

不要吞下泡泡糖

——有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言

亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著 ● 倪玉琴 吴文智 译



老天爷说你生男孩的几率是50%

这我当然知道啊！



湖南科学技术出版社

不要吞下泡泡糖

——有关身体的传言、半真半假
的说法以及彻头彻尾的谎言

亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著 著

倪玉琴 吴文智 译



图书在版编目 (CIP) 数据

不要吞下泡泡糖——有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言 / (美) 卡罗尔, (美) 弗里曼著; 倪玉琴, 吴文智译. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011.11

书名原文: Don't Swallow Your Gum!

ISBN 978-7-5357-6941-1

I. ①不… II. ①卡… ②弗… ③倪… ④吴… III. ①科学知识—普及读物 IV. ①Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223818号

不要吞下泡泡糖——有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言

著 者: [美]亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼

译 者: 倪玉琴 吴文智

责任编辑: 孙桂均 吴新霞 周 妍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨工业园区

邮 编: 410129

出版日期: 2012年1月第1版第1次

开 本: 710mm×860mm 1/20

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5357-6941-1

定 价: 18.00元

(版权所有·翻印必究)



**DON'T
SWALLOW
YOUR GUM!**

MYTHS, HALF-TRUTHS, AND
OUTRIGHT LIES ABOUT YOUR
BODY AND HEALTH



ST. MARTIN'S GRIFFIN  NEW YORK

原书名/Don' t swallow your gum! by Aaron E. Carroll and Rachel C. Vreeman

Copyright © 2009 by Aaron E. Carroll and Rachel C. Vreeman

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Hunan Science & Technology Press

This edition published by arrangement with Andrew Nurnberg Associates International Limited

ALL RIGHTS RESERVED.

湖南科学技术出版社获得本书中文简体版中国大陆地区独家发行权

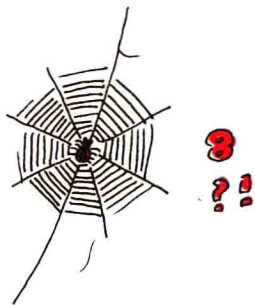
著作权登记号：18-2010-007

版权所有，侵权必究

目录 CONTENTS

第一部分 你仅仅用了大脑的10% —— 有关身体的传言

- 你仅仅用了大脑的10% | 018
- 你死后，你的头发和指甲会继续生长 | 019
- 剃去毛发后，它会长得更快更黑更密 | 021
- 如果拔掉一根白发，就会有两根白发长出来 | 022
- 在阴暗的地方看书会降低视力 | 023
- 每人平均每年吞下8只蜘蛛 | 026
- 你应该每天拉1次大便 | 029
- 尿液应该是清澈的 | 031
- 呼吸检测结果可以被改变 | 032
- 耳边嗡嗡叫的蚊子不咬人 | 034
- 千万不要惊醒梦游的人 | 035



第二部分 你想感染肺炎吗? —— 有关感染疾病和如何治疗疾病的传言

- 寒冷潮湿的天气容易使人生病 | 038

搬运重物会患上疝病 | 038

常春藤毒素携带者可能会将此病毒传染给他人 | 040

如果有过敏症，你就只能饲养短毛狗或不掉毛的狗 | 041

狗嘴比人嘴干净 | 042

如果被水母刺伤就应该在伤处撒尿 | 044

绿色的黏液表明鼻窦发炎了 | 045

使用腋下止汗剂会引发乳腺癌 | 046

接种流感疫苗会导致流感 | 047

脑震荡时必须保持清醒 | 051

如果你同意捐赠身体器官，医生就不会全力救治你 | 053

大部分身体热量会从头部流失 | 054

高指数的防晒霜能够防止晒伤 | 055

维生素C、海胆亚目和锌都能让人远离感冒 | 057

氨基酸是预防感冒的最佳选择 | 061

母乳能够医治耳部炎症 | 064

针灸疗法并非包治百病 | 066



第三部分 双胞胎通常隔代出现——有关怀孕的传言

即使没有医生的帮助，也能预测出孩子的性别 | 070

双胞胎通常隔代出现 | 073

坐飞机对胎儿有危险 | 074

多多休息就不会出现早产 | 075

第四部分 没有小小爱因斯坦，孩子就进不了哈佛——对婴幼儿的误解

小小爱因斯坦能够让孩子变得更聪明 | 078

在婴儿的饮食中添加谷类食物能够延长孩子的睡眠时间 | 079

长牙引发高烧 | 082

婴幼儿与父母同睡更安全 | 083

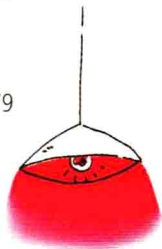
母亲在哺乳期可以饮酒 | 085

非处方感冒药和咳嗽药对于婴幼儿安全无害 | 087

学步车有助于孩子更早学会走路 | 089

婴儿配方奶粉中的铁会导致便秘 | 091

糖会让孩子更兴奋 | 094



第五部分 不要吞下泡泡糖——有关饮食的传言

泡泡糖能停留在胃中达7年之久 | 098

吃火鸡会让人萌生睡意 | 099

牛奶生痰 | 103

葡萄柚有助于燃烧脂肪 | 105

夜间吃东西会长胖 | 108

每天至少应该喝8杯水 | 110

在食物掉到地上5秒钟内将之捡起，食物还是干净安全的 | 113

吃泡泡糖可以不刷牙 | 115

饭后1小时再游泳 | 116

多次蘸酱安全卫生 | 118



第六部分 接种疫苗会让孩子变得自闭——容易引起争论的误区

陌生人会在孩子们的万圣节糖果中投毒 | 122

含氟的饮用水不健康 | 125

很多人选择在假期里自杀 | 130

在美国橄榄球超级杯大赛当天，有很多女性遭受虐待 | 132

新药的效果更佳 ； 135

接种疫苗会导致自闭症 ； 138

本书出现的枯燥的研究术语 ； 143

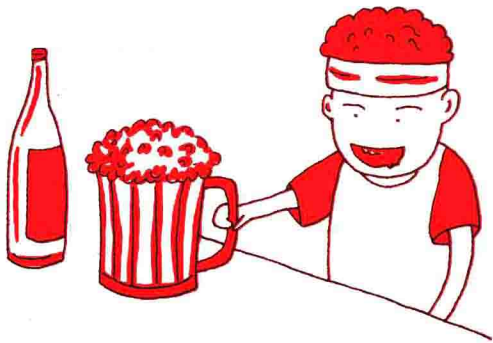
鸣谢 ； 145

不要吞下泡泡糖

——有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言

亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著 著

倪玉琴 吴文智 译



DON'T SWALLOW YOUR GUM!

MYTHS, HALF-TRUTHS AND
OUTRIGHT LIES ABOUT YOUR
BODY AND HEALTH



ST. MARTIN'S GRIFFIN  NEW YORK

DON'T SWALLOW YOUR GUM! Copyright © 2009 by Aaron E. Carroll and Rachel C. Vreeman. All rights reserved. Printed in the United States of America. For information, address St. Martin's Press, 175 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10010.

www.stmartins.com

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Carroll, Aaron E.

Don't swallow your gum! : myths, half-truths, and outright lies about your body and health / Aaron E. Carroll and Rachel C. Vreeman.—1st ed.
p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN-13: 978-0-312-53387-8

ISBN-10: 0-312-53387-X

- I. Medicine—Miscellanea. 2. Human physiology—Miscellanea.
I. Vreeman, Rachel C. II. Title.

R706.C37 2009

612—dc22

2009007363

First Edition: June 2009

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

你有没有过这样的一些经历：路过一片坟场时惊悚地想到地下死尸的指甲可能还在生长着呢？看到一个大脚的男 人，有没有想过他身体的其他部位应该也同样很大呢？感恩节晚餐上的火鸡让你在观看足球比赛之前就睡意绵绵吗？体毛剃除后的生长速度会更快而且变得更加浓密，于是你会尝试着用蜜蜡去除它们吗？一天喝下8杯水是不是很难呢？



每天，你都会听到有关身体和健康的各种说法，有些说法并未得到科学验证，有些说法已经被证实错误。但是，我们时常会在电视节目中和杂志上看到它们，听朋友谈起它们，有时甚至连医生都可能误导我们。

事实上，医生的见解只有少数得到科学验证，虽然已有许多的财力、物力投入到了科学研究里，但是这并不足以解决所有问题，况且现代医学研究的主要目标是解决最严重的问题，发明最高效的药物，探索最先进的治疗手段。所以，当医生告诉你应该怎么做时，那只是他最佳

的猜测。一位好医生会根据他所接受过的培训、他的经验和学识给你最好的医学建议，并且绝大部分时候这些建议都是大有裨益的。但是如果有一位医生给你完全不同的建议，你又应该相信谁呢？如果这种事刚好发生在权威的医学公告上，那么那些不太权威的说法又该何去何从？比如妈妈告诫你的，电视节目介绍的，或者大众健康图书上刊登的……

实际情况是，你的确无法确定什么才是真实可信的，这就是我们写这本书的原因所在。关于身体健康的许多说法，有些是正确的，有些在你小时候就已经听说，只是还没有得到验证。无论如何，未经科学验证的说法都不可以与已经得到证明的说法相提并论。首先，我们会研究一下这些未经证实的说法有趣的起源，然后再加以评判。

实际上，许多传言已经被研究过，我们可以看看研究结果然后再判定什么才是事实。但是作为本书的作者，我们如何判定科学研究就一定可信呢？首先因为我们不仅是医生，而且也是研究工作者，在我们的职业生涯中，大量的时间用于教会他人如何理解这些健康方面的研究成果。作为研究工作者，在工作中我们必须竭力保证研究结果公正客观；在实验没有完成之前，我们绝不会作任何定论或概论，因而不管最初抱有什么设想，我们对研究结果都能欣然接受。为了能够帮助读者区分一些观点是否正确，我们希望大家能了解一些健康方面的研究成果。我们建议你将快速地浏览“本书可能出现的枯燥的研究术语”这一部分作为了解的开始。总之，我们并不是简单地对某种说法加以质疑，我们还要让你知道原因。