

驳斥7大健康谬论，揭示99个医学真相
明明白白选择健康

MEDICAL MYTHS THAT CAN KILL YOU

健康的真相

走出99个可致命的健康误区

(美) 南希·斯奈德曼◎著
李赏 韩亮◎译



本书将回答你：

吃鸡蛋会使胆固醇增高吗？

每天一定要喝够八杯水吗？

骨密度检测的数据可信吗？

服用维生素C能预防感冒吗？



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

MEDICAL MYTHS THAT CAN KILL YOU

健康的真相

走出99个可致命的健康误区

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Nancy Snyderman: Medical Myths That Can Kill You

Copyright©2008 by Nancy Snyderman

This edition arranged with Crown Publishers, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 Crown Publishers, a division of Random House, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2008-3921

图书在版编目(CIP)数据

健康的真相: 走出 99 个可致命的健康误区 / (美) 斯奈德曼 (Snyderman, N.) 著; 李赏, 韩亮译. —北京: 电子工业出版社, 2009.3

ISBN 978-7-121-08087-6

I. 健… II. ①斯… ②李… ③韩… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000861 号

责任编辑: 王慧丽

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 182 千字

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

INTRODUCTION

我并不了解你，不过，我愿意在这里与你结识。的确，生活可能会很复杂、很艰难，生活并非总是充满趣味，尽管如此，无论何时，我也不愿意太早就看到天堂的大门。如果有办法可以通过健康的生活习惯来改善我的健康状况，延长我的生命，如果有适合我这个年龄的人的筛查方法，如果我能够接受新的能够挽救生命的治疗，那么我想知道所有这些，这样我就能流连人间，在我 90 岁的时候还可以高兴得跳起来。

然而，你和我都要面对一个挑战：要想保持健康，活得更长久，我们就需要了解并评价各种“医学谬论”，并学会参照谬论背后的真相行动。“谬论”是指错误的观念，是对真相的误解或者误传，或者是风俗习惯的一种夸大的观念。谬论就像烟幕一样，令我们不能把焦点清晰地集中到真正的问题上，而且，大部分时候，我们并不清楚谬论在我们思想的塑造和行为的指引方面发挥了多大的影响。在这本书中，我将帮助你揭穿你所相信的谬论，分辨什么是真实的，什么是虚假和错误的。

很可能，有人告诉你外出时一定要穿外套，否则会得肺炎；或者，马桶坐垫会传染性病；或者，癫痫发作时你会吞下自己的舌头；或许，情况可能更为严重，你的一位年老的亲戚患上了衰竭性的脑卒中，而 30 多岁的你则对



Medical Myths That Can Kill You

自己说：“谢天谢地，我还年轻，我不会出现这样的问题。”

类似的这些谬论始终在一代一代地流传，父母亲和家里的其他人翻来覆去地对我们重复着它们。有些观点是很古老的，是我们的祖先观察到的自然的力量与人类的身体状况之间的联系（比如说，天气寒冷的时候更容易患上感冒），还有些谬论是我们从网上看到的。我觉得很有意思的一个网上谬论是，饭后喝冷饮会促进癌症的发生。这个说法认为，冷饮会令你刚刚吃下的油脂凝固，减慢你的胃肠消化过程。据推测，这些油脂“团块”与胃酸混合，得以粉碎，然后被小肠吸收，在小肠中，这些东西就会神秘地引发癌症。

有些谬论是我们自己创造的。我们人类的本性是总要寻求解释，因此，只要时机合适，我们就会推测某种病痛是在此之前发生的事情导致的。这可能就是那么多人把自己的关节痛归结为潮湿、暴风雨以及任何气压的变化的原因。我们总是希望从随意的事件中找出规律来，这样就产生了这类错误观念。如果天在下雨，我们的关节在疼痛，我们就会认为是这样的天气导致了关节疼痛，而忘记了还有好多下雨天我们的关节没有疼痛。

谬论往往是常识与半真半假的“事实”的混合品，这就令我们更难以推断出真实情况到底是怎么样的。当然，天气寒冷的时候，外出前裹严实点很好，不过，这和感冒和肺炎没有关系，因为感冒是病毒引起的，而肺炎多是细菌导致的。（在此我也解释一下前面提到的那些谬论：从解剖学角度来看，舌头是固定在口底的，因此癫痫发作时你是不可能吞下自己的舌头的；坐马桶坐垫也不会染上性病，这种情况发生的几率是零，因为性病主要是通过性交传播的。）

有些流传的说法是比较接近真相的。比如说，我们都听说过女性的月经周期模仿的是月亮的周期。这是真的还是假的？这个说法多半是真的，子宫内壁的增厚和脱落的节律与天上的月盈月缺的节律是一样的。现在我们还知道，和古代一样，那些在工作 and 生活中比较亲近的女性可能会同时来月经。

在家里，母亲和女儿的月经周期可能是同步的；在工作单位，整天在一起工作的女性同事的月经周期往往是同步的。

我们机体的节律，不论是每小时的、每月的，还是每天的，已经被引入了一个新奇但振奋人心的领域——“时间治疗学”，时间治疗学就是根据患者每天、每月、每年的节律，以及机体的睡眠周期和和月经周期，通过给药来提高机体的能力。时间治疗学在确定给药时间以及给药剂量时把一个人的生物学节律考虑在内，以便药物最大可能地发挥药效，减小副作用。现在，研究人员正在研究多种不同疾病的时间治疗学，包括哮喘、关节炎、心脏病和癌症。

有些谬论属于彻头彻尾的无稽之谈，有些谬论是有害的，会带来明确的不良影响，不过，这都需要我们来研究研究。为什么呢？了解真相和谬论之间的不同能够帮助你更好地生活，或许可能会挽救你的生命，这一点是毋庸置疑的。你是否听到或者相信在心脏病发作的时候、在救护人员到来之前要“不停地、非常剧烈地咳嗽”，这样能够挽救你的生命？你是否听到或者相信患上糖尿病后就不能做运动？你是否听到或者相信天然的就意味着安全的，不会有副作用？你是否听到或者相信降低胆固醇的药物会损伤肝脏，因此不要服用？或者，你是否听到或者相信只有女性才需要关心自己骨骼的健康？

幸运的是，无可辩驳的医学证据向我们显示了如何有效地治疗或者治愈某种疾病，从而驳倒了某些医学谬论，使其很快就成为过眼云烟。举例来说，当我还是住院医生的时候，我们认为孩子们发热是他们免疫系统健康的表现。机体通过发热来把病毒或者细菌“烧死”。我们一直坚持这样的谬论：最好让发热的过程“自然发展”。

那是那个时代的观念。现在，大量的势不可挡的医学证据向我们指出：诸如发热、肿胀、晒伤、迁延不愈的感染，或者明显的与炎症相关的疾病，比如哮喘或者类风湿关节炎，可能是在为以前从未与炎症扯上关系的无情疾



Medical Myths That Can Kill You

病奠定基础，比如心脏病、阿尔茨海默氏病、糖尿病，甚至癌症。尽管炎症是机体努力痊愈的尝试，可是，每一次你发生炎症反应，就会为你的身体造成一些损耗和损伤，就好像你的机体内有一点生锈一样。长此以往，生锈就会带来严重损害。因此，合理的做法就是控制炎症，我们不仅可以利用药物来治疗炎症，还可以通过改变某种生活方式来控制炎症，包括调整运动习惯和饮食习惯。事实证明，合理的运动和健康的饮食能够帮助我们的机体尽可能地免除炎症。

在我们的文化中存在数以千计的医学谬论。在写这本书的时候，我把这些错误的看法浓缩成关于我们的健康、医疗保健和寿命的 7 个最常见也是最危险的谬论来解释。

同时，我也会告诉你 99 个医学真相——增进健康和挽救生命的方法、建议和最新的独家新闻。这些真相散布于全文之中，有很多是在我 30 多年的从医生涯中患者们所提出来的问题。我还会告诉你一些“有用的信息”——一些直接摘自新闻头条的重大医学信息，这些信息能够帮助你为更加健康的生活道路制定计划和把握方向。

我将会详细地为你解释这些谬论、真相和新闻，就像我作为医生为我的患者和作为医学电视记者为我的观众做解答一样。在这本书中，我将会以简单、实用、直截了当的方式为你提供重要的医学信息。在你需要简单明了的东西时，在你被铺天盖地的信息淹没时，这本书可以作为你的信息过滤器，带你走进错综复杂的医学世界，而我则担任你的解说员。这本书还会从一个内部知情者的角度告诉你医生们是怎么想的，怎么说话的，这样你就能够理解医生们的语言，理解医生的话对你来说意味着什么。了解所有这些信息是一种有利于保持终生的身体健康的重要方式。

在抗击危及生命的疾病的战役中，我们有两个最大的敌人，它们是无知和我们带进医生办公室的个人信仰。你是否相信并坚持一些医学传说呢？你

是否相信一些老婆婆的故事呢？愿意转变观念、接受新的思想可能不能彻底消除你患病的风险，但是，这是你改变自己的生活的第一步，而这种改变将会减小或消除你患病的风险。这本书将会带给你必要的医学信息，帮助你根据可靠的信息做出决定：

- 如何积极参与自己的保健过程，保持健康需要做哪些检查、扫描和疫苗接种，从而做出对自己的健康最有利的决定。
- 如何向一个并非总是公平公正的医疗体系要求足够的尊重和适当的治疗。
- 如何通过知情、自我保健以及预防和治疗措施来预防和治疗导致人死亡的三种主要疾病——心脏病、癌症和脑卒中。
- 如何学会逆转可控的风险因素，为自己的生命再添加上健康快乐的7年。
- 如何认识到健康的心态与健康的身体是息息相关的，这样你就能够保持健康、活力，最大可能地享受生活。

认清楚了这些医学谬论，你就为看清真相清除了路障，你就会知道自己需要怎样做才能过上更健康、更快乐、更充实的生活。在这个过程中，你会发现，自己对很多健康问题的控制能力超出了自己的想象。你了解得越多，准备得就越好，你就越健康，在你的一生中顺利挺过各种健康难关的机会就越大。

这本书并不是关于医学谬论的长篇大论和观点随笔，书中的每一页都有能够帮助你充分享受生活的行动建议和行动计划。这本书会作为一位可亲的朋友来帮助你调整自己的身体状况，以大量的信息帮助你改变至今为止仍在令你麻烦不断的生活习惯，纠正那些不知不觉中就令你偏离了健康生活轨道的错误观念。不论你选择如何利用书中的信息，我都希望你把这些信息看做是一种鼓舞人心的提示和安全可靠的提醒，提醒自己哪些是有利于自己健康的，哪些是不利于自己健康的。我希望我所说的话能够为你的生活带来健康和活力，能够延长你的生命，甚至尽可能地挽救你的生命。

谬论 1

用不着每年做一次体检 1

对谬论的分析	7
为什么我们应该每年体检一次	10
不要像我这样对疾病恐惧	12
尊重你的身体	18
做一名有知识的学生	20
成为医生的搭档	28
为自己每年一次的体检和其他就诊做好准备	30
感到焦虑也不要紧	31
直觉的力量	32

谬论 2

疫苗免疫只是孩子们的事 34

对谬论的分析	40
疫苗是如何发挥作用的	44
成年人需要接种哪些疫苗和加强免疫?	46



保护其他人	52
记录自己的疫苗接种状况	53
疫苗的伟大新世界	53

谬论 3

医生不会偏心眼

对谬论的分析	60
寻找适合自己的医生	65
为自己主张和辩护	67
通晓医学术语	69
要活得更好，多活 7 年	72
好好对待自己	76

谬论 4

只有老年人才患心脏病和脑卒中

对谬论的分析	80
了解心脏病发作和脑卒中	81
了解你的血压	83
了解你的检查结果	87
考虑一下阿司匹林疗法	95
不再脑卒中！	97
识别短暂性脑缺血发作（TIA）	100
把健康当做礼物送给你的家人	101

谬论 5

我们打不赢抗癌之战

对谬论的分析	111
--------	-----

预防癌症	112
检测癌症	118
治疗癌症	121
癌症补充疗法怎么样	125
与医生保持联系	128

谬论 6

天然就意味着“安全”	130
------------	-----

对谬误的分析	133
草药	136
天然激素替代疗法	142
顺势疗法	145
维生素与矿物质补充剂	147
如何评估补充剂	153

谬论 7

我们可以迅速摆脱精神疾病	155
--------------	-----

对谬论的分析	161
了解焦虑和抑郁	165
光明的一面：解除痛苦	167
自杀的想法	177
帮助所爱的人	178

今天的礼物	180
-------	-----

谬论 1	用不着每年做一次体检	1
	真相 骨密度检测的相对意义可能不大	4
	真相 全身扫描物非所值	6
	真相 对医生说谎没有好处	9
	真相 长寿的秘密在于学习	11
	真相 每天不必喝八杯水	13
	真相 戴铜手镯不能治关节炎	16
	真相 不要成为网络自主求医者	19
	真相 用药失误是一个重要的致死和致病原因	28
	真相 在昏暗的灯光下看书不会毁坏视力	29
	真相 戴太阳镜有助于预防失明	30
	真相 不宁腿综合征是确实存在的	31
谬论 2	疫苗免疫只是孩子们的事	34
	真相 带状疱疹是不会传染的	34

真相	感冒宜吃，发热不宜饿	35
真相	在卫生间里，细菌繁殖的最大地方不是发梳	37
真相	马桶坐垫不会传播性病	38
真相	药物最好放在卫生间外面	39
真相	蚊子是地球上最致命的昆虫	39
真相	拥抱和接吻不会传染 HIV	40
真相	生殖器疱疹是不能治愈的	41
真相	压力不会导致溃疡	41
真相	天气寒冷不会令人感冒	42
真相	感冒药对于 2 岁以下的孩子而言并不安全	43
真相	医生们确实希望患者了解治疗方法	44
真相	服用维生素 C 不能预防感冒	46
真相	过敏可能致命	47
真相	食物过敏和食物不耐受是不同的	48
真相	胃肠型感冒并非感冒	50

谬论 3

医生不会偏心眼 55

真相	结肠忘不了你一天一包烟的习惯	56
真相	已患有疾病也可以得到医疗保险	60
真相	男性也会患骨质疏松症	62
真相	热水盆浴会影响男性的生育能力	63
真相	吃巧克力不会让你长痤疮	64
真相	卧床休息并非总是最好的方法	66
真相	扳指节不会导致关节炎	69
真相	棉签是用来清洁肚脐的，不是用来清洁耳朵的	71



真相 女性比男性更容易吸烟上瘾 75

谬论 4

只有老年人才患心脏病和脑卒中 78

- 真相 你可以从食物中获取保护心脏的叶酸 79
- 真相 打喷嚏的时候心脏并没有停止跳动 81
- 真相 软饮料可能与心脏病和糖尿病有关 81
- 真相 吃鸡蛋不会提高胆固醇水平 83
- 真相 晚餐可以吃甜食 84
- 真相 未经过滤的咖啡会提高 LDL 胆固醇水平 85
- 真相 心脏病发作后可以享受性生活 86
- 真相 献血可以降低患心脏病的风险 87
- 真相 每天都有瘦人死于心脏病 88
- 真相 糖尿病患者可以适当吃甜食或巧克力 88
- 真相 身材能够预示患心脏病的风险 90
- 真相 二手烟杀人 90
- 真相 每天走路一万步有利于健康 91
- 真相 有些油脂比其他油脂对身体更好 92
- 真相 健康比瘦更好 93
- 真相 男性不喜欢拨打紧急救援电话 94
- 真相 你的朋友和家人会让你长胖 95
- 真相 无脂食物会破坏你的减肥计划 97
- 真相 II 型糖尿病和 I 型糖尿病一样严重 98
- 真相 住在科罗拉多的人寿命要长一些 99

谬论 5

我们打不赢抗癌之战 103

真相	每个人都有应对癌症的不同方式	104
真相	耳垢能够预测乳腺癌风险	106
真相	维生素 D 是健康卫士	108
真相	你比医生更容易发现自己患上了皮肤癌	110
真相	止汗剂不会导致乳腺癌	111
真相	吃糖不会促使癌症扩散加速	113
真相	少吃咸肉能够降低胃癌风险	113
真相	睾丸自我检查能够挽救男性的生命	114
真相	压力不会导致癌症	116
真相	头痛一般不是脑肿瘤的表现	117
真相	斯达汀类药物有助于抗癌	119
真相	手机不会致癌	120
真相	可饮用自来水和瓶装水一样好	122
真相	皮肤是我们机体最大的器官	123
真相	淡烟和普通香烟同样对身体有害	125
真相	吃烤肉或者油煎肉会增大癌症风险	126

谬论 6

天然就意味着安全 130

真相	医生们喜欢替代疗法	132
真相	儿童多动症与糖无关	133
真相	面包对我们有好处	135
真相	一天 1~3 杯咖啡有助于保持记忆力	137



真相	结肠清洗是不必要的，而且可能带来危险	137
真相	番茄和番茄产品不能抗癌	140
真相	不用抗酸剂就能够缓解胃灼热	144
真相	运动饮料可能会对牙齿造成不可逆转的损伤	145
真相	水果和蔬菜冷冻的与新鲜的具有同样的营养价值	146
真相	草药“春药”是假的	149
真相	打嗝很容易止住	152
真相	咖啡不能令人清醒	153

谬论 7

我们可以迅速摆脱精神疾病 155

真相	养宠物有助于保持健康	156
真相	心理问题不会导致炎症性肠病	158
真相	产后抑郁症是一种真正的医学疾病	159
真相	无聊的工作会杀人	160
真相	快乐是一种健康状态	162
真相	记忆力下降并不意味着患上了阿尔茨海默氏病	165
真相	巧克力确实对我们的身体有奇效	168
真相	做好事对身体有好处	169
真相	睡眠不足会导致忧郁	172
真相	吸烟者比不吸烟者更加抑郁	173
真相	非处方止痛药在疼痛真正开始之前服用效果最好	174
真相	做爱对大脑有好处	176
真相	担忧和压力不会令头发变白	177
真相	什么时候开始锻炼身体也不晚	177

今天的礼物 180

真相	写健康日记有益健康	180
----	-----------	-----

用不着每年做一次体检

在我和来自五湖四海的人交谈的时候，我总是惊奇地发现，有那么多人都认为没有必要每年做一次身体检查。他们几乎都没有定期看医生。我知道，有些事情还是不知道更好，就像自己男朋友或者女朋友从前的性关系史，不过，定期做身体检查却是我们必须做的。如果所有的人都每年体检一次，那么，很多疾病在早期阶段、治疗还非常有效的时候就能够预防或者发现了，生命就能够得以挽救。这是我的从医经验，也是我的个人经验。

1986 年，那时我还在阿肯色州立大学做外科医生。有一天深夜，我被我父亲的电话吵醒。我一听到他的声音，就知道出事了。我家里没有人会在晚上 9 点以后给别人打电话，这令我惊恐不安。我父亲也是一位医生，那年他 63 岁，刚做完他坚持每年做一次的体检。因为我爷爷在 60 多岁的时候死于结肠癌，我父亲认为自己患结肠癌的风险很大，所以，每年体检的时候，我父亲都坚持做乙状结肠镜检查，这是那时检查结肠下段的标准方法。不过，这一次，父亲告诉医生自己想做一个结肠镜检查，结肠镜检查是一种更加全面的检查方法，那时候刚刚盛行。我父亲认为结肠镜检查是新的护理标准，是最好的检查工具。

现今，结肠镜对于我们来说已经很平常了。做结肠镜检查的时候，医生利用一种特殊的望远镜一样的设备（结肠镜）来察看整个肠道内部的情况。