

不可不知的 人体常识100问

一滴血就能检查癌症
饮酒不会导致肥胖

【日】冈田正彦 著
崔丹枫 译

学眼

K

第1弹

全彩版



吉林出版集团有限责任公司

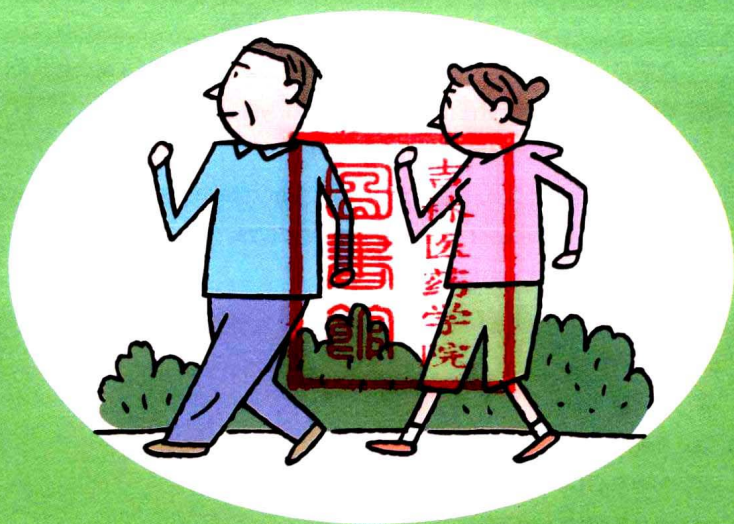


K

不可不知的 人体常识100问

一滴血就能检查癌症
饮酒不会导致肥胖

【日】冈田正彦 著
崔丹枫 译



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的人体常识100问 / (日) 冈田正彦著; 崔丹枫译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012
(科学眼)

ISBN 978-7-5463-9421-3

I. ①不… II. ①冈… ②崔… III. ①人体—普及读物 IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103218号

Sekai Saikyo! America Kuugun no Subete

Copyright © 2011 Yoshitomo Aoki

Original Japanese edition published in 2011 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作合同登记号

图字: 07-2012-3638

BUKEBUZHI DE RENTI CHANGSHI 100 WEN

不可不知的人体常识100问

【日】冈田正彦 著
崔丹枫 译

出版策划: 刘 刚

责任编辑: 孙骏骅 邓晓溪

项目统筹: 张岩峰

责任校对: 刘晓敏

项目执行: 赵晓星

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.125

字 数: 80千字

图 幅 数: 300幅

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

本书是参考目前最前沿的学术论文写成的。因为我本人参与编辑了美国某学会发行的专业杂志，所以，对“学术论文到底是什么”这个问题，我想从论文的发表内幕开始进行论述。

学术论文在专业杂志上发表之前，大致需要经过以下的过程：

首先，要想投稿成功，必须要得到包括学会委员在内的所有人的认同。编者见到送来的论文，先大概看一下内容，然后委托这一领域的专家进行审查。审查人员一般需要2至3名。通常受到邀请的一方，大多数都会考虑到社会贡献或者名誉，不计报酬地承担工作。

审查的重点在于内容是否够新、有没有错误、是否有利于社会进步、是否易懂等。审查结果一出，编者再进行内容审核，如果没有意见的话，就会通知作者。作者必须按照所给的审查意见修改原稿。这种流程经过几次往复，最终稿件被拿去印刷。

如果审查过程中发现了重大问题的话，原稿不经印刷就会被退回。也就是说，投稿未被采用。实际上，大多数投稿都不会被采用，研究者多年的努力也就付之东流了。但是，也只有这样才能提高专业杂志的品质。

大多数情况下，审查人员对于论文的意见会出现分歧。经常有其中一个人大大加赞赏，但是其余的人却都支持将文稿退回这种情况。这个时候就只能依赖于编者做决定，责任之重，简直让人无法承受。有的时候，被退回论文的作者还会寄来咒骂的信件，或者在报纸上刊登负面消息，随之引来读者的严重不满。

开始执笔写本书的时候，我就参考了很多已发表的学术论文，尤其重视以下几项：调查对象广泛、经过长年追踪调查、正确分析数据等。结果发现大多数题目都对原有常识进行了颠覆性的论述。所以我确信，读者看过本书以后，可以纠正很多错误信息，掌握最新的知识。

本书对与健康相关的信息进行了总结，使其更易懂，特别适合家人聚在一起共同阅读。

关于内容的设计方面，第一章是把日常易出现的症状进行归纳，然后总结其规律及应对方式。接下来第二章，主要针对大家耳熟能详的疾病名称，论述为什么会产生病症。虽然不可能网罗所有的疾病，但总结性地介绍了几种主要的发病方式，读者也就自然会对病理及预防方法有一定了解。

第三章和第四章介绍最先进的检查手段和治疗方式，即本书的精华所在。不过，最先进的手段不一定是最好的。从古至今一直在使用的方式，往往才是真正有效的。所以，这两章还会针对传统检查手段和治疗方式进行介绍。

第五章是对媒体中经常出现的健康话题进行真伪辨别。我们一直以来都深信不疑的结论，实际上没有任何科学根据，有的甚至本身就是谎言。本章就是把这些让人误解的话

题都集中起来，进行辨别。

第六章介绍突然受伤或是发烧等情况的应急手段。标题是“家庭应急手册”，家庭成员可以凭借本章内容实施互助救治。请一定要全家阅读哦！

最后的第七章总结与健康相关的社会组织。暂时不谈经常接触的话题，看一下日本做得好的地方和尚有不足的地方。社会组织一旦朝着错误方向前进，就会造成很大麻烦。为了自身的健康，从今以后我们应该怎么办呢？大家一起来考虑一下吧！

冈田正彦

目录 CONTENTS

第1章 科学对待自觉症状	9
① 人为什么会感到疲劳	10
② 失眠不会导致死亡	12
③ 头晕的原因	14
④ 头痛的病理	16
⑤ 疼痛相关科学知识	18
⑥ 发热的起因与应对	20
⑦ 止不住的咳嗽	22
⑧ 不明原因的湿疹	24
⑨ 出血	26
⑩ 如何应对腰痛、五十肩	28
⑪ 脉搏紊乱	30
⑫ 视野的异常	32
⑬ 如何分辨抑郁症	34
⑭ 肥胖的原因	36
第2章 疾病的原理	39
⑮ 血压上升的原因	40
⑯ 胆固醇是坏东西吗	42
⑰ 心肌梗死的原因以及预防方式	44
⑱ 糖尿病易发人群	46
⑲ 新陈代谢综合征的真正含义	48
⑳ 经济舱综合征	50
㉑ 癌症病理	52
㉒ 白血病重在预防	54
㉓ 什么样的病会遗传 什么样的病不会遗传	56
㉔ 免疫系统的作用	58
㉕ 人体自身的反应	60
㉖ 进化后的流感病毒	62
㉗ 肝炎病毒和肝硬化症、肝癌	64
㉘ 骨质疏松症和钙	66
第3章 最新的检查不会引起疼痛	69
㉙ 以无痛检查为目标	70
㉚ 解读遗传基因的技术	72
㉛ 代谢综合征的检查	74
㉜ 了解验血的根本所在	76

33	胆固醇和中性脂肪的关系	78
34	利用心电图检查心肌梗死	80
35	计算机诊断	82
36	眼底检查可以发现什么	84
37	回声检查的优势和弱点	86
38	血管的虚拟现实	88
39	小小的脑梗	90
40	高科技能够发现的癌症	92
41	胶囊内窥镜终于登场	94
42	鼻内窥镜	96
43	利用计算机诊断骨质疏松症	98
44	如何测量压力	100
45	通过一滴血可以诊断癌症	102

第4章 治疗和预防的最尖端技术 105

46	药品的副作用	106
47	必须终生服药吗	108
48	利用药物消灭幽门螺杆菌	110
49	抑制癌症引起的疼痛的药	112
50	利用计算机设计药物	114
51	不需要开刀的手术	116
52	日新月异的导管治疗	118
53	利用冲击波粉碎结石	120
54	眼科治疗的最尖端技术	122
55	脏器移植	124
56	人造脏器是终极医疗方式吗	126
57	遗传基因治疗方式的问题所在	128
58	必须牢记的心肺复苏术	130
59	街角的AED	132
60	重大灾难发生时使用的黄色卡片	134
61	流感疫苗出现的原因	136
62	阿尔茨海默病可以预防吗	138
63	替代医疗的可靠性	140

第5章 健康信息的真伪 143

64	牛奶对身体好吗	144
65	鱼对身体好的真正原因	146
66	一天吃一个鸡蛋吗	148
67	吃肉会胖吗	150
68	碳水化合物的真相	152

CONTENTS

69	饮酒不会导致肥胖	154
70	纳豆减肥的真相	156
71	关于补品的疑问	158
72	血液会变黏稠吗	160
73	理想的运动方式	162
74	运动和猝死	164
75	有害的氧	166
76	心脏康复运动	168
77	预防癌症的方法	170
第6章 自救应急手册 173		
78	受伤时的应急措施	174
79	止血的方法	176
80	突然发热	178
81	中暑和低温症的应对措施	180
82	传染病的盛行	182
83	口罩和洗手的秘密	184
84	如何应对食物中毒	186
85	核事故一旦发生	188
86	救急用品清单	190
87	个人急救箱	192
第7章 现代人的健康状况 195		
88	缴费通知单	196
89	良好的日式健康保险制度	198
90	医疗价格表	200
91	药房增加的原因	202
92	大规模招聘护士	204
93	美国情况	206
94	瑞士的尝试	208
95	无限上涨的医疗费用	210
96	从委托费到定额制	212
97	大规模调查和证据	214
98	第二种意见	216
99	保护自己以防出现医疗事故	218
100	没有诉讼的世界	220
参考文献 222		
后记 223		
写给“科学眼”系列图书的话 225		

科学对待自觉症状



本书第一章总结各种人群的易发病症。疾病，大多都始于自觉症状。其中，有很多病症都是可以自然康复的。所以，如果对于病理有所了解的话，一定程度上就可以进行自我诊断。

01 人为什么会感到疲劳

最近，某机构以小学生为对象进行了一次调查，调查题目是“最困扰你的事情是什么”。在众多答案中，小学生们回答最多的是：最近比较疲劳。慢性疲劳，是现代社会所有人群都具备的自觉症状之一。

可是，相关方面的研究却举步维艰，也有人因为疲劳去医院就诊，不过，非但没有合适的检查方式，甚至连病症名称都无从知晓。

那么，人为什么会无缘无故感到疲劳呢？

人一做剧烈运动，肌肉中会有一种叫做“乳酸”的物质沉积下来。大多数人认为：乳酸是导致人体产生疲劳感的直接原因。现在虽然有一些人对此持否定意见，但是仍然没有找到其他导致疲劳的物质。

必须注意的是，疲劳很可能是由疾病引起的。例如：中年人的疲劳一般都是源于抑郁症，而女性的疲劳则可能是由精力之源——甲状腺荷尔蒙分泌过低导致的。患上这种疾病，就会出现疲劳、没精神、记忆力差、没有食欲等这些自觉症状。在病状上非常类似于抑郁症。（荷尔蒙是否异常只要通过简单的血液检查就可以得出结论。）

检查数据无异常，却经常出现疲劳、低热、头痛等症状的，可被诊断为“慢性疲劳综合征”。在一定情况下会导致免疫力低下、轻微炎症等慢性持续病状。

但是，大部分的疲劳症状都不是由严重疾病引起的，而是由于睡眠不足、精神压力过大、营养不均衡等复合作用导致的。疲劳症状虽然在大多数情况可以不治而愈，但是如果反复出现的话，就有必要进行一下自我检测。需要检测以下内容：睡眠时间是否不足（少于6小时）、精神压力是否超负荷、是否偏食等。因为疲劳跟人的心理状态有很大关联，所以，适当调节生活节奏也是比较有效的。

疲劳的种类



精神疲劳

- 工作压力较大
- 与同事关系不融洽
- 夫妻经常吵架

病理疲劳

- 发低热
- 易疲劳
- 感到头痛或者头重脚轻
- 肌肉疼痛



生理疲劳

- 失眠
- 情绪低落
- 缺乏工作热情
- 注意力不集中

02 失眠不会导致死亡

许多人因为失眠而苦恼，其中有的人特别担心失眠会导致死亡。虽然听说过“失眠不会导致死亡”，但是，失眠到底会对人体造成哪些危害呢？

在讨论失眠症之前，我们先来考虑一下一天中休息多长时间对健康最为有利。

有研究人员以100万健康人为对象，对于睡眠时间和寿命的关系进行了调查研究。调查得出结论：每天拥有7小时睡眠的人最长寿。

那么，睡眠不足7小时的会怎么样呢？最近，有关睡眠时间与疾病的关系的研究比较多，其中有研究结果表明：睡眠不足会引起心脏病、中风等疾病。

有的人因失眠而过分紧张，导致压力过大，这确实是个问题。更有人因为失眠去医院就诊，让医生开安眠药。

有关调查表明：经常服用安眠药的人中风、心脏病的发病率比一般人要高。所以，经常失眠的人最好不要慌乱，首先应该想想自己能够做什么来改善睡眠。

希腊学者阿泰耐针对“午休对身体有益还是有害”做了相关跟踪调查。结果表明：经常午休的人（与睡眠时间无关）因心脏病病发导致死亡的概率比没有午休习惯的人低37%。

所以，在睡不着的晚上，读会儿书什么的，第二天再睡午觉也未尝不是一种方法。

睡眠时间与死亡率的关系

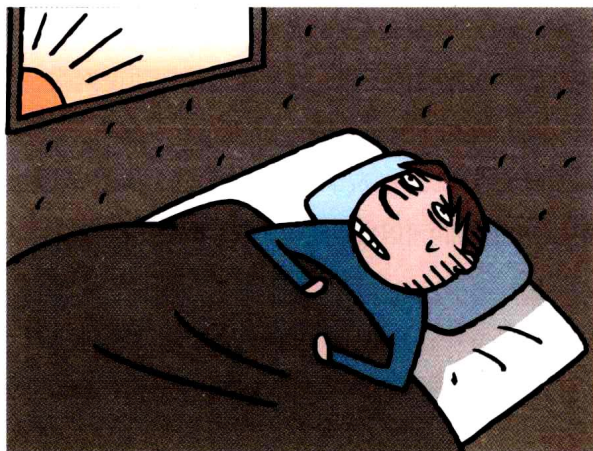
100万人的实际调查结果

睡眠时间	男性死亡率 (%)	女性死亡率 (%)
4小时	1.17	1.11
5小时	1.11	1.07
6小时	1.08	1.07
7小时	1.00	1.00
8小时	1.12	1.13
9小时	1.17	1.23
10小时以上	1.34	1.41

※无论男人还是女人，死亡率最低的
都是每天保持7小时睡眠的人群。

- 难以入睡
- 早上醒的很早
- 半夜醒来数次
- 没有睡意

给工作和生活带来障碍，
就被称作失眠症。



03 头晕的原因

有许多人总是突然感到头晕。因为头是人体最重要的器官，所以头晕自然就会让人陷入恐慌。不过，头晕毕竟是谁都容易出现的症状，大多数情况下都无关性命。

头晕的病因大致分为三种：

第一种，大多数情况下，头晕源于耳朵深处内耳这个器官。在内耳中，有掌管身体平衡的三半规管。三半规管的内部充满了淋巴液，以X、Y、Z命名的三条轴为方向可以检测其加速度。这个部位的血液和淋巴液的流动一旦遭遇障碍，就会感到眼睛滴溜乱转。女性易患的梅尼埃病就是由三半规管异常引起的。

第二种，脑供血不足。贫血、低血压、心律不齐、高血压、动脉硬化等都是造成头晕的直接病症。这些病症都可以通过检查确诊，治疗方法各有不同。但是，它们却有共同的症状：站起时眩晕或者身体好像被什么东西拖拽着一样感到头晕。

第三种，脑出血、脑梗死、脑瘤等严重疾病引起的头晕。经常伴随剧烈的头疼、恶心、手足麻木等症状。

日常生活中经常性的头晕，一般都是由于过度紧张、感冒等导致三半规管以及大脑中的血液出现暂时性紊乱而引起的。在不出现头痛、恶心、肢体麻木等症状的情况下，请不要慌乱，只要身心放松就可以自愈。另外，变化体位也可以减轻症状。

两种头晕症



眩晕

- 由于掌控身体平衡的三半规管出现异常导致的。

走路重心不稳、左右摇晃

- 大多由脑供血不足引起，也可能源于脑出血、脑梗死、脑瘤等较为严重的疾病。



04 头痛的病理

头晕在日常生活中经常伴随的症状之一就是头痛。近年来，关于头痛的相关研究飞速发展。接下来，我们来探讨一下头痛的病理。

首先，缺氧、一氧化碳中毒、感冒都会引起头痛。在知道原因的情况下，首先应该采取相应措施。

在头痛的各种症状中，最多的就是肩酸、肌肉紧张，头部像被箍紧了一样地疼，这种头痛被称为“紧张性头痛”。针对这种症状，有必要检查一下下列项目：身体姿势是否正确、肩部是否在承受重量、是否太过紧张等。

有的头痛症状是由体质引起的，其中最具有代表性的就是偏头痛。女性多出现这种症状。在头痛发作前一般都有以下预兆：眼冒金星、过分慌张等。随之而来的是剧烈的头痛，伴随着恶心、呕吐，随后症状逐步减轻。

这种疼痛一般都是由于头部血管扩张，压迫周围神经导致的。只因为头的一侧疼痛就断定是“偏头痛”，大多是错误的。

半边脸像针扎一样疼痛的症状一般被称为“面部神经痛”（医学上称为“三叉神经痛”）。面部神经痛是头部神经和动脉被触及所引起的，体质弱的人容易患病。

因为多数头痛都是由感冒、紧张等身体变化引起的，所以，我们的日常健康护理显得尤为重要。一旦出现偏头痛，就需要去医院就诊。