

科

SCIENCE
HEALTH

舟

求

方舟子
谈健康

健



 著

北京日报报业集团
同心出版社

科舟求健

方舟子谈健康

方舟子 著

©同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科舟求健: 方舟子谈健康 / 方舟子著. — 北京:
同心出版社, 2014.7 (2014.8重印)

ISBN 978-7-5477-1227-6

I. ①科… II. ①方… III. ①保健 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第057710号

科舟求健: 方舟子谈健康

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876 总编室: (010) 65252135-8043

网 址: www.beijingtongxin.com

印 刷: 保定金石印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年7月第1版 2014年8月河北第3次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米 1/16

印 张: 20.5

字 数: 300千字

定 价: 35元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

序：科学是健康之舟

我做健康、医学方面的科普，始于1999年10月。当时我回国探亲，发现国内媒体都在推销一种叫“脑白金”的保健品，却没有人站出来告诉大家事实的真相。所以我就写了一篇文章，揭了“脑白金”的底。那篇文章并没有引起多大的反响。直到2001年年初，我发现国内在流行另一种更荒唐的保健品——“核酸营养品”，写了一系列揭露文章，这才引起轩然大波。从那以后，因为经常有读者来询问或媒体来采访我对某种保健品的看法，各种流行的保健品频频成为我的揭露对象，我也因此成了保健品业的头号敌人，说我想要打垮整个保健品产业。一些医生对我也很不满，因为我也经常批评某种药物、某种疗法不科学乃至骗人。

所以我做健康、医学方面的科普的最初目的，是为了揭露那些医疗保健骗局，为此必须同时介绍一些医学知识。本来，由医生来做医学科普是最对口的，国内图书市场上也有不少由医生撰写的医学科普著作。但是国内医生普遍没有阅读国际生物医学文献的能力，即使有能力也没有这方面的习惯，这就使得国内医生的某些医学观念、医学知识是过时的，与国际主流脱轨。由于传统文化的熏陶，以及中国

特有的“中西医结合”政策的影响，使得国内医生即使受的是现代医学教育，也普遍对传统医学抱着轻信、盲从的态度。连国内最好的医院的医生也会在网上推崇荒谬的民间偏方，更不要说其他医院的医生了。而医生为了自己或行业的利益，或者由于不愿得罪同行，明知医疗保健领域有假，也不愿出来揭露，甚至本身就参与造假从中得利。

在这些方面，我反而有了优势。我是学生物化学出身，在美国拿的学位，有能力也有兴趣阅读英文生物医学文献，虽没有临床经验，对基础医学知识的了解和掌握却并不比一般医生差。我一直在批评传统医学，当然不会像国内医生那样受其影响。而且我与医疗行业没有利益关系，不会为了利益或怕得罪人而不得不说违心话或保持沉默，更不会参与医疗保健骗局去骗钱牟利。

所以我的医学科普，在国内反而显得很“另类”，许多内容是国内读者闻所未闻，以致怀疑我是标新立异、不懂装懂。其实我不过是在介绍国际医学界的主流观点，而这些观点，由于上述的原因，并没有被国内医学界引进来，或虽然引进了，却没有做科普让公众了解到，以致人们从我这里听说了还觉得新奇。

国际医学界的主流观点，也应该是目前最合乎科学的观点，有比较确切的科学证据，为各国的医学专家、权威科学机构所认可。当然，医学是“最年轻的科学”，今天的主流观点，以后有可能被新的发现所否定。但是一个观点能够在国际医学界成为主流，是因为有证据支持，支持的证据越多、越确凿，观点就越可靠，它以后能被否定的可能性就越低。相反地，传统医学的观点没有经过科学验证，“养生大师”的观点只是某个人的独创，其成立的可能性，远远低于国际

医学界的主流。

科学是最可靠的认识方法。科学所不能正确认识到的，没有理由相信通过其他的方法就能正确认识到。科学观点有可能出错，但是知错能改，其改正，也必是通过科学方法。在针对同一个问题时，科学观点成立的可能性，远远高于非科学观点。所以我们应该相信科学。在关系我们的身心健康的医学问题上，更应该相信科学。科学是我们通往健康彼岸的航船。尽管由于个体的差异、人体的复杂性和意外因素，登上科学之舟的人，并不能保证就一定个个都能够抵达健康的彼岸，但是在统计意义上，它仍然是我们获得健康的最可靠的途径。

2007年我把我写的与健康、医学有关的科普文章收集起来，出了一本《科学成就健康》，成了我出的书中比较畅销的一本。该书早已绝版，但直到现在仍经常有人询问我在哪里还能买到。从那以后我又写了不少健康、医学方面的科普文章，这本书即以收录这些新写的文章为主，所以这并不是《科学成就健康》的再版，但也不是其续编，因为也收了一小部分《科学成就健康》的文章。相比而言，这本书要更系统一些，是一本完全不同的书了，所以就改了书名。不管用什么样的书名，主旨还是一样的。

2014年3月19日

健康之道

- 2 追求健康最不应该“另类”
- 3 “治未病”也要靠科学
- 5 不要轻信保健品的神奇效果
- 7 如何识别假保健品
- 8 当你点上一支烟
- 11 小酌可以清心
- 13 吃得少能否活得老?
- 16 为了皮肤的健康
- 18 无形的肺部杀手
- 20 健康生活小指南

了解营养素

- 30 脂肪的是是非非
- 35 你有必要补维生素吗?
- 37 有必要吃复合维生素片吗?
- 39 警惕维生素A过量与不足
- 41 美国为何全民“强补叶酸”
- 44 维生素B12的是非
- 46 维生素C的神话

- 48 维生素D之谜
- 51 你需要补钙吗?
- 54 铁强化酱油该不该吃?
- 56 全民补碘该不该?
- 59 硒——在必需和有毒之间

认清保健品

- 64 为什么没有必要去吃蛋白粉
- 66 口服胶原蛋白能不能美容?
- 68 再谈口服胶原蛋白能不能美容
- 70 为什么蛋白质类保健品都不可信
- 72 吃基因真能补基因吗?
- 75 褪黑素究竟有多神奇?
- 78 蜂王浆的神话
- 80 蜂胶能有什么用
- 82 螺旋藻是健康食品吗?
- 84 益生菌能否益生?
- 87 “保健水”能保健吗?
- 90 减肥保健品的“科学”包装
- 92 吃左旋肉碱能够减肥吗?
- 94 “增高产品”揭秘
- 96 丰胸产品的陷阱
- 98 人体需要“排毒”吗?
- 100 揭开“诺丽”的神秘面纱

- 103 “天曲”究竟是什么东西？
- 106 磁疗真的能治病吗？
- 109 冬虫夏草的神话
- 112 常见“保健品”一览

食物的真相

- 116 人类天生适宜素食吗？
- 118 有机食品就一定是健康食品吗？
- 120 我为什么选择转基因食品
- 122 如何科学地对待食品添加剂？
- 125 应不应该喝牛奶？
- 130 大豆是不是健康食品？
- 133 常吃大蒜能强身健体吗？
- 135 甜蜜的谎言
- 138 物以稀为奇
- 140 有害无益的“美味”鱼翅
- 144 胎盘的神奇与迷信
- 146 绿豆的神话
- 148 茄子的神话
- 150 反复烧开的水究竟能不能喝？
- 153 你现在还敢喝饮料吗？
- 156 菜籽油浓香并非好事
- 158 食物会“相克”吗？
- 161 菠菜炒豆腐该不该

- 163 什么水果性“寒”？
165 真假三文鱼
168 小龙虾恐慌
170 食物中的剧毒物质
172 野菜不是能随便吃的

认识身体和疾病

- 176 为什么会拉肚子？
178 为什么会咳嗽？
180 为什么会呕吐？
182 为什么会发烧？
185 为什么会流鼻涕？
187 为什么会打喷嚏？
189 为什么会过敏？
192 为什么会“中暑”？
194 中年为什么会发福？
197 男人为什么容易掉头发？
199 “一夜白头”有可能吗？
202 一嘴巴细菌
204 口臭是不是口的问题？
206 不那么智的智齿
208 从慈禧太后的养颜术说起
210 身高的烦恼
213 禽流感可怕不可怕？
215 病毒也能诱发癌症

为了下一代

- 220 形形色色的“保胎”
- 222 “预防新生儿溶血”的医疗骗局
- 225 为什么坐月子是陋习？
- 227 警惕医疗保健陷阱从新生儿开始
- 229 有必要储存脐带血吗？
- 233 脸怎么黄了
- 235 奶是妈妈的好
- 238 婴儿需要补钙吗？
- 240 在睡眠中生长
- 242 飞不用学，走也不用学
- 245 不必害怕麻疹疫苗强化免疫活动
- 247 疫苗接种的恐慌
- 250 “性早熟”恐慌
- 252 手足口病有那么可怕吗？
- 254 当眼保健操成为传统

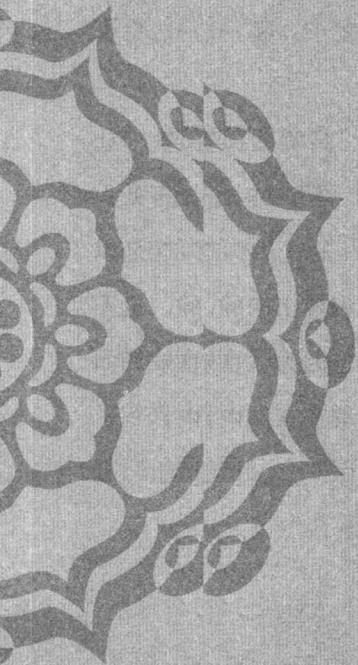
医疗的误区

- 258 中国人爱“打点滴”
- 260 “感冒”并非“伤风”
- 262 感冒要不要吃药？
- 265 药物安全监管应该与国际接轨
- 266 “一毛钱处方”开的究竟是什么药

- 268 如果被阿猫阿狗给咬了
- 271 包皮该不该割?
- 274 该不该动手术校正近视?
- 277 “网瘾”是不是病?
- 279 骗人的“酸性体质学说”
- 282 日常生活中的辐射对人体有害吗?
- 284 针灸能不能治面瘫?
- 287 危险的放血疗法
- 289 干细胞治疗的骗局
- 292 “分子顺势疗法”来了
- 295 世上有解酒药吗?
- 297 熊胆能有什么用?
- 300 一大类可怕的草药
- 303 凉茶：喝，还是不喝?
- 307 伪中药“血脂康”
- 309 四磨汤口服液到底有没有害?
- 311 当医生要你吃不该吃的药



健康之道



追求健康最不应该“另类”

提倡健康保健的书向来就容易成为畅销书，中外皆然。但是像国内现在这样最畅销的几本健康类图书都是以耸人听闻为卖点，宣扬的都是一些有悖科学常识、生活常理的另类养生观，却具有前所未有的中国特色，什么“吃晚饭死得早”、“吃肉块能吃死人”、“牛奶是给牛喝的，不是给人喝的”、“吃动物蛋白会得癌症”、“喝水能治百病”、“香蕉要吃皮，烂的皮最好吃”……似乎只要自称是几百年前某个太医的后代，或者从国外函授学校要来一个“博士”头衔，再离奇的健康指南都不难找到众多追随者，甚至办一场电视讲座就能让当地的红薯被抢购一空，仅仅是因为“博士”说了吃红薯保证你不得癌症。

“轻信主流营养观点是很危险的！”另类营养专家警告说，让你觉得不跟着他吃素吃红薯，就会有性命之虞。虽然科学主流也有弄错的时候，但是在绝大多数情况下都会是正确的，轻信另类养生则要危险得多。主流营养观毕竟是无数最有专业识别能力的专家在做了大量的科学实验、调查之后得出的结论，而不是某个人的信口开河。一边是无数真正的专家，一边是某位资历可疑的“太医”、“博士”；一边是大量的科学证据，一边只会耍嘴皮子。哪一边更可靠可信，本是一目了然的事。

然而，这是个追求多样化的时代，“另类”成了先进、高明的标签，让许多人丧失了基本的判别能力。在许多问题上，追求“另类”至少并无害处，有时还很可爱。但是在保健方面，恰恰是最不应该“另类”的，因为这是以自己的身体健康为代价的。这种危险性并不是短时间内就会表现出来的，也不是自己可以觉察到的。如果你因为长期素食而得了营养不良，因为饮食缺钙而在晚年得了骨质疏松症，或因为吃腐烂的水果皮、霉变的红薯皮在体内累积了毒素、致癌物而得了癌症，谁会为你的轻信承担责任？“太医”、“博士”会吗？那时候他们很可能早就像许多“风云人物”一样销声匿迹了。

“治未病”也要靠科学

报载，今后一个时期内国家中医药管理局的重点工作是加快构建中医特色预防保健服务体系，已在上海、浙江等地正式启动了“治未病健康工程”。据称“治未病”是中医的独特优势，在“治未病”中，中医的服务对象将由病人为主拓展为病人、亚健康人和健康人，服务范围由医疗为主拓展到医疗、预防、保健、养生、康复等各领域。

“治未病”一语出自《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》，原文是：

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是圣人不治疗已发生的疾病，只治疗未发生的疾病，如果等疾病发作了再治疗就太晚了。只防不治，这可算是在治不好病时的一个很好的借口。现在的中医把“不治已病治未病”去头留尾，只剩了个“治未病”，不知还不想“治已病”？如果还“治已病”，按《黄帝内经》的说法，层次太低了，算不上圣人的。

现在的中医不说“不治已病”，把“治未病”解释成防重于治，这可算不上中医的独特优势。西方早有谚语：“预防胜于治疗。”（Prevention is better than cure.）、“一分预防相当于十分治疗”（An ounce of prevention is a pound of cure.）都是这个意思，其实是现在中医根据西方医学思想改造中医经典，把“只防不治”改成了“防重于治”，倒也称得上与时俱进。

西方医学是历来强调“治未病”的。西医的祖师爷、古希腊医生希波克拉底就非常重视“治未病”。他注意到气候、食物、职业这些外界因素能引起疾病，因此提倡通过恰当的饮食、休息和锻炼让疾病自然痊愈并保持健康，尽量少用药物。“我们的自然是我们疾病的医生。”“如果我们给每个人恰如其分的营养和锻炼，不太少也不太多，那么我们就发现了最保险的健康方法。”“走路是最好的药。”“让食物成为你的药物，让药物成为你的食物。”这些论述收集在《希波克拉底文集》中，其成书时间比《黄帝内经》早

了三四百年。

在现代医学创立之前，许多药物都有未知的毒性，许多治疗技术都无益而且非常危险，希波克拉底强调预防和自愈的行医原则和方法就显得很合理。现代医学对许多疾病都已经有了有效而且安全的治疗方法，但是并没有因此就不重视预防了。恰恰相反，“预防为主”乃是现代医学的主要思想，而预防医学也是现代医学的一个重要分支。而且，由于对疾病的起因有了正确的认识和深入的了解，预防才能行之有效，才能真正做到“治未病”。

事实上，现代医学在疾病的预防方面做得极为出色，特别是在预防传染病和营养不良方面最为成功。通过疫苗接种和公共卫生措施，许多恶性传染病都得到了有效的控制乃至被消灭。由于维生素和微量元素的发现，使得许多营养缺乏导致的疾病，例如坏血病、佝偻病、脚气病、糙皮病和许多种贫血，都能被简单地预防。对污染物、环境毒素的研究，让我们知道如何通过保持健康环境预防疾病。对于心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病，现代医学也提倡通过健康的生活方式来预防，例如不吸烟、少喝酒、均衡的饮食、适当的锻炼、放松的心态。由于有了准确的诊断技术，对这些慢性病能够早发现、早治疗，从而提高了治愈率或避免进一步的恶化。

在理论上，预防医学也形成了一套完备的体系。例如，对疾病的预防被分成三个层次，以心脏病为例，一级预防指防止健康人患上心脏病；二级预防指防止心脏病患者的心脏病发作；三级预防指在心脏病发作时防止患者残废或死亡。

现代医学具有如此系统、全面、有效的疾病预防理论和方法，绝不是传统医学简单的一句“治未病”或几句空泛的论述所能相提并论的。“治未病”作为一种治疗思想是可取的，但是有这样的思想是一回事，能否真正做到是另一回事。首先要知道真正的病因何在，才能真正去预防。而只有现代医学能做到这一点。传统医学对真正的病因几乎都一无所知，如何能够做到“治未病”？不了解疾病的机理，不经过科学的检验，不仅不能真正做到“治未病”，而且还可能把“未病”给治成了“已病”。例如许多号称能“有病治

病，没病强身”的传统补药，都含有毒副作用较大的重金属、草药，服用它们不仅不能强身，反而能引起慢性中毒。

有些人提倡“治未病”，则是因为知道没法再用“治已病”糊弄人了，所以给自己找一条出路。明明你是健康人，非说你是“亚健康”（这是只有中国才有的新名词），需要他来给治治，反正没一个客观标准，难以验证，有病没病、健不健康、治疗的效果如何由他说了算。这种动机和手段与推销假保健品没什么区别。这样的“治未病”，其实该叫“骗未病”。

不要轻信保健品的神奇效果

古人说饱暖思淫欲，其实还得加上一条，饱暖思保健。所以古代帝王，在填满三宫六院之后，往往还要求仙炼丹。一般人，淫欲大抵只能想想，保健则是在手里有点余钱之后却觉得可以试一试。平常的饮食无法保证我们不得疾病，更无法延缓我们的衰老，总令人觉得应该再吃点什么才心满意足。小孩希望更聪明，老人想要长寿，男人害怕性欲衰弱，女人热衷美容减肥，人人又都担心突然患上癌症、心血管疾病……吃药是最省事的办法，但现代科学对此还没能发挥什么作用，于是伪科学乘虚而入，各种各样声称能够解除这些烦恼的保健食品蜂拥而来。

其他产品效果黑白分明，是否有效，消费者自己就可以检验，难以长时间蒙骗下去，而保健品、药物的真正效果，除非是毒药，却是无法靠消费者本人的经验加以检验的，吃它的人本来就身体健康或只是偶有小病，在心理作用下，即使喝白开水也能达到保健效果。这就是为什么保健品、药物市场的假货特别多，被揭露一个又冒出一个，前仆后继，没完没了。

中国本是崇古的古国，所以“祖传秘方”、“宫廷秘方”历来是推销补品、药品的羊头。但“祖传秘方”、“宫廷秘方”总有被用完、用烂的时候，