此之高，足以为《美国家庭搞笑录像》制作一部两集的节目了。我在烧伤、擦伤、骨折和流鼻血中长大，我和别人撞过自行车，莫名其妙地被动物袭击，自然也少不了偶尔被高速飞驰的棒球击中脑袋的一侧——我当然没有戴着头盔。时至今日，我还会时不时地发现身上已褪色的伤疤，而想不起这些疤痕是怎样落下的；我的脑后有许多 1/4 英寸长的条状秃斑，任何一位给我理发的理发师都会对此发出惊讶之声。

所有这些意味着我曾在母亲的药箱里花费很多时间翻找一瓶瓶消毒酒精、双氧水、抗菌消炎止痛药和抗生素，希望从中找到些什么来缓解这个残酷世界带给我的无数伤痛。尽管想把棒球明星卡放在钱包的一侧、而把创可贴和消毒湿纸巾放在另一侧的孩子可能不止我一个，但将这种想法实施的人



可能非我莫属。

现在，我发现自己怀疑那些自救技术与药物到底有多少是名副其实的。你不妨思考一下这个问题：在过去的 80 年间，几乎一成不变的医学领域寥寥无几，而基础急救就是其中之一。所有急救箱中的必备品——消毒纱布、棉球、药膏、绷带、冰袋、氯化可的松和止痛药，自 1927 年《时代周刊》(Time) 把查尔斯·林德伯格命名为该杂志的首位“年度人物”起就没有变过。

当然，有人可能会反驳说，这不见得就是坏事。很久以前就采用的医疗技术经受住了时间的考验。例如，在过去的数十年中，越来越多的医生把食肉蛆和吸血水蛭运用到高技术的外科手术中——这些做法不仅在过去被认为是过时的老古董，而且我们不得不说，也挺让人恶心的。但是，现在看来水蛭是清除接断肢手术大出血的高手。而且，与人类已知的任何东西相比，蛆在清理伤口方面更胜一筹。它们是令人作呕的、寄生性小真空清洗器。但它们在手术室中运用得非常广泛。因此，2005 年美国食品和药物管理局就像规范其他医疗器械一样，开始讨论如何“规范使用”这两种动物。

与此相反，尽管有的急救方法由来已久，但在经过试验后却被证明是不可靠的。在我当健康栏目记者的日子里，我发现处理蛇伤的老方法——吸出毒液，吐出来，绑上止血带，会造成更大伤害（最好是迅速赶到医院，注射抗蛇毒血清）；我还发现让伤口或擦伤“呼吸”和透气的方法弊大于利（这样做会造成一个干燥的环境，致使细胞死亡）。

有了这种想法之后，我根据自己处理大量伤口的经验教训，把自己最青睐的一些急救小窍门与急救技术进行测试。下面就是试验结果。



1 热牛奶可以治疗失眠吗？

人们认为，就像一个舒适柔软的旧毯子或最喜欢的清爽枕头一样，一杯热牛奶也有神奇的魔力，让你面带微笑进入梦乡。这个观点可以追溯到1000多年前。犹太科学家可能是率先将牛奶与入眠的直接关系记录下来的人。记录犹太律法和传统的《塔木德经》(Talmud)早在公元200年就有这样的记载：“吃完鱼和水芹，喝完牛奶后”，你应该“让你的身体忙碌起来，而不要躺在床上”，以免身体一碰床单，你就酣睡不起。

数百年后，那些认为牛奶会让人发困的人提出，牛奶中富含具有催眠作用的氨基酸——色氨酸，而且人们熟知的另一种具有镇静作用的食物——火鸡中也含有这种物质。

但是，今天人们对牛奶是否具有特别的催眠作用仍存争议。而且研究表明，即便牛奶真的具有催眠作用，色氨酸所起的作用也很有限。

要起到催眠作用，色氨酸就必须突破血液与大脑之间的防线——这是色氨酸作为食物被人食用后所面临的主要障碍。因为饮食中含有其他氨基酸与营养成分，色氨酸最终要奋力争取突破血脑之间的屏障，而且大部分情况下无果而终。饮食中含有的氨基酸越多，色氨酸就越难以到达大脑。

要想让色氨酸发挥催眠作用必须具备两个条件：要么在空腹的情况下单独食用，要么食用的大部分食物是碳水化合物——这会刺激胰腺分泌胰岛素。胰岛素的急剧上升，会促使其他氨基酸离开血液，为色氨酸腾出空间，让它有更多的机会到达大脑并且转化成血清素。这才是最终让你发困的化学物质。

2003年麻省理工学院的研究人员对此进行了验证。一组受试人员前一天



Always Follow the Elephants

晚上禁食，然后在第二天的上午食用了高蛋白的食物，譬如牛奶。研究人员发现，这些受试人员血液中的色氨酸到达大脑的可能性不大。这项研究发现，其关键是要在食物中添加一些碳水化合物，也就是说，往牛奶中放一点糖，这会提高受试人员的胰岛素水平，并最终让更多的色氨酸转化成血清素。

但你也不要以为事情就这么简单。睡眠研究人员在对美国人进行了多次全国性研究后发现，很多美国人极其信赖原味牛奶，把它当成了一种安眠药而“不饮则无眠”。这些人也确实在喝牛奶后睡得很香，但牛奶起的只是安慰剂作用。这是因为，任何让人放松的东西——不管是旧绒毛毯给人的舒适感还是胃里的牛奶，都可以让人萌生睡意。

放松心情会让你心生睡意，而心烦意乱则让你欲睡不能。如果躺在床上，心里想着自己要失眠了，越想就越会睡意全无，其效果跟喝下一杯热的浓咖啡没什么两样。相反，阅读一本无聊的书，写一封信，或听一听轻音乐——任何一种让你远离烦恼的事情，都会让你酣然入睡。



2 生姜可以治疗晕动症吗？

不管是乘船、坐汽车还是乘飞机时，很多人都会受到晕动症的困扰。其病因都一样——传递到大脑的是种种相互矛盾的感知信号。当然，潜在的治疗方法也着实不少。

其中最古老的一个方法就是吃生姜。数十年来，这味传统的中药一直被奉为治疗晕动症的灵丹妙药。正因为如此，从前大型航空公司在飞机起飞后就开始向乘客提供姜汁饮品，而且很多航空公司至今仍然保留着这一传统做法。

说到航班上的食物，人们可能很难想象任何一家航空公司能把事情做对。但它们在提供姜汁饮料方面确实做对了。把一匙姜当做治疗晕动症的神奇药物的做法得到了大量证据的验证：一些研究发现，这种疗法非常有效。

刊登在《柳叶刀》(Lancet)杂志上的一项研究用一种既不寻常又有趣的方法证明了姜对晕动症的疗效。科学家们招募了36位晕动症非常严重的人，然后让他们在不同的场合下服用3种不同的东西：某一天是姜粉胶囊，另一天是茶苯海明（一种抗晕动症药），再一天是安慰剂。在服下20分钟后，这些人被放在椅子上，转圈旋转长达6分钟。

你可以设想一下这样的场景：身穿白色试验服的科学家们把一群头晕恶心而又满心疑虑的受试者放进椅子上，然后轮流推椅子，让他们转了又转，转个不停。我敢肯定，房间里肯定充满了笑声。这听起来更像是小学生在做游戏，而不像在进行严肃的科学研究。但这就是医学研究，而且这些研究人员得出了真实可靠的结论：吃姜推迟晕动症发作的时间是服用药物所推迟时间的两倍。研究人员还发现，吃姜的受试人员中有一半坚持了整整6分钟，而服用安慰剂或晕动药的人则没有一人能坚持这么长时间。

丹麦科学家也做了同样的研究。他们使用的虽然是更为传统的研究方法，但得到的结论与此一致。丹麦科学家的研究对象是80位晕船的海军学校学员。研究发现，在为期4小时的航行中，服用1克姜粉的受试者中晕船的人数少于服用安慰剂的受试者。

至于姜为什么会有治疗晕动症的功效，其药效机制是什么，人们现在尚不清楚。这也许与姜中所含的一种活性化合物——6-姜酚有关。人们知道，这种成分有安胃和助消化的作用。不管其治疗晕动症的机制是什么，你下次乘船时随身带些姜，也许是个不错的主意。



3

流鼻血时要把头向后仰吗？

我们大多数人都知道止住流鼻血的“正确”方式：把头往后仰，用拇指和食指夹住鼻子，使劲压，直到不再出血为止。

但是，这种为多数人共知的治疗流鼻血的方法却是错误的。尽管人们普遍认为往后仰头是正确的急救技术，但实际上，当鼻血量很大时，这样做可能会让血流进食道而引起并发症。这样做可能会让人窒息，而且会让血流到胃里，也许会导致严重的胃病。

研究人员在《事故与急诊医学杂志》(*Journal of Accident and Emergency Medicine*)上发表的一份研究报告警告说：“咽下的血不仅会掩盖实际出血量，而且还会刺激胃，从而导致呕血，偶尔还会出现黑便。”呕血是一个专业医学术语，指的是吐血；黑便指的是排泄出的黑色焦油状粪便。至少在我看来，跟呕血或黑便比起来，纯流鼻血更好些。

这就有足够的理由让人们按照正确的步骤止住鼻血。美国家庭医生学会说，止鼻血的最佳方法是：坐下来，头部保持正常直立或稍向前倾。头部前倾有助于血从鼻腔里排出，而不致流进食道。

此外，你还可以用自己的拇指和食指按压鼻梁下面的软组织 5~10 分钟，以此止血。把一块冷毛巾或冰袋横放在鼻梁上也可以起到止血作用。如果所有这些措施都不奏效，流鼻血的时间超过了 20 分钟，或者流鼻血是因打击头部引起的，这种情况可能会比较严重，你应该寻求医疗帮助。

这些年来，一直有读者给《纽约时报》写信，介绍大量的治疗流鼻血的方法。家住在纽约州北部伊萨卡镇的皮埃尔·卡拉维尔介绍了下面这种方法：