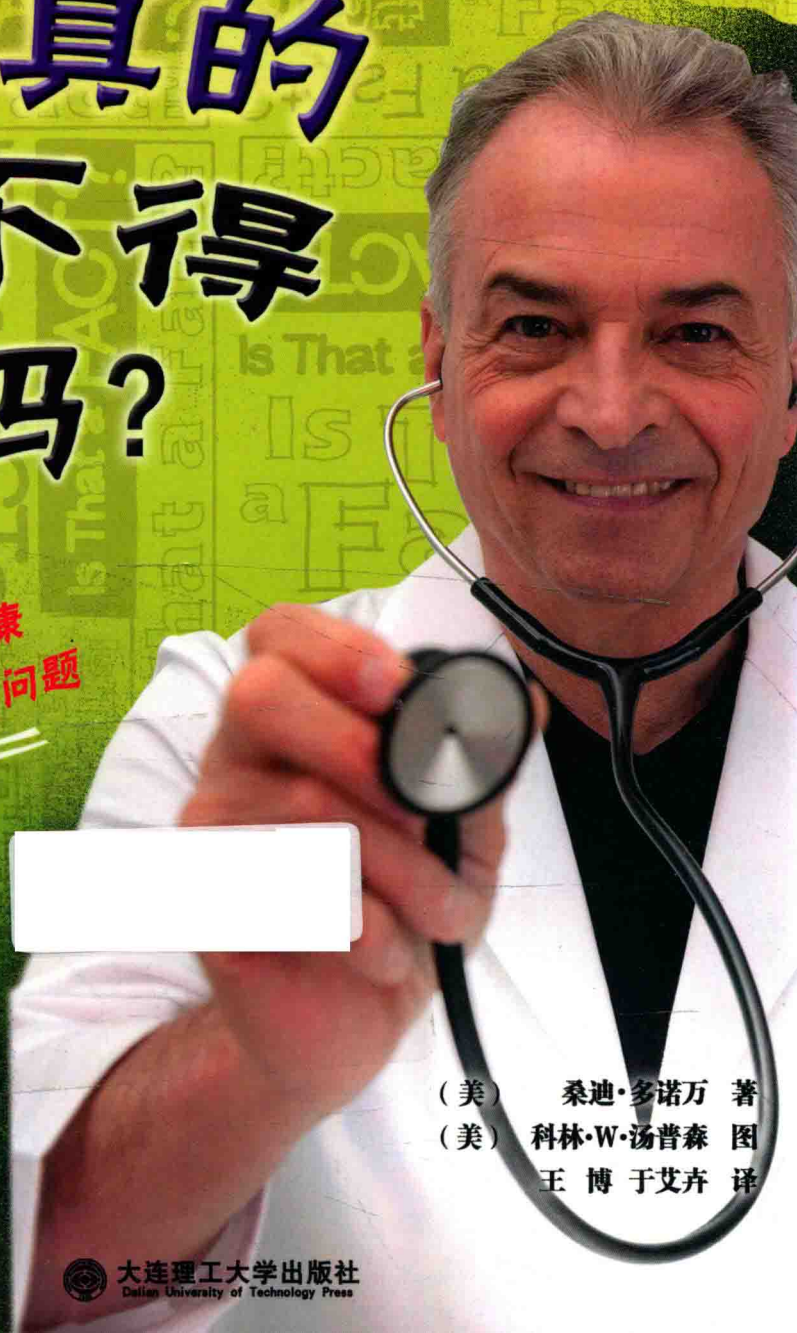


真的是这样吗?

6

每天吃一个 苹果真的 能不得 病吗?

以及其他关于健康
与身体的问题



(美) 桑迪·多诺万 著
(美) 科林·W·汤普森 图
王博 于艾卉 译



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

每天吃一个 苹果真的能 不得病吗?



以及其他关于健康与身体的问题

科林·W·汤普森 图

王博于艾卉 译



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

Does an apple a day keep the doctor away?
Text Copyright © 2010 by Sandy Donovan,
Copyright © 2010 by Lerner Publishing Group, Inc.
ALL RIGHTS RESERVED.

本书由大连理工大学出版社独家出版
著作权合同登记 06-2013 年第 15 号

版权所有·侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

每天吃一个苹果真的能不得病吗? / (美) 多诺万著
; 王博, 于艾卉译. — 大连: 大连理工大学出版社,
2014.1

(真的是这样吗?)

书名原文: Does an apple a day keep the doctor
away?

ISBN 978-7-5611-8324-3

I . ①每… II . ①多… ②王… ③于… III . ①保健—
青年读物②保健—少年读物 IV . ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268089 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 传真: 0411-84701466 邮购: 0411-84703636

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连金华光彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 168mm × 235mm 印张: 2.5 字数: 28 千字
2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 玫

责任校对: 曹丽晶

封面设计: 宋善怡

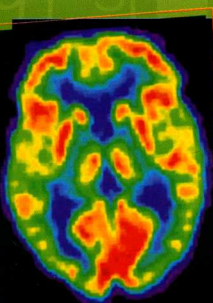
ISBN 978-7-5611-8324-3

定 价: 12.50 元

目录

真的是这样吗？

4



湿着头发出门会感冒吗？

5

人类只使用了脑的百分之十吗？

6

在黑暗中读书会对眼睛造成伤害吗？

8

吃垃圾食物会得痤疮吗？

10

吃胡萝卜对视力有好处吗？

12



喝鸡汤能治疗感冒吗？

14

吃饭后应该等一个半小时再游泳吗？

16

打哈欠传染吗？

18



当食物掉在地上，如果在五秒钟之内捡起来，还能吃吗？

20

我们每天真的需要喝八杯水吗？

22

晚上睡觉时把肥皂放在腿上真的能治疗腿抽筋吗？ 24

每天吃一个苹果真的能不得病吗？ 26



大声听音乐会损伤听力吗？ 28

经常折手指会损伤指关节吗？ 30

如果练习对眼儿，眼睛就转不回来了吗？ 32



吃鱼会让人更聪明吗？ 34

吃菠菜能使肌肉发达吗？

36

词汇表 —————> 38

索引 —————> 40

每天吃一个 苹果真的能 不得病吗?



以及其他关于健康与身体的问题

科林·W·汤普森 图

王博于艾卉 译



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

目录

4



5

人类只使用了脑的百分之十吗？

6

在黑暗中读书会对眼睛造成伤害吗？

8



10

吃胡萝卜对视力有好处吗？

12

喝鸡汤能治疗感冒吗?

14

吃饭后应该等一个半小时再游泳吗？ 16



18

当食物掉在地上，如果在五秒钟之内捡起来，还能吃吗？

20

我们每天真的需要喝八杯水吗？

22

晚上睡觉时把肥皂放在腿上真的能治疗腿抽筋吗？ 24

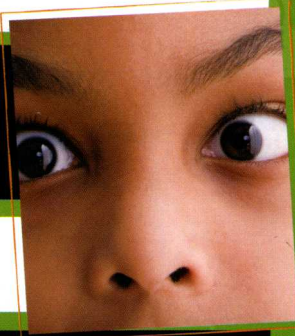
每天吃一个苹果真的能不得病吗？ 26



大声听音乐会损伤听力吗？ 28

经常折手指会损伤指关节吗？ 30

如果练习对眼儿，眼睛就转不回来了吗？ 32



吃鱼会让人更聪明吗？ 34

吃菠菜能使肌肉发达吗？

36

词汇表 —————→ 38

索引 —————→ 40

真的是这样吗？



你
或许听说过
这些关于健康与身体
的说法：

每天一苹果，疾病远离我！
如果你练习对眼儿，眼睛就
转不回来了！

这些说法没错吗？

这些说法的背后有没有科学依据？

让我们一起对这些说法进行探索吧。

看一看，这些关于健康与身体的说法是

真的 还是 **假的！**

湿着头发出门 会感冒吗？

不会。湿着头发出门可能会导致头痛，但并不会感冒。

感冒是由病毒引起的。病毒非常小，用肉眼根本看不见，通过空气传播。当病毒进入你的体内，免疫系统会同它们战斗，引起鼻塞、咽喉痛以及头痛，你就得了感冒。人只有通过接触感冒病毒才会患上感冒。感冒病毒来自感冒患者，通过打喷嚏、咳嗽与接触的方式被患者排出体外，能在体外存活三个小时。所以，与感冒患者共处很容易让你患上感冒。



人在虚弱、睡眠不足或者饮食不健康时更易患感冒。如果令身体受凉，比如湿着头发出门，身体就会愈发感到疲惫。因为身体在颤抖的时候会消耗很多能量，越是受凉，得病的可能性就越大。**因此，湿着头发出门并不会感冒，但在这种情况下，如果你接触到感冒病毒，患病的可能性就会增大。**

人类只使用了脑的 百分之十吗？

完全错误！这个传闻已有数十年的历史了。巫师，也就是那些宣称能看透别人内心或预知未来的人，经常传播这类消息。他们认为，人类可以通过参加通灵活动，学习如何使用余下百分之九十的人脑。但这种说法并不正确，我们每一天都需要用到整个脑。

你知道吗？

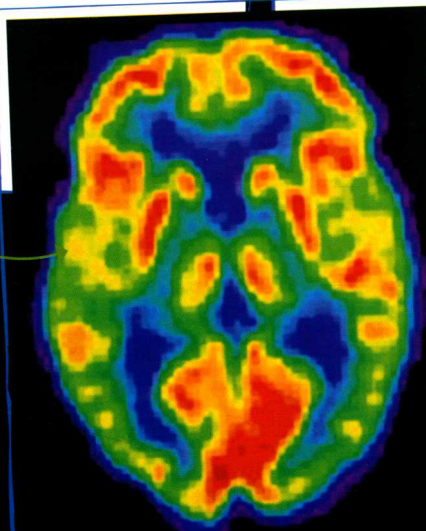
人脑大约会在二十岁之后停止生长。但在此后的很长时间里，它仍然会不断地学习新知识。实际上，脑从来都不会停下学习的脚步。等你活到一百岁时，它仍然能在事物之间建立新的联系。



脑比任何计算机都复杂，它能接收视觉、听觉、味觉、嗅觉与触觉等关于身体行动的任何信息。它努力工作，将信息分门别类，对信息进行记忆、比较和分类，帮你解决了许多问题，你却毫不知情。它还身体制订方案，告诉身体在不同情况下应如何做出反应。

脑由三个主要部分组成。它的外层叫大脑，由不同的区域构成，能接收不同种类的信息。有的区域负责接收关于听觉的信息，有的区域负责接收关于触觉的信息。小脑是另一个部分，位于脑的底部，体积要更小一些，负责协调肌肉。脑干是脑的第三个组成部分，像根管子一样，负责维护身体系统正常运转。它掌管你的心跳，这样你才不必考虑心跳的问题。

脑的PET显像图——
这张图也说明，人类
需要使用整个脑子。

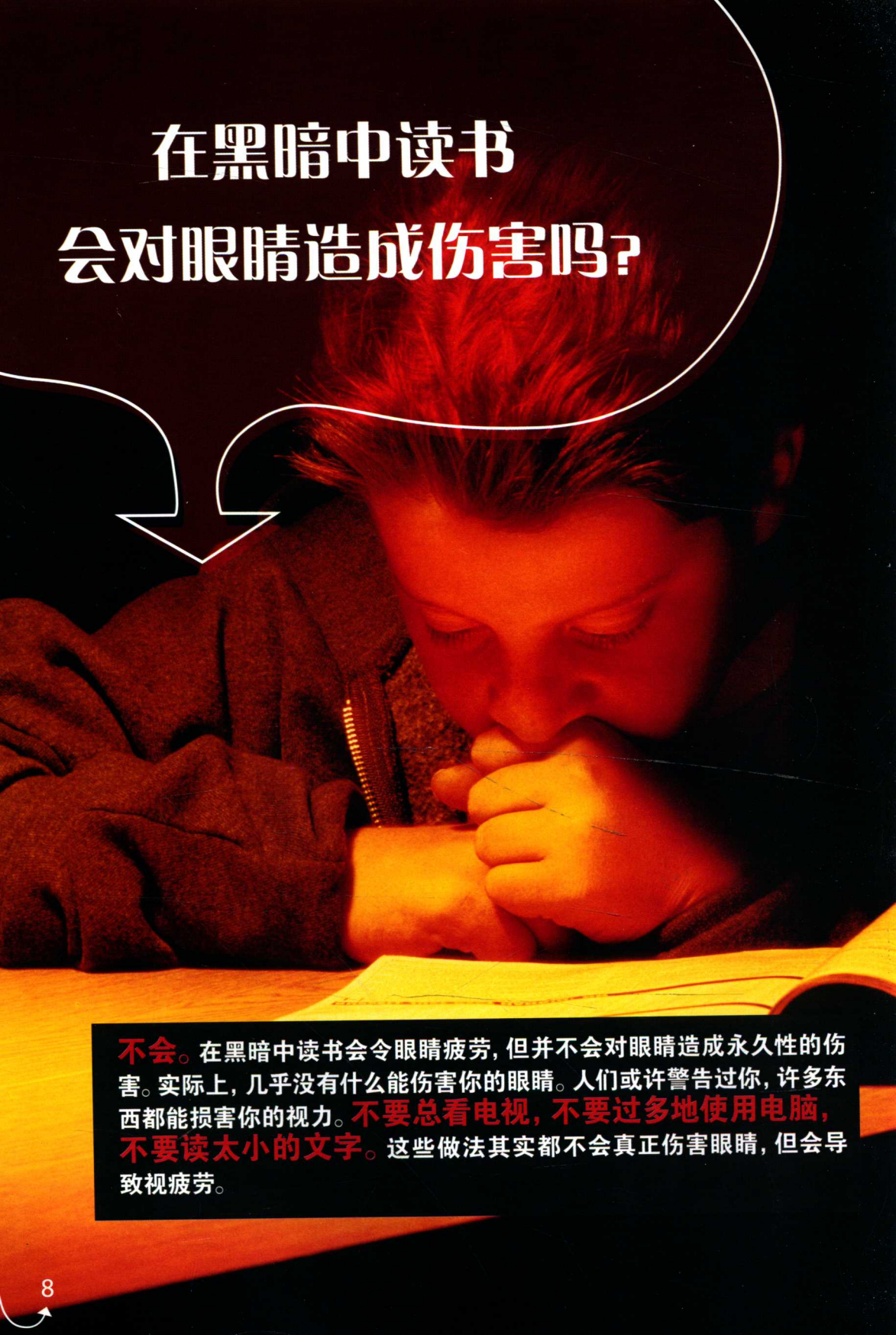


如果一个人只使用脑的百分之十，显然难以完成全部工作。

人类需要使用整个脑子，这点医生也可以证明。医生使用PET显

像（正电子发射断层显像）对整个脑子进行扫描。医生通过使用这种技术，能够了解身体内部的活动。在看过PET显像之后，医生也发现，人类需要使用整个脑子。

在黑暗中读书 会对眼睛造成伤害吗？

A close-up photograph of a person with dark, spiky hair reading a book in a dark environment. A strong red light source, possibly a lamp, is positioned to the side, casting a warm, reddish glow on the person's face and the pages of the book. The person's eyes are closed, and their hand is resting on the book. A large, white, stylized arrow points from the top of the page down towards the text box at the bottom.

不会。在黑暗中读书会令眼睛疲劳，但并不会对眼睛造成永久性的伤害。实际上，几乎没有什么能伤害你的眼睛。人们或许警告过你，许多东西都能损害你的视力。**不要总看电视，不要过多地使用电脑，不要读太小的文字。**这些做法其实都不会真正伤害眼睛，但会导致视疲劳。

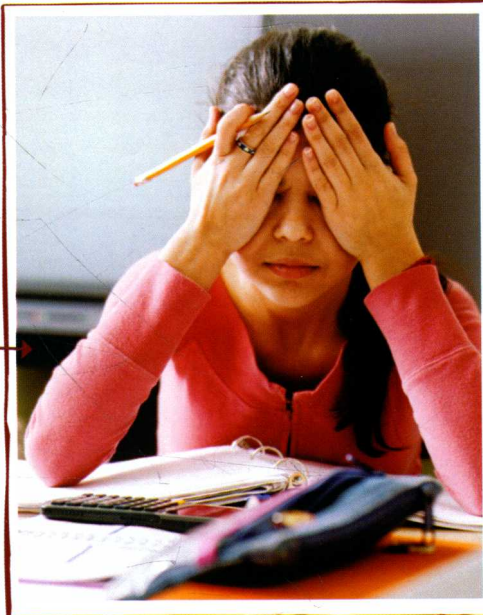
视疲劳属于一种肌肉疲劳。

过多地使用某处肌肉就会导致肌肉疲劳。在长跑之后，腿部肌肉可能就会疲劳；在暗处读书，眼部肌肉可能就会疲劳。

眼睛在疲
劳时会有疲

在弱光下读书或从事
近距离观察工作都会
引发视疲劳。

倦感，眼睛周围的肌肉也会感到疼痛。视疲劳可能导致头痛、流泪或眼睛干涩。如果你感觉到了这些症状，无论正在做什么，都应该休息一下。如果你正在光线很暗的房间里读书，那么，把灯打开。如果你想躺在床上看书，应该准备一个可调整方向的小台灯，需要时光线随时都能照射过来。如果你正在从事需要近距离观察的工作，记得让眼部肌肉休



息一下。你可以闭眼一分钟，或者远望片刻。

保护好你的眼睛

长时间看电视并不会伤害你的眼睛，但过度的阳光照射却会对眼睛造成伤害。在阳光下要记得戴太阳镜或宽檐帽，以便保护好你的眼睛。



吃垃圾食物会得痤疮吗？

垃圾食物应该少吃。但不健康的饮食并不会引发痤疮。



痤疮是毛孔（皮肤上生长汗毛的小孔）被排出的油脂阻塞时形成的一种慢性皮肤病。

皮脂腺深藏在皮肤的下面，与毛孔连接，会分泌皮脂。皮脂通过毛孔被排放到皮肤表面，在皮肤表面形成防水层。有了防水层，皮肤才能变得光洁顺滑。同时，皮脂还可以将毛孔中的灰尘排出体外。如果皮脂被堵在毛孔里，细菌就可以在里面繁殖，毛孔也因此被阻塞，这样就形成了黑头或粉刺。黑头与粉刺都属于青春痘。

在毛孔被堵塞，完全闭合时，里面的皮脂与细菌会形成白色的小痘痘，叫做粉刺；在毛孔被堵塞但未完全闭合时，皮脂会与空气接触变成黑色，形成黑头。

为什么有的人长黑头或粉刺，有的人却不长呢？这



你知道吗？

科学家认为，五分之四的青少年都会得痤疮。

是遗传学研究的内容，我们对此无能为力。遗传学研究父母遗传给孩子的特征时发现，如果你的父母在少年时期长过青春痘，那你很有可能也会长。



吃胡萝卜对视力的 有好处吗？

吃胡萝卜并不会改善视力。不过，正如美国眼科学院的发言人所说，“兔子都不戴眼镜！”

吃胡萝卜确实对视力有好处。胡萝卜富含 β -胡萝卜素。 β -胡萝卜素在身体中会被分解成维生素A。身体需要用维生素A维持视力。

