

● 英汉对照阅读·赏析丛书

网际科普英语

# 健康总动员

毛荣贵 范武邱 徐曙 张萍 编著

ENGLISH

R & T  
DING  
ranslating

吉林大学出版社

BILINGUAL

英汉对照

A decorative border of stylized, five-petaled flowers with dark centers, arranged in a circular pattern around the text.

网际科普英语

# 健康总动员

毛荣贵 范武邱 徐曙 张萍 编著

吉林大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

网际科普英语/毛荣贵主编.——长春:吉林大学出版社,  
2001,8

(英汉对照阅读、赏析丛书)

ISBN 7-5601-2571-9

I. 网.... II. 毛.... III. 科学技术—英语—对照读物  
—英、汉 IV. H319.4:N

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059662 号

# 网 际 科 普 英 语 健康总动员

毛荣贵 等 编著

---

责任编辑:杨 枫

封面设计:石 枫

---

吉林大学出版社出版  
(长春市解放大路 125 号)

吉林大学出版社发行  
梨树县书海福利印刷厂印刷

---

开本:850×1168 毫米

1/32

2001 年 10 月第 1 版

印张:8.375

2001 年 10 月第 1 次印刷

字数:210 千字

印数:1—5 000

---

ISBN 7-5601-2571-9/H·284

定价:11.80 元

## 前 言

国人有谚：秀才不出门，能知天下事。其出典可追溯到《老子》四七章：不出户，知天下。然而，真正做到这一条、真正享受这一条的，乃今日之网民（netizen）也。

黎明即起，开机上网。四海风云，任你纵览；天下之事，尽收眼底。这是何等洒脱的人生，何等独特的精神大餐！

回眸往昔，笔者有幸目睹古老中华半个多世纪以来的历史演变。国人，从来没有像今天这样挺直腰干做人，笑逐颜开生活。享受人生、重视健康、关注科技，渐成时尚。

笔者上网浏览，自然就特别留心这方面的英语佳作，见好就“收”，及时存入电脑中的“收藏夹”。一年过去，居然得英语佳作1000余篇！

闲时，打开“收藏夹”，品读把玩，优中选美，美中择秀。日积月累，就有了这两册书的素材。

人类的历史虽然已经进入了21世纪，但是，人类对自身的认识却处在“初级阶段”。西方科技界对人体的探秘，对健康的研究，独领风骚，无孔不入！本书披露的某些研究领域初读觉得荒诞，再读便觉得不无道理！

中国在变，正在与世界接轨的大路上迅跑！遗憾的是，在健康、污染等问题上，我们正在步西人之后尘！2001年7月20日，Yahoo报道了中国医学界某权威人士的话：The today of America will be the tomorrow of China！

所以从这个意义上来说，收入本套丛书的文章，其内容对我国读者有现实的警示意义和长远的的导向作用。

一篇短文，也许能够让你痛下决心摆脱一种生活陋习；  
一篇短文，也许能够让你幡然醒悟树立良好生活习惯；  
一篇短文，也许能够让你豁然开朗心悅诚服地去崇尚科技；  
一篇短文，也许能够让你精神一振以全新视角去观察一切。  
本书，是一册多功能的书籍。

即使你还不能流利阅读英语原文，这也无妨，因为本书的汉语译文，同样能够让你获得最新信息和有用知识。

本书，又是一套英语学习的必读之书，因为书中自有当代最鲜活的英语。

文章的遣词，让你耳目一新！比如，下句的 religion 就教你领略英语的 connotation 的风采！

...in Germany, where beer is almost a religion.

文章的造句，使你一唱三叹！比如，下句的 Mr. Average 就使你一览英语的 humor 的亮色！

Eat your heart out, Mr. Average: Pop stars, actors and celebrities really do have it all.

“佳句欣赏”栏目，宛如一位循循善诱的导游，三言两语，就让你拨云见日般地去感受英语的真谛！

下句中的末词如何译？

...while the impact of a low birth weight is "marginal".

“翻译技巧”栏目，好像一位双鬓斑白的老者，他长话短说，使你感悟：翻译，实在是一种学术享受！

解读了原文，犹如见到了黄山的迎客松；译成了汉语，好似走过鲫鱼背，登上了天都绝顶。

我们感谢美国教授 Bill Hofmann, Dorine Huston, Rosemary Adang 以及澳大利亚的作家 Denies Noblet 对我们的提供的热情无私的帮助，没有他们的“解惑”，我们对原文中的文化背景、社会背景就如坐云雾。

江苏九鼎集团的徐曙同志是本书文章的第一译者，同时也是本书的最后校改人。他自学成才，不尚空谈，学风扎实。我常在我的研究生和本科生面前夸他。中南大学外国语学院的范武邱副教授学术任务繁重，也积极参加了本套丛书栏目编写工作；山东建筑工程学院外语系的张萍老师学风严谨，改译了收入本书的部分译文。英语硕士宗玉也校改了本书的部分译文。参加本套丛书编写工作的还有：姚蕾珍、毛竹晨、陈衡、郝萌、曹军、王革、戚冬辉、姜燕、狄艳华、张丽梅、范桂华、王丽蓉、倪秀杰、万平、万莉、何苗、张晓曦等同志。

吉林大学出版社的领导对本套丛书给予了高度的关心和支持，

本套丛书又是杨枫编辑的成功“策划”，由于他们的努力，本书才能以今日之面貌同读者见面。

本书的编者热烈地期待着读者朋友的批评指正！

毛荣贵

2001年7月于上海交通大学东川花苑

# Contents

## 摇篮健康

### **1**

1. UC Berkeley Psychologist Finds Evidence  
That Male Hormones In The  
Womb Affect Sexual Orientation  
子宫里的雄性激素影响孩子未来的性倾向 **1**
2. Why Teens Need More Snooze Time  
为什么十多岁的孩子需要较多的睡眠 **8**
3. Breast Milk Fatty Acids In Formula Hike Intelligence  
配方奶中的母乳脂肪酸能提高智力 **13**
4. Sleeping With Baby?  
父母能否和婴儿同睡一床? **19**
5. Protecting Kids From The Sun  
保护儿童免受太阳的伤害 **26**
6. Contact with Dad Means Better Language Skills  
孩子与父亲多接触, 语言能力更强 **32**
7. Heart Disease Begins In Childhood  
心脏病始于儿童时期 **36**
8. Parents Influence IQ More Than Birth Weight Does  
父母对孩子智商的影响胜过体重 **42**
9. Puberty Can Begin At 8 In Girls  
女孩子 8 岁起就能开始发育 **46**

## 防 癌 配 方

### **51**

- 10.** Apple A Day Adage Gets New Scientific Backing **52**  
苹果抗癌又获科学依据
- 11.** Common Herb Can Help Fight Cancer **56**  
普通草药能用来治疗癌症
- 12.** Lifestyle Plays Bigger Part Than Genes  
In Cancer Risk **61**  
癌症风险，生活方式重于基因
- 13.** Studies Confirm Diet And Exercise Are Key  
In Cancer Prevention **66**  
饮食和体育锻炼是预防癌症的关键
- 14.** Tofu Enlisted In The Fight Against Cancer **71**  
豆腐：进入抗癌食品的行列
- 15.** Fruits, Vegetables Fight Cancer,  
Improve Eyesight **79**  
水果蔬菜能抗癌，并改善视力
- 

## 运 动 万 岁

### **85**

- 16.** Exercising In The Heat:  
Avoid Sports-Related Heat Injuries **86**  
高温下如何避免运动引起的伤害
- 17.** Exercise Can Boost Brain Capacity **90**  
体育锻炼能增强大脑功能
-



<b>18.</b>	<b>Good Health Advice - Take The Stairs</b> 健康忠告：请爬楼梯	<b>97</b>
<b>19.</b>	<b>The Best All-around Medicine: Exercise</b> 体育锻炼 百病皆治	<b>101</b>
<b>20.</b>	<b>Sports, Not Calcium, Is Key To</b> <b>Bone Density In Women</b> 妇女骨骼密度，靠运动不靠钙	<b>109</b>
<b>21.</b>	<b>Diet Guidelines Stress Exercise For First Time</b> 饮食指导首次强调体育锻炼的重要性	<b>113</b>
<b>22.</b>	<b>Simple Secrets Of Success</b> 成功减肥的简单诀窍	<b>119</b>
<b>23.</b>	<b>Teens Need More Exercise</b> 青少年需要更多地参加体育锻炼	<b>126</b>
<b>24.</b>	<b>To Cut Stroke Risk: Walk This Way</b> 散步能减少中风的风险	<b>131</b>
<b>25.</b>	<b>Better 'Oxygen Mileage' Key To Runner Success</b> 每英里耗氧量是长跑运动员成功的关键	<b>135</b>
<b>26.</b>	<b>Scientists Urge Mental Exercise</b> 科学家呼吁加强心智锻炼	<b>138</b>

## 饮食新说

**145**

<b>27.</b>	<b>Eating Fish May Help Protect Vision</b> 吃鱼有助于保护视力	<b>146</b>
------------	---	------------

- 28.** Drink More Beer:  
New Study Says It's Better Than Wine  
多喝啤酒吧！啤酒胜过葡萄酒！ **151**
- 29.** Eating Less Seems To Fend Off Brain Diseases  
吃得少，大脑好 **155**
- 30.** Nonsmokers Live Longer, Recover Faster  
不吸烟，寿命长，恢复快 **161**
- 31.** A Drink A Day Keeps Brain In Tip-Top Shape  
一天一杯酒，大脑第一流 **165**
- 32.** A Link Between Nicotine  
And Alcohol Dependence  
烟瘾酒瘾形影相随 **169**
- 33.** The Dangerous Synergy of Drinking And Smoking:  
Don't Drink And Smoke  
烟酒狼狈为奸：请戒烟戒酒！ **172**
- 34.** Salt Really Does Boost Blood Pressure,  
Researchers Claim  
研究人员称，盐确实能提高血压 **175**
- 35.** Salt Intake Affects Different People Quite  
Differently  
盐摄入量，因人而异 **181**
- 36.** Coffee, Rheumatoid Arthritis Linked  
喝咖啡易患类风湿关节炎 **187**
- 37.** Smoking Makes You Stupid  
抽烟使你愚蠢 **192**
- 38.** One To Two Drinks A  
Day May Reduce Alzheimer Risk  
每天饮酒一两杯：降低早发性痴呆风险 **196**

- 39.** Do You Need Vitamins  
And Mineral Supplements?  
你需要补充维生素和矿物质吗? **200**

## 男 欢 女 爱

### **207**

- 40.** A Discarded Rubber Could Help Bring Criminals  
To Justice  
废弃的胶套令罪犯伏法 **208**
- 41.** So You Think You're In Love?  
你是在恋爱吗? **212**
- 42.** Elders Urges Black Churches To  
Teach About Sexuality  
埃尔德斯敦促黑人教堂传授性知识 **215**
- 43.** Behind A Sexual Revolution, The Pill  
避孕药推动性生活革命 **220**
- 44.** Wedded Bliss Is Best  
婚姻幸福最美满 **226**
- 45.** Earlier Menstruation Linked to  
Earlier Sexual Activity  
月经来得早, 性行为也早 **231**
- 46.** Say Happy Birthday to the Pill  
避孕药, 祝你生日快乐! **235**

- 47.** Study Finds Viagra Does Not Help  
Women's Sex Lives  
研究发现伟哥对女性的性生活没有帮助 **240**
- 48.** Smoking Increases Impotence Risk  
吸烟可能使你阳痿 **244**
- 49.** Women Get More Sexual Satisfaction  
From Handsome Men  
妇女从英俊的男子身上得到更多的性满足 **248**
- 50.** Impotence Drugs May Affect Sperm Motility  
壮阳药影响精子活力 **252**

# 摇篮健康

- 1. UC Berkeley Psychologist Finds Evidence That Male Hormones In The Womb Affect Sexual Orientation**

子宫里的雄性激素影响孩子未来的性倾向

- 2. Why Teens Need More Snooze Time**

为什么十多岁的孩子需要较多的睡眠

- 3. Breast Milk Fatty Acids In Formula Hike Intelligence**

配方奶中的母乳脂肪酸能提高智力

- 4. Sleeping With Baby?**

父母能否和婴儿同睡一床?

- 5. Protecting Kids From The Sun**

保护儿童免受太阳的伤害

- 6. Contact With Dad Means Better Language Skills**

孩子与父亲多接触, 语言能力更强

- 7. Heart Disease Begins In Childhood**

心脏病始于儿童时期

- 8. Parents Influence IQ More Than Birth Weight Does**

父母对孩子智商的影响胜过体重

- 9. Puberty Can Begin At 8 In Girls**

女孩子8岁起就能开始发育

# 1. UC Berkeley Psychologist Finds Evidence That Male Hormones In The Womb Affect Sexual Orientation

*By Alan Mozes*

## 子宫里的雄性激素影响孩子未来的性倾向

多少年来，人们普遍认为，同性恋者多是在情感世界受挫，因而产生心理变态，属“后天失调”所致。而加利福尼亚大学伯克利分校的心理学专家最近的发现却显示：同性恋很可能是“先天过足”，即母体子宫内的雄性激素过盛。由此可粗略类推出，兄长越多的人成为同性恋者的概率稍高。这一研究的出发点其实并不复杂，它是从男女食指和无名指长度对比的差异中得到启发的，因为食指和无名指的长度与胎儿时期雄性荷尔蒙的含量有一定联系。当然，这些发现只是源于“统计学”而已。所以人们切不可因此而“杞人忧天”。

The level of male hormones in the womb can influence an unborn child's future sexual orientation, according to new research from a University of California, Berkeley, professor who used an unusual technique — measuring finger length — to gather evidence.

Marc Breedlove, professor of psychology, also found that higher levels of these male hormones, or

加利福尼亚大学伯克利分校的教授用一种衡量手指长度的独特技术收集证据进行的一项新的研究表明，子宫里雄性激素的含量能影响胎儿将来的性倾向。

心理学教授马克·布里德洛夫还发现，如果这种雄性激素，或者说男性荷尔蒙的含量

androgens, can create a greater than normal tendency for both males and females to develop a homosexual orientation.

"There is no gene that forces a person to be straight or gay," said Breedlove, who studies the biology of sexual orientation. "I believe there are many social and psychological, as well as biological, factors that make up sexual preference."

"Having said that, these data do suggest that there are some people in the world who are gay because of fetal androgen levels." Breedlove's findings appear in this week's issue of the journal *Nature*.

Breedlove looked at relative finger length because it is influenced by androgen levels in the womb and thus is an approximate measure of fetal androgen levels.

In most people, the index finger is very slightly shorter than the ring finger, but, at least in the right hand, the difference is accentuated by higher levels of androgens during fetal development. Typically, in women, the two fingers of the right hand are nearly the same length. In men, the index finger is obviously shorter.

Breedlove collected data on 720 people who attended three San Francisco Bay Area street fairs in

高, 那么不管是男孩还是女孩, 长大后变成同性恋的概率要高于男性荷尔蒙含量正常的情况下出生的孩子。

研究性倾向生物学的布里德洛夫说: "某人是正常的异性恋还是同性恋不是由遗传基因决定的。我相信是很多社会的心理学以及生物学上的因素决定了人们愿意采取何种性行为。"

"尽管这样说, 这些资料确实表明, 世上某些人之所以是同性恋是由胎儿时期男性荷尔蒙的含量所决定的。" 布里德洛夫的发现发表在本周出版的《自然》杂志上。

布里德洛夫研究了手指的相对长度, 因为手指的长度受子宫里男性荷尔蒙含量的影响, 这样, 从手指的长度就能看出胎儿时期男性荷尔蒙的大体含量。

对多数人来说, 食指只比无名指短一点点, 但至少在右手, 胎儿时期高含量的男性荷尔蒙使这种差别更明显。典型的是妇女, 右手的这两只手指的长度几乎相等。至于男人, 食指明显地较短。

布里德洛夫收集了三次参加 1999 年秋天旧金山贝·阿里厄街交易会的 720

the fall of 1999. Using a portable copy machine, his research assistants had subjects lay their hands flat on the machine to record finger lengths. Breedlove also administered a questionnaire that explored birth order and sexual orientation.

According to the data collected, homosexual women, on average, had a more masculine finger length pattern — an index finger considerably shorter than the ring finger on the right hand — than did heterosexual women. “... this suggests that at least some lesbians were exposed to greater levels of fetal androgen than heterosexual women,” Breedlove and his colleagues wrote.

Men had more a complicated pattern: There was no direct relationship between finger length and sexual orientation. However, some gay men did appear, based on their finger lengths, to have been exposed to greater than normal levels of fetal androgens before birth.

“This calls into question all of our assumptions that gay men are feminine,” said Breedlove. He said his findings are consistent with other, very sketchy indications that some gay men are hypermasculinized, having a greater average number of sexual

人的资料。他的研究助手用一台手提式复印机，让受试人员把手平放在复印机上，记录下手指的长度。布里德洛夫还发放了一份问卷，记录下受试人员的出生次序以及是异性恋还是同性恋。

收集的资料表明，同性恋妇女手指的平均长度与异性恋妇女的相比，具备较多的男性手指长度的模式——右手食指的长度比无名指短得多。布里德洛夫和助手写道：“这表明，至少某些女同性恋者在胎儿时期的男性荷尔蒙较异性恋妇女要高。”

男人的手指模式更复杂：食指长度与是否是同性恋或异性恋没有直接的关系。然而，某些男同性恋者根据手指长度可以看出，出生前胎儿男性荷尔蒙高出正常含量。

布里德洛夫说：“这就使我们的‘男同性恋者女性化’的全部设想受到了质疑。”他说他的研究成果与其它的研究成果是一致的，粗略地表明，某些男同性恋者过度男性化了，在一生中性伙伴的平均数多于异性恋的



partners in a lifetime than heterosexual men, higher than normal levels of testosterone circulating in the blood, and larger genitalia than heterosexual men.

Breedlove's findings, combined with other recent research, paint a complicated picture of the role played by fetal androgens in determining sexual orientation.

Past research by Ray Blanchard of the Clarke Psychiatric Institute in Toronto has found that the more older brothers a boy has, the more likely he is to be gay in adulthood. The UC Berkeley study confirmed this finding, in that gay men had a ratio of 140 brothers to 100 sisters among their older siblings. This is much higher than in the general population, where the ratio is 106 brothers to 100 sisters.

The UC Berkeley study also found that men with older brothers had a more masculine finger length pattern than men without older brothers. The number of older sisters was unrelated to finger measures in either men or women.

As indicated by the fingers measured in his study, Breedlove said that each subsequent son is exposed to higher levels of male hormones and that, while most later-born sons are straight, the

男子，血液内循环的睾丸激素也比正常含量高，生殖器官也比异性恋男子的大。

布里德洛夫的研究以及近期其他的研究，对胎儿时期男性荷尔蒙在决定一个人是同性恋还是异性恋所起的作用方面描绘了一幅复杂的画面。

在这之前，多伦多克拉克精神病学研究所的雷·布兰查德的研究发现，如果一个男孩的哥哥越多，他成人后成为同性恋者的可能性就越大。加利福尼亚大学柏克莱分校的研究证实了这项发现，因为男同性恋者的哥哥姐姐的比例是 140 个哥哥比 100 个姐姐。这个比例很高，因为在普通人群中，兄弟和姐妹的比例是 106 比 100。

加利福尼亚大学柏克莱分校的研究还发现，有哥哥的男人比没有哥哥的男人，具有更多的男性手指长度模式，而姐姐的多少与手指长度无关，无论是男人还是女人都是如此。

布里德洛夫说，正如研究中手指长度所表明的，每个次子都受到高含量雄性激素的影响，而尽管大多次子数是异性恋，但增高的男性荷尔蒙略微增加了一个男孩