

那些年我们一起 信过的谣言

.....
? !
百

度知道 编著

扫灭 各种不靠谱的常识



百度大数据搜集最时髦最不靠谱谣言
知道平台汇聚一流科普专家解读真相



机械工业出版社
China Machine Press

R U M O R M U S T D I E

那些年我们一起 信过的谣言

百度知道  编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

那些年我们一起信过的谣言 / 百度知道编著. —北京: 机械工业出版社, 2014.9.

ISBN 978-7-111-47902-4

I. 那… II. 百… III. 科学知识—普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 200548 号

2013 年百度知道整合社区内优秀用户贡献内容, 力邀一批在科普领域颇有建树的科学写作者、研究人员、媒体从业者, 捕捉最新的问题、现象, 在众人一味地追随“信息”的时候, 用科学的视角分析和讲述知识与理论, 打造了一个原创知识栏目《知道日报》。

本书的内容, 来自于百度知道的原创栏目《知道日报》。百度知道的编辑团队从日报最具人气的文章中, 筛选出了一批跟网友生活紧密相关的话题, 整合、修订后用图书的形式承载, 期冀这些沉淀下来的知识, 伴随我们探求真相, 形成科学的思维模式。

那些年我们一起信过的谣言

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 程 琨

责任校对: 殷 虹

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×242mm 1/16

印 张: 14.75

书 号: ISBN 978-7-111-47902-4

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

科学不是鸡汤，但它更有价值

李森

大约读小学三年级的时候，那时识字还不算多，偶然看到邻居家的孩子拿着一本被翻烂了的书在津津有味地翻，我凑上去看，原来是一本叫《十万个为什么》的书。后来借了其中一卷回家，虽然不能完全看懂，却非常喜欢，然后一卷一卷地借。从那以后，我知道了一件事情，就是，世上很多事情背后都有一个道理。

《十万个为什么》依然是一套著名的书，现在已经出了第六版，我也有幸贡献了几条。认真说来，这本书中回答的问题远远不到十万个，可是世上的事，又远远多于十万个，我们去什么地方找回答？如果你懂点英文，现在有个最好的去处，就是英文维基，那里已经有400多万个条目了。如果你不懂英语呢？我的回答是，去百度百科和百度知道。事实上，去百度知道，你能获得的是有网友直接回答你的问题。

百度知道提供答案的标准当然是基于现代科学的，或者是基于大量统计结果的。我们手头这本书《那些年我们一起

信过的谣言》，是百度知道的问答内容的精品化输出，从百度知道选出一些最常见同时最容易被误答的问题，请一些具有坚实专业知识背景的网友给出正确的答案，他们同时还告诉你为什么这些答案是正确的。

翻翻目录，我发现，有些问题我并不知道正确的答案，有些问题我身边的人还持有错误的常识。例如，高居目录之首的错误，“千滚水”含有过量的亚硝酸盐，就是我家人平时误信的常识。读了这一段后，将来我会放心地用重新加热的开水冲咖啡了。再比如，我从小就听说向日葵在白天是一直向着太阳的，我们小时候还看过《向阳院的故事》呢，所谓向阳院就是取譬向日葵。难道这个常识错了吗？

另外，有一次我坐飞机去北京，在一本杂志上读到现代人的生殖力不如以前了，特别是北京的未婚女人生殖能力很差，据说是因为水被污染了，或者空气被污染了。我很吃惊，还有点不怀好意的兴奋，将这篇文章发到我的微信朋友圈了。生育能力下降了的说法来自专家，本书给出了相反的结论，作者京虎子用世界卫生组织统计数据告诉我们，在过去二三十年，全球的妇女不孕率没有什么变化。这个例子告诉我们，有时即使专家的见解也未必是对的，我们要对一切现成的答案抱有怀疑态度。

作为百度知道精品内容的输出，《那些年我们一起信过的谣言》是一本值得信赖的书，提升了百度知道的权威形象和品质感，也提升了百度知道品牌的专业度。从它的内容来看，甚至值得我们人手一本。

我期待这本书能够成为畅销书，它比很多畅销的心灵鸡汤、励志书、情感故事，都更有价值。

知识是平淡生活里的英雄梦想

1

信息时代，真相与伪科学泥沙俱下。有些因与我们的生活健康休戚相关，流传扩散影响深远，诸如“天冷穿秋裤否则冻出关节炎”、“雾霾天吃木耳清肺”、“饮水机里的千滚水喝了易致癌”、“益生菌清肠胃、提高免疫力”……

此外，还有一些常识和概念，则来自于我们的口口相传以及商家的“广告轰炸”。例如在这本书中，有一个食品概念的话题中提到“麦片”跟“燕麦片”，这两者原来是相去甚远的食物，大多数人都不会注意到一字之差，前者是不健康的、含糖、含香精和糊精的食物，后者才是被减肥人士喜闻乐见的代餐健康粗纤维食物；而曾经在网上一时风靡的健康减肥食物“蔬菜干”，其实根本就不低热，它们都是经过低温油炸的。

也许是时候，换个姿势看世界，多问一下对与错。

如何过上更好、更健康的生活？怎样保持在追逐品质生活的路上，既能保持格调又不落入“伪科学”的泥沼？唯有思考和发问。思辨与好奇是人类前进的动力，这种能力让人们保持清醒，也是构建人类发展中的思维和人格的能量源。

美国埃默里大学英语教授马克·鲍尔莱茵（Mark Bauerlien）在其著作《最愚蠢的一代》中犀利地指出：“我们正在进入一个黑暗和无知的时代”。这位教育界人士痛心疾首地认为“当下的教育模式是对信息的索取而非知识的建立”。传统的对知识的获取，需要沉浸式阅读，经过头脑独立思考和分析而获取；需要有怀疑的态度和独立思辨精神。

幸运的是，现在越来越多的人喜欢独立思考。他们在百度知道提出问题、探究原因，并思考因果背后的知识，寻根问底。这些人成为我们生活中对“正确”和“科学”追寻的灯塔，以理性和思辨的力量燃烧起火炬，抵挡黑暗和无知年代的到来。而百度知道一直以传播知识、塑造求知精神为己任，相信在知道社区里“总有一个人知道你问题的答案”。

2013年百度知道整合社区内优秀用户贡献内容，也力邀一批在科普领域颇有建树的科学写作者、研究人员、媒体从业者，捕捉最新的问题、现象，在众人一味地追随“信息”的时候，用科学的视角分析和讲述知识与理论，打造了一个原创知识栏目《知道日报》。

正如鲍尔莱茵所言：现代人必须意识到，我们对知识的渴望和对真相的探寻，不能只是信息。用科学的思维、理性

全面的视角看待这个世界和人类自身，这个过程“包含着深层的道德、心理和哲学的价值，它从内部塑造你的精神，而不是你需要的时候调用一下的外部材料”。

3

这本书里的内容，就是来自于我们的原创栏目《知道日报》。百度知道的编辑团队从《知道日报》最具人气的文章中，筛选出了一批跟网友生活紧密相关的话题，整合、修订后用图书的形式承载，期冀这些沉淀下来的知识，伴随我们探求真相，形成科学的思维模式。

同时，在这本书的编辑过程中，我们得到了果壳网、科学公园、百度知道问医生等合作伙伴和权威组织的协助，他们为我们校订、把关，提出专业意见，在此表示感谢。

4

我们鼓励自由讨论和独立思辨，我们也邀请人们用好奇心探寻正确和真相，同时也希望有更多的人来到百度知道，提供你所看到的世界、你思考过的“正确”的常识，分享所见所闻。

愿我们好奇地活着，聪慧而清醒地思考、阅读，明明白白地看世界。

“总有一个人，知道你问题的答案”是一件温暖的小事，也是平淡生活里的英雄梦想。

目录

推荐序 科学不是鸡汤，但它更有价值

前言 知识是平淡生活里的英雄梦想

第1章

戳穿“心理大师”的呓语 / 1

天才与疯子只有一步之遥？ / 2

从笔迹能推断性格吗？ / 8

购物能够缓解悲伤吗？ / 10

“一见钟情”其实挺靠谱 / 12

梦境能预兆未来吗？ / 16

心灵感应？没有的事 / 20

催眠大师一个眼神，就能让你催眠？ / 26

多重人格真的存在？ / 32

灵魂出窍纯属迷信？ / 37

自恋的人，是臭美还是真美？ / 42

第2章

这么做真能瘦？ / 45

夜间进食易肥胖？ / 46

运动减肥，不能少于一小时？ / 49

跑步一定有益健康？ / 51

清晨锻炼，效果最佳？ / 53

冬天减肥更容易？ / 55

喝普洱茶能减肥吗？ / 57

瘦子比胖子更健康？ / 59

燃烧卡路里，有氧运动比力量训练更有效？ / 61

为什么大部分运动员的身材并不好看？ / 63

利用月经周期减肥可以“事半功倍”？ / 69

第3章

似是而非的孕产经 / 73

生孩子越来越难吗? / 74

养宠物会直接导致孕妇流产吗? / 79

孕妈妈不能用香水? / 82

女孩像爸、男孩像妈吗? / 85

女儿让妈妈更漂亮? / 88

水中分娩更安全? / 90

一孕傻三年? / 95

如何科学地“坐月子” / 99

宝宝剃光头,能让头发长得更浓密吗? / 105

新生儿需要挤乳头吗? / 108

第4章

舌尖上的八卦 / 113

食物相克? 哪有这回事 / 114

有机食品,没有看上去那么好 / 119

“土”鸡蛋真比“洋”鸡蛋更营养? / 123

没腌透的咸菜比砒霜还毒? / 125

保质期越长,防腐剂越多吗? / 127

生吃蛋类不安全 / 129

橄榄油:只是味道好 / 132

“补钙”需要知道的那些事 / 136

揭秘小龙虾 11 大传言 / 142

吃杏仁会中毒吗 / 149

第5章

不能信的养生土方 / 153

感冒了，是因为着凉吗？ / 154

捂汗对感冒有帮助吗？ / 159

寒冷会导致关节炎吗？ / 162

矮个子长寿吗？ / 168

糖尿病是经常吃太甜导致的吗？ / 171

糖尿病人不可以吃水果？ / 174

补充维生素可以抗衰老吗？ / 177

吃木瓜不能丰胸，吃什么可以？ / 181

手术后要不要忌口？ / 184

普通人需要补充维生素D片吗？ / 186

第6章

那些年我们一起信过的谣传 / 191

吃了耳屎会变哑巴吗？ / 192

生姜可以去腥味吗？ / 193

除尘灭菌吸甲醛，家中的植物做不到 / 196

益生菌是被商家夸大功效的概念 / 201

随意放生，等于杀生 / 203

世上没有一闻就倒的迷魂药 / 206

高楼的9~11层是扬灰层吗？ / 208

风水是“环境科学”？ / 211

智能电表是省电高手，还是电费剥削者？ / 215

手机与脑癌的关系被证实了？ / 220

第1章

戳穿“心理大师”的呓语



天才与疯子只有一步之遥？

◎ 伍君仪

双相障碍：在天才与疯子之间

躁狂抑郁容易出天才，但天才不一定有病
治疗或可能削弱天才，但自杀身亡更可惜

狂暴情绪中心智的恶疽，

对光和气难耐的渴求，

灼烧着心灵；

而令人憎恨的牢笼，

用它害人的阴影，

损毁了，

阳光之人，

跨越闪动的眼球，

通往大脑，

带着一种强烈的沉重和苦痛感。

——英国诗人乔治·戈登·拜伦（1788～1824）

据流行病学调查显示，我国有上千万的成年人受到双相情感障碍（旧

称躁狂抑郁症)的困扰。它一方面是在文艺界中流行的“天才病”，造就了李白、拜伦、梵高等文化巨人；另一方面又是一个毁灭性的病魔，其自杀率在各种精神疾病之中独占鳌头。专家指出，预防和治疗这种天妒英才的恶疾，才能让创造的天才得以延续。

表现：从一个极端走向另一个极端

拜伦的情绪波动极大，从倦怠、绝望、失眠或昏睡、抑郁得想自杀，到亢奋暴怒、挥霍钱财、乱搞女人、喜爱冒险等。一位医生这样描述拜伦：在一天的不同时刻，他把自己变成四个或更多个体，每个个体的脾气可以截然相反，因为在每一次变化中，他的自然冲动都会使他突然转向最远的极端。在一天之中他可能变成最阴郁和最高兴的人、最抑郁和最快乐的人、最温柔和最暴躁的人。躁狂和抑郁在他身上周期性和阵发性的表现几乎是教科书式的。但是，拜伦在大部分时间都是神志正常的，能出色地控制理智。

双相情感障碍的表现多种多样，非常复杂。“双相”指的是两种状态，一是躁狂或轻躁狂，二是抑郁发作。每种状态的持续时间随不同亚型、起病年龄、家庭环境、病变严重程度、治疗的不同而差异巨大，变得最快的人可以在几分钟内发生躁—抑郁转换，甚至躁和抑郁同时存于一身；最慢的病程可以连续10年抑郁，连续10年轻躁狂，这些差异至今未研究清楚。而症状表现上的差异更加巨大：有些人容易发脾气，攻击伤害别人；有些人做事很冲动，例如鲁莽地投资；有些人很悲伤；有些人很愉悦；有些人还出现了幻觉、妄想等。

国际上的流行病学调查发现，双相情感障碍的终生患病率为4%，有的调查学者放宽标准，终生患病率甚至超过10%，因此这是一种常见病。在中国，其终生患病率却只有0.5%~1%。这种病在我国比较少见，但更有

可能的是很多患者没有被发现，原因是在目前的社会文化中，患者和家属认为精神疾病是一种羞耻，甚至跟道德人品挂钩，于是不去看病或者隐瞒病史。此外，中国人性格的忍耐力超强，有些患者脾气暴躁等症状已经很明显，但家人及周围家属邻居仍以为这很“正常”。

危险：双相患者自杀说死就死

拜伦在抑郁时常常想到自杀，还与别人谈论自杀，以至于妻子和朋友十分担心。他最后在参加希腊民族解放运动时染病身亡，在某种程度上，这就是他自己有意选择的不归路。

双相情感障碍的严重性虽然没有精神分裂症那么大，但造成的社会负担却在精神分裂症之上。这种患者的发病次数越多，病程就越长，大脑损害就越严重，认知注意、记忆、执行计划等认知功能渐渐衰退，人格上变得没有动力，对自己的前途、家人和周围事情漠不关心，并逐渐退缩到不跟别人接触。少数人大脑受损后变得更有冲动性，造成家庭暴力问题；男女躁狂患者性冲动强烈，很容易突破社会伦理规范的条条框框而出轨；有些躁狂状态的患者则成了“吹水佬”，情绪总是非常高涨，逢人就夸大自己的才能，不容许自己有失败，把生活中的不如意事情都归咎于他人。

与上述问题相比，此病最危险之处还是自杀。双相情感障碍以15% ~ 20%的自杀率在各种精神疾病之中名列第一。单纯抑郁的人若要自杀，还要克服很多障碍才能完成这一步，然而双相情感障碍的患者在抑郁状态下烦躁不安、情绪不稳、冲动性强，又容易受到外界暗示，一旦产生自杀念头就容易冲动，往往“成功”。例如一名四十多岁的男患者在毫无先兆的情况下突然从四楼跳下，被抢救过来后告诉医生，当时自己虽然有自杀的想法，但还没到必须得死的程度，只不过是看到旁边一台电视机上播放的节目中有一个小孩挥了挥手，他就觉得这是在让他跳下去。

病因：家族遗传加上家教不良

拜伦的家族以自杀、狂暴却有才而闻名。拜伦的外祖父自杀身亡；一个伯祖父杀死了其表弟，又让蟑螂在自己身上开展爬行比赛，其种种古怪行为让他获得“邪恶勋爵”的称号；父亲约翰放荡不羁，嗜酒成性，年纪轻轻就可能死于自杀；一个表兄弟发了疯，放火烧了一座房子；女儿埃达长期患有严重的抑郁症，会从兴奋的狂喜突然变得郁郁寡欢，但在科学上却写出了人类第一个计算机程序……

双相情感障碍的病因首先是遗传。1/3 的患者可以查出明确的家族病史。有些人不解：“我家里人没有这个问题啊？”实际上，只要精神科医生追问下去，就不难发现隐藏的问题，比如下面这个例子。

广州一名男生在上初二时是一个外向善谈、精力充沛、热爱运动、想象丰富的同学，但他没有意识到自己实际上是处于轻躁狂状态。升读高中后，他不适应新的学习环境，情绪、胃口变差，早上要睡到八九点才醒，最后因抑郁发作而就诊。医生追问之下发现，男生的父亲在公司管理着1 000多名员工，脾气大得很，做事想法很多，到了晚上常常失眠——那正是轻躁狂的表现。医生再追问男生爷爷的情况，男生说：“论脾气，爸爸跟爷爷相比简直是小巫见大巫……”

其次，家庭教育教养方式对双相情感障碍的发生负有很大责任。不少患者的父母对子女过分地苛求，动辄严厉责难，或者父母把自己的世界观、价值观从小强加给孩子，导致孩子感受不到温情和快乐，终日恐惧不安，缺乏自信。更糟糕的是，有些父母溺爱孩子，包办了孩子力所能及的事情，使他们的能力得不到发展，特别是交际能力缺失。这使他们被同龄人嘲笑，从而感到自卑，人格逐渐退缩。在这种环境中成长的孩子，若家族有不良遗传素质，便有可能发展为双相情感障碍。因此，对孩子的教养

方式应以尊重、鼓励、欣赏为主，这样一来即使家族有病史，发病的机会也会小一些。

治疗：挽救天才才能继续创作

双相情感障碍享有“天才病”的盛名。在历史上留名的很多杰出人物都曾患这种病，例如多位美国总统。很多人终生处于轻躁狂状态，精力旺盛，充满激情，想象力与创造力丰富，在政界、商界、文艺界和专业领域都取得杰出成就，特别是许多艺术天才因为双相情感障碍而获得特殊的灵感。但不要以为所有天才都有这种病——美国约翰·霍普金斯大学精神病学教授凯·雷德菲尔德·贾米森指出，事实上大多数艺术家、作曲家和作家精神完全正常。

在治疗上，这类患者需要应用心境稳定剂，加上抗精神病药物及抗抑郁剂共同治疗，目前光是药物治疗方案就有几十种，还要辅以心理治疗、物理电休克治疗等。对于处于急性发病期的患者，吃药后要等一两周才能起效，而其间自杀念头一旦发动，瞬间就可死人，因此对患者抑郁阶段的心理危机干预和家人支持十分重要。急性期过后，还需要长期治疗，将患者的状态稳定在正常状态，预防转相和复发。

治疗对天才可能有一定影响。例如，锂剂盐是治疗双相情感障碍的主要药物之一，一些患者在服用后情绪稳定了，但生活变得平淡乏味，创造活力下降。因此，一些对艺术、事业很有追求的人宁愿选择停药。但研究发现，不治疗的话，畸形的躁狂和抑郁会造成明显的认知功能损伤，使记忆和注意力出现困难，同样影响创作。对天才来说，这种病可能是毁灭性的，让凡·高执刀割耳、海明威饮弹自尽、伍尔夫投水身亡……因此病而死的艺术家和作家的名单长得惊人。贾米森称，当天才抑郁到什么也做不了，或者精神错乱，甚至自杀身亡，什么创造力都等于零，相比之下药物的影