



一大波看上去很科学的伪科学健康知识正在靠近！
你被忽悠了吗？

颠覆认知、粉碎无知

人气科普作家、医学博士薄三郎倾力打造



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



健康流言 终结者

修订
本

薄三郎 / 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康流言终结者 / 薄三郎著. —2版(修订版).
—杭州: 浙江大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-308-14281-6

I. ①健… II. ①薄… III. ①保健-普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308525号

健康流言终结者(修订版)

薄三郎 著

策 划 者 杭州蓝狮子文化创意有限公司
责任编辑 杨 茜
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 浙江时代出版服务有限公司
印 刷 浙江印刷集团有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 161千
版 次 2015年7月第2版 2015年7月第4次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-14281-6
定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

2009年1月，科学松鼠会出版了第一本集体著作《当彩色的声音尝起来是甜的》。当时，我向朋友狠命推荐，对方却摇头拒绝，理由是：“科普文章吗？呵呵，我的兴趣不大。”我有点小伤心，进而尝试分析对方的心态：要么，人家已经生活得够科学，所以不需要看科普文章；要么，科普文章显得冷冰无比，曲高和寡，无人愿看？事实上，我猜错了！对方的答案是，她想看怀孕生育方面的知识，但那本书里没有提供！

由此看来，需求是产生动力的重要原因，需求是“生产之母”。对于科普知识，人们的需求也是有选择性的，只关心与己有关的生存哲学。2009年年中，我参加了上海科普作协举办的一次座谈会。原上海中山医院院长、著名健康教育专家杨秉辉先生谈道：“健康是最大的科普领域，因为人人都渴求健康。”没错，当你观察市面上的各种养生保健书时，就能体会到这个“产业”有多么红火。遗憾的是，它们中的很多都不靠谱，成了健康谣言或流言的摇篮。有人甚至用养生书的书名编了一个段子，内容是：“当你生病了，《看中医还是看西医》？医生开了方，《是药，是水，还是毒》？你可千万要小心，《别让医生骗了你》，《是药三分毒啊》！所以，《求医不如求



己》，马悦凌既然教了大家《不生病的智慧》，何不《做自己的医生》？手捧《改变自己一生的健康计划》，一边翻阅、一边畅想《无毒一身轻》，《百病自疗不用药》！”

在《新华字典》里，“谣言”的意思是“没有事实存在而捏造的话”或“没有公认的传说”；“流言”则指“没有根据的话（多指背后议论、污蔑或挑拨的言论）”。美国心理学家高尔顿·奥尔波特（Gordon Allport, 1897—1967）在《谣言心理学》一书中写道：“不管在什么情况下，谣言都不应仅仅被看成纯粹的怪物，它是人们在有意识的社会行为中奇特但无价值的一种偏离。”

你应该已经察觉到了，造谣与辟谣正是当下中国人的生活常态。不过，普罗大众易于偏信流言，即便有确凿的科学反驳依据，他们也总是会辩解说：“那种说法总是有一些道理的吧。”没错，造谣者总会捏造、歪曲或搬弄各种事实，把那些陈旧或似是而非的术语貌似合理地重新包装，以此制造轰动效应，生产奇谈怪论。真是防不胜防啊！

这也正是我将几年来写出的医学科普文章集纳出版的重要原因。我希望通过剖析一些人们口耳相传的“健康说法”，来让大家明白事情的真相到底是什么。在整理书稿期间，我曾用下面三个问题对身边不少朋友进行提问：给孕妇听莫扎特的音乐能提高宝宝的智商吗？许多人喜欢戴钛项链，据说可以缓解颈椎病，你觉得是真是假呢？听说可乐杀精，男人应该少喝，你觉得这是对是错？

被询问者有的是医生，有的具有较高的学历，可回答的情况却并不乐观。

当我追问他们为什么会相信这些说法时，许多人回答：“网上有这种说法，很多人都这样说，所以应该具有一定的科学道理！”轻信流言或许真是人的天性。人们总是倾向于轻信他者的言论，不愿花时间去寻求真相。而“在博客、微博当道的网络时代，每个人都可能成为谣言的制造者、传播者和受害者”。

显而易见，互联网是谣言滋生肆虐的最佳温床。人们口耳相传的大部分健康说法也都是靠着网络转帖而散布的。事实上，人们也总是喜欢用“网上说的”来说明某些观点的来源。在微博上，谣言或流言更像是长了一双翅膀，传播的速度更快、效应更强、覆盖面更广。

不过，网络时代，特别是微博化时代的另一大特点是具有较强的快速纠错机制。遗憾的是，谣言或流言的传播力度总是比辟谣力度强悍得多，流传得更广。这牵涉一个重要原因，那就是“偏颇吸收”——人其实是一种很懒惰的生物，他们会主动倾向于接受乐于接受的信息，排斥厌于看到的信息。而辟谣或阐释真相却往往会起到反作用，使得既有观点愈发被人们所接受。有种说法是，纠错反而会强化人们对错误观点的坚持。

科学松鼠会和果壳网的创办者姬十三曾在题为《我们的敌人不是谣言》的日志里写道：“科学常常是无力的，谬误通常比真相更甜美诱人。如果我们只是在网络上追赶谣言的步伐，那么我相信即使



有十倍、百倍的团队一起来挥舞粉碎大锤，力量也是不足的。我们的敌人并非谣言本身，而是人云亦云的思考方式，是不加反思的生活态度。”

散布流言总是轻松，破解流言却很费劲。流言尽管没有根据，看上去却一本正经，煞有其事。很多人相信健康流言，大多是出于戒备原则（precautionary principle）而进行“有罪推定”。换言之，只要人们认为某种说法可能对人体产生健康风险或危害，那就需要科学家通过数据或证据来证明它没有害处。事实上，这种证明通常是徒劳的。首先，证明一个子虚乌有的说法，本身就是对科学资源的靡费。那些原本可以经由科学知识或理论解释的问题常常被公众“绑架”，要求必须通过实（试）验说明。其次，进行研究本身就响应了那些本可不作理会的无稽流言，无形中反而助长了某些健康流言的散布传播。再者，破解流言需要依据科学事实和研究数据，这也使不具备深厚科学素养的人在看到论证严密、用语艰深的反驳论述时显得极不耐烦。

以我的个人生活经验，科学地分析一些事情总显得不够有情趣，过于生硬刻板。可是反过来，如果没有正确科学的生活方式，情趣之类的提法也只能是空中楼阁。在我看来，那些拒绝科学的人，可能是害怕暴露自己的无知，害怕因既有知识结构被打破而无地自容，当他们获得真实的知识时，总会露出一副“当时我就震惊了”的表情，过去的知识信念顷刻间土崩瓦解。这是蛮痛苦的一件事，因而部分人选择拒绝科学真相！

另一个不容忽视的现象是，信者恒信！人们总是基于自己的偏好——而非事实本身的对错——来选择并坚持自己认为正确的信息或观点。这仿佛自动关闭了探求真知的大门，将自己与科学事实割裂，仅相信自己认为正确的东西，而对真伪对错不管不顾。所谓轻信于人，就是指相信某种有证据但又不应该有证据的说法。易于轻信的人，他们的内心世界要么极度贫乏，要么充满陈腐和变态的想法。按照美国心理学家高尔顿·奥尔波特的观点，对于那些相信流言或谣言的人来说，最迫不及待的事情就是“相信那些与他们自己所解释和预言的模式正相吻合的谣言”。

2009年11月，科学松鼠会的明星作者云无心出版《吃的真相》一书时，我曾写过一篇书评，其中有这样几句：“知识这种美好的东西，不能像读小说一样极其饥渴地阅读。书，应该摆放在案头，阅读它，应该是细水长流。当你有所困惑时，核对目录，从书中寻求分析和答案，这样才会得到更为深刻的印象。”同样地，我希望这本《健康流言终结者》（修订版）也能为读者，为读者的朋友提供一些实用且有依据的知识。

梁文道《常识》一书中有言：“本书所集，卑之无甚高论，多为常识而已。若觉可怪，乃因此为一个常识稀缺的时代。”对应于健康传播领域，那些在专业工作者看来或许并不靠谱的说法，却经常因各种媒体的渲染而被公众接纳。本书也有志于破除迷思，提供真相。阅读本书并不能保证你不生病或生活得更健康，但毫无疑问的是，当你



遇到任何一种来路不明的健康说法时，会多出一种“从科学上讲”的思维模式，尝试着主动寻求答案。这本书所能提供的最大裨益，或许就在这里。

翻阅自己这几年来写就的科普文章，心中真是五味杂陈。一路跌撞地走在科普道路上，我不免心中惴惴，觉得这些风格各异、文字浅陋的作品难免贻笑大方，加之个人表达能力所限，全书的趣味性也尚待增益。假如您有上当受骗的感觉，那纯粹是我该打受罚！但若是诸位观者能从书中“掠”去三五有用知识，本书的目的便算是达到了！

薄三郎

I

功能饮料，有必要喝吗？ / 3

可乐“杀精”吗？ / 8

舌尖上的盐 / 11

喝奶引发肾结石？ / 15

双酚A的致癌迷思 / 18

瘦肉精真的那么可怕吗？ / 22

食品添加剂值得信任吗？ / 25

法国悖论，其实你也可以做到！ / 32

多吃糖会让人变笨吗？ / 35

解酒药让你千杯不醉？ / 39

49 / 越宅越抑郁

57 / 假期美不美好?

62 / 接吻会传染病菌吗?

65 / 果蔬为你的异性缘加分

69 / 你还跷二郎腿吗?

72 / 噪音无处不在

79 / 忧伤的胖子

同衰老“躲猫猫” / 87

谁动了男人的头发? / 94

口气不雅 / 100

文身, 小心 / 105

文胸也凶猛? / 110

美瞳: 拿安全赌美丽 / 114

敷面膜到底有什么好? / 120

- 125 / 星期一是礼拜几？
- 128 / 一定要睡足7小时吗？
- 134 / 钛圈能治颈椎病？
- 138 / 夏日驱蚊，你有几招？
- 144 / 又见烟草
- 147 / 来不及说再见
- 151 / 夜班让女性很受伤
- 154 / 睡觉，也讲究姿势？
- 157 / 不吃早餐有害健康？
- 162 / 仙人掌能防电脑辐射？
- 166 / 长时间用手机会致癌吗？

V

- 运动也会上瘾吗? / 175
- 跑步要穿什么鞋? / 179
- 止汗剂, 三思而后用? / 184
- 出汗的学问! / 188
- 神秘的“叉腰肌” / 194
- 一着凉就感冒? / 197
- 有靠谱的抗流感偏方吗? / 200
- 止咳药中为什么含兴奋剂? / 205

- 211 / 麻醉风险知多少?
- 218 / 左撇子的科学
- 224 / 脚踝, 你“肿么”了?
- 228 / 杰克逊得了白癜风?
- 234 / Lady Gaga真有红斑狼疮?
- 240 / 乔布斯的八年疾病抗争史

VI

Chapter I

吃喝客

Chapter I

功能饮料，有必要喝吗？

天气热了，各种类型的饮料就会成为每日必需，功能饮料更是受人追捧。在琳琅满目的功能饮料里，是选择一瓶“解口渴、更解体渴”的运动型饮料，还是提神解乏的能量型饮料呢？很多人更是困惑于自己是否真需要喝，应该怎么喝？

并无玄妙

人们喜爱功能饮料，其实是看中“功能”二字。以减肥、解乏、运动、出汗等名义，超市货架上总会出现适合各种人群的功能饮料。很多人觉得功能饮料口感不错，比一般饮料强很多，甚至干脆拿它当水喝。

其实，功能饮料并不玄乎。通俗点说，普通饮料里加入一定的功能因子，稍具调节人体机能、增强免疫力等保健作用，便摇身升级为功能饮料了。目前，这些功能因子多是咖啡因、牛磺酸、肌醇、维生素及中草药活性成分等。据称，它们能缓解疲劳、提高人的注意力等。

网络上一份由中投顾问产业研究中心发布的《2009—2012年中国



功能饮料市场投资分析及前景预测报告》这样写道：“随着人们健康意识的增强，人们逐渐开始选择健康的食品、饮品……茶饮料、果汁饮料、功能饮料亦开始受到人们的青睐。与发达国家相比，中国功能饮料的人均消费量每年仅为0.5公斤，距离全世界人均7公斤的消费量尚有较大空间，因此，中国的功能饮料市场潜力巨大。”

功能饮料较之于一般饮料往往更贵，其实也不过是被炒作的高端饮品而已。截至2007年，全球有500余种功能饮料。在功能划分上，这些饮料进行了消费者分层，由此衍生出如多糖饮料、维生素及矿物质饮料、运动饮料及低热量、益生饮品等。从2008年12月起，中国的强制性国家标准《饮料通则》宣布实施，废除了“功能饮料”的说法，代之以“特殊用途饮料类”，即“通过调整饮料中的营养素成分和含量，或加入具有特定功能成分的适应某些特殊人群需要的饮料制品”。

当然，功能饮料从概念上说是有意义的，但只针对特定人群或特定场合。按照国际饮料行业协会的规定，功能饮料是指具有保健作用的软饮料。若某款饮料具有特定功能，肯定就已经升级到保健食品行列。因此，真正的功能饮料外包装上必然有“保健食品”字样和卫生部“卫食健字”的批号。而必须指出的一点是，眼下市场上多数功能饮料只拥有时尚的外形和动感的宣传语，并不是严格意义上的功能饮料。