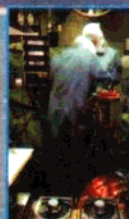


科海采珠

杜玲芳 林宝山 著

顾问 谢纯光



中山大学出版社

写在本书的前面

岑 桑

算起来已是28年前的事了，那时我奉派参加“四清”工作队，在阳春县分团工作，因病住进阳春县人民医院，留医已近一个月。那间小小的医院留给我的印象很好，那儿的医生大都作风严谨，态度随和，我与他们当中的几位混熟了，虽已事隔二三十年，有时还会不期而然地想起他们亲切的音容笑貌来。

万万想不到当年在阳春县人民医院结识的医务人员中的一位——杜玲芳同志在阔别28年之后还会找到了我。畅谈之下，才知道她后来到了阳春县中医院当医生，数年前与她的夫婿林宝山医生一同从阳春调回广州工作，夫妇俩现在一起主编《实用医学杂志》。林宝山的名字，在报刊上已见过不少，直到他们两人同到我家作客的时候，我才知道他们是一双志同道合的夫妻。久别重逢，谈起往事前尘，大家都难免有时光易逝的感叹，但更多的却是高兴。

更加令我深感欣慰的是这志同道合的夫妻俩，一直勤奋地从事科普读物的写作，多少年来，写下了大量的科普知识读物；早年毕业于“中山医”的林宝山医生，还翻译了不少科学小品。他们的创作和译作，有的散见于报刊，有的曾经结集。最近他们将已发表过的文稿加以筛选，整理，编成《科海采珠》一书由中山大学出版社出版，要我为这本书作序。我对此原是门外汉，本来是难膺此任的，但是读过他们

的书稿之后，觉得可以用“新鲜、实用、趣味盎然”这几个字来概括。书中谈到的，都是我们身边的科学，是我们不可不知的科学道理和知识，书的内容，大都与我们每一个人的健康有关，可以说是实用的医药知识；除此之外的内容，也都是我们应该懂得的科学知识。这是一本有助于提高人民健康水平和科学文化水平的好书，我自己读来饶有兴趣，别人得到它，想必也会觉得津津有味，因此很乐意为它写几句话，以资推荐，当然算不上是正儿八经的序言了。

我国的科普读物仍远远说不上繁荣，与亿万群众比较起来，是不成比例的。我们需要有更多像《科海采珠》这样的读物出版。希望杜玲芳、林宝山同志能在这方面作出更大贡献。

目 录

写在本书的前面.....岑 桑 (1)

生命的甘露

杜玲芳

承露盘和“天赐之物”	(3)
奇异的微生物功能	(4)
人体药库之光	(5)
让骨汤增钙一万倍	(6)
水——生命的甘露	(7)
禁荤吃素是不智之举	(9)
唾液之贵无异于血	(10)
喝牛奶的学问	(11)
老药淮山与“还魂术”	(13)
迷信“天然”不如“不偏食”	(14)
再生探奇	(15)
“此处是死者乐于帮助活人的地方”	(17)
菠菜与人体需要的锌	(18)
细菌的克星——铁蛋白	(19)
从人类酒精中毒灭种说起	(20)
尿中药源贵如金	(21)
在太阳伞下	(23)
心磁及其他	(24)

软水与心脏病·····	(25)
谨防“震荡婴儿综合症”·····	(26)
调呼吸，可制怒·····	(27)
粘土里的生命之光·····	(29)
味觉变幻与味盲·····	(30)
象海豹的“热变换器”与生命·····	(31)
鲜蔬防癌，各显神通·····	(32)
浅谈治癌新法——自体骨髓移植·····	(33)
炖品与酶·····	(34)
却病延年话杞子·····	(35)
噪音治耳鸣·····	(36)
硒与心肌病有关·····	(37)
眼球探胜·····	(38)
天资独厚的女性大脑·····	(39)
糟蹋军粮的元凶·····	(40)
能战胜严寒的抗冻蛋白·····	(41)
贝克勒尔与核能的发现·····	(42)
细胞色素C——生物进化的里程碑·····	(43)
寻觅凉快的学问·····	(45)
浑身解数的二氧化碳·····	(46)
被误解了的第七营养素·····	(47)
铜，保护心脏血管的功臣·····	(48)
瑞烟与恶雾·····	(50)
莫用铜锅煮奶喂婴儿·····	(51)
妇女需要更多的维生素C吗·····	(52)
甲状腺肿秘密新探·····	(53)
健骨探秘·····	(54)

黄油鸡与桔皮症·····	(55)
多动脑胜过服强壮剂·····	(57)
背娃娃有益还是有害·····	(58)
银器探毒与防身·····	(59)
化妆者须知·····	(61)
寒天热浴须防皱 被内中暑莫等闲·····	(62)
来自金属罐头的污染·····	(63)
关于人体元素的老五——钙·····	(64)
体育舞——生命之泉的艺术·····	(66)
奇特的粮食防虫法·····	(67)
酸牛奶漫话·····	(67)
古老而顽强的生命——细菌·····	(68)
少年与老花眼镜·····	(70)
海水的医用价值及其他·····	(71)
不宜采用不含胆固醇的食谱·····	(72)
劝君多欢笑·····	(73)
爱的结晶——阿斯匹林·····	(74)
生吃蔬菜四不利·····	(76)
中国镬，顶呱呱·····	(77)
理发师与西医外科·····	(77)
“龄”字的启示与动物的“年轮”·····	(78)
不要随便从事倒立运动·····	(79)
玩具——儿童的天使·····	(80)
烟草也能成菜肴·····	(81)
象玉雕一样美丽的生命·····	(82)
喝酒与心脏病·····	(83)
交谈的好处·····	(84)

巧妙食碘盐，预防地甲病	(85)
三个有趣的问题	(86)
指纹中的学问	(87)
鱼，感觉灵敏的家伙	(88)
植物界的化学武器	(89)
有关茶的新发现	(90)
睡眠中呼吸暂停是一种病态	(91)
中西合璧的鸡肉葱花汤治感冒	(92)
不必担心多吃了盐	(93)
易被忽视的铁中毒	(94)
喘病寻根话“农民肺”	(95)
服用维生素E者注意	(96)
牙刷翻新除秽有方	(96)
酒精能溶解骨骼	(97)
黑齿——护齿物发明家的启示	(98)
猫与孕妇流产	(98)
老年人易骨折的秘密	(99)
谨防雷击	(100)
及时洗锅保健康	(101)
树和蚁的“合作”	(102)
骇人听闻的“还魂尸”之谜	(103)
足与履	(104)
在泥土里寻找珍贵药物	(106)
医学家谈大米之益	(107)
人类的第一餐熟食	(108)
柑桔皮与超级杀虫剂	(109)
从滴水成珠说到唾液护齿	(110)

装疯扮傻会弄假成真	(111)
冲冲泡泡摄精微	(112)
杲杲冬阳, 令你健康又坚强	(113)
古柯叶给人类带来的祸福	(114)
吃鱼轶事	(116)
运动与喝水	(117)
鸡胚蛋——名不虚传的滋补食品	(118)
让心脏跳到70亿次	(119)
毒蛇咬伤简易救法	(120)
熏肉、辛辣食物不宜多吃	(120)
黄曲霉菌的天敌	(121)
自我心脏复苏一法——咳	(121)
当心孩子误吞钮扣电池	(122)
芳香漫笔	(122)
显赫的 β -内酰胺抗生素家族	(123)
爱的催化剂	(125)
红发曲发的因由	(126)
孕妇搭飞机有危险吗	(127)
集体发作的怪病	(128)
嫩肉珍品话生姜	(129)
钓鱼须防电光性眼炎	(129)
奇异的人体粘合	(130)
被窝过热无益健康	(131)
居家备药的存放与检查	(131)
牡蛎药用价值备忘	(133)
哪边耳朵听电话更清晰	(133)
防止惊慌失措的科学	(134)

捏灰成骨	(134)
生物世界——甜的世界	(135)
霸王花与它的天敌	(136)
校园花茂 英才更俊	(137)
肥皂——你的健康之友	(138)
囊萤照读与萤光烟草	(139)
野火与野草	(139)
嫩蒜飘香	(140)
蘑菇虽好吃，采食宜谨慎	(141)
有关辣椒的新闻	(142)
留得春茶新香在	(143)
四川榨菜的香气及其他	(144)
阳光·月光·灯光	(144)
夕阳红——生命之光	(146)
听超声并非蝙蝠的“专利”	(147)
能吃掉大船的细菌	(148)
暑天话食醋	(149)
巧选鲜蛋	(150)
500箱茶叶沉没之后	(151)
漫话巧克力	(152)
从酱色谈到广东生抽	(153)
丝中的精品——蛛丝	(155)
鸵鸟蛋壳与考古	(156)
保健食品仙人掌	(157)
有关“香精皇后”的难题	(158)
生命之谜——烫不死的孢子	(159)
植物吸毒除污的奥秘	(160)

白蚁影响大气	(162)
让蚂蚁协助采药	(162)
水可以被磨碎	(163)
莫待寒颤始添衣	(164)
花草虫鱼知多少	(165)
创伤能使“木瓜公”结果	(167)
酒香的由来	(168)
有趣的狗步和马步	(168)
牙膏小史	(169)
拯救犀牛一法	(170)
猪不贪食的启示	(171)
蜥蜴集趣	(172)
神秘的蜥蜴脚	(173)
巧造蝙蝠塔，灭蚊建奇功	(174)
蜻蜓与软壳蛋	(175)
“桔井香泉”与牛奶增产	(175)
如何使香菇味更鲜	(176)
啐，不简单的香蕉	(177)
多嗅水仙可健脑	(178)
书籍发黄变脆的秘密	(179)
运动比喝牛奶更重要	(180)

科海采珠

林宝山

“马给宁”的发现	(183)
阳光与不同部位癌症的关系	(184)

一道竹篱笆 可把感冒防	(185)
当心斜视可致盲	(186)
斜视知多少	(187)
疟疾疫苗崭露头角	(188)
神奇的催化剂——酶	(189)
秃顶——不仅是雄性激素在作祟	(190)
孕妇不宜长留热水盆	(192)
非洲一种古老景观在消亡	(192)
喝酒与脑实质损害	(194)
氧的另一副面孔	(194)
止血衣物问世	(195)
谨防过低脂肪饮食	(195)
一种能预防细菌性脑膜炎的新疫苗	(196)
干眼症	(197)
胖子易患冠心病吗	(198)
什么是人体必需脂肪酸	(199)
抗生素串珠	(199)
如何看待不平衡的食量	(199)
性病与子宫颈癌	(200)
子宫颈癌疫苗	(201)
人类牙齿在悄悄缩小	(202)
囫囵吞杏	(203)
心病猝死多发生于上午	(203)
奇妙的“颜色语言转换机”	(204)
治疗顶端椎骨病的新术式	(205)
“请伸出您的舌头看看”	(206)
孩子的尖叫声	(206)

豪华家居孩子易得哮喘	(207)
脂肪·纤维素·乳腺癌	(208)
喜欢冥想的人可长寿	(208)
警惕黑瘤患病率在悄悄上升	(209)
当心健身舞带来的副作用	(210)
睡眠不应伴随年老而减少	(210)
冠心病的新克星——超声波	(211)
妈妈抽烟 1 支 婴儿减重 9 克	(212)
运动员易患的病	(212)
颤动床垫	(213)
母亲患哮喘 孩儿左撇多	(213)
高血压与大胎盘	(214)
鸡蛋，不必喜而却步	(214)
动脉钻	(215)
伐木者谨防真菌感染	(215)
儿童突发歇斯底里	(215)
心衰病人与体育	(216)
如果家人咯血	(216)
人工受孕成功第一例	(217)
售肉商与儿童白血病	(217)
女性体内有对哨兵器官	(218)
近视眼镜终会被扔掉吗	(219)
复苏大薄膜睡袋	(219)
为何近年来生双胞胎者多	(220)
可切割或铸模的陶瓷用于临床	(220)
秃顶与心脏病	(221)
治疗白癜风的新进展	(221)

酒精致癌也治癌	(222)
女人为何比男人长寿	(222)
90岁以上老人健康预测	(222)
吸烟导致和掩盖心脏病	(223)
滋滋噼啪响 围炉烤肉香	(224)
神奇的支柱	(224)
不眩眼的车头灯	(226)
尾巴功能的遐想	(226)
不要以为“自然”就是安全	(227)
哮喘影响发育,但不影响长高	(227)
鱼生,以不吃为佳	(228)
跳蚤与人造狗	(228)
皮肤移植术的鼻祖	(229)
栗子在口腔爆炸	(229)
当心来自现代厨房的污染	(230)
“72变”与“4变”	(231)
雨后当心哮喘发作	(232)
为什么全世界的医生都穿白大衣	(232)
谨防咸杂店职业病	(233)
肉眼可看见细菌吗	(233)
让常规验血成为过去	(234)
别出心裁	(234)
晚年的贡献	(234)
全球有一半妇女受烟雾之害	(235)
骑马比骑摩托车危险	(235)
这个绝对精确方法不宜推广	(235)
咬开啤酒瓶盖者戒	(236)

肥胖的成因	(236)
从欧阳劲松早逝谈早期检查肝病变	(237)
心脏一生泵血知多少	(237)
临死前的梦境	(238)
高鼻子与肺癌	(238)
跟踪钟摆能力下降的启示	(239)
越吃越苗条	(239)
曝晒可致静脉曲张	(240)
夜近视	(240)
高脂饮食致性功能障碍	(241)
白发治疗的最新进展	(241)
肿瘤是什么	(242)
惊厥宜避声光	(243)
胎儿疾病可经脐带治疗	(244)
谜——尚未揭开	(245)
鱼油能预防冠心病	(245)
老人逝世前有先兆吗	(246)
口服避孕丸的另一作用	(246)
香水、阿斯匹林与煤	(247)
低焦油烟与心血管病	(247)
女子患癌症比男子容易治疗	(248)
抽烟新知	(248)
皱纹实质初探	(249)
文明的“走难”	(249)
戴首饰一知	(250)
不易致肺癌的香烟	(250)
婴儿为何易患肺炎	(250)

一个带有挑逗性的劝告	(251)
开汽水瓶前不宜晃动	(251)
每2600万年会重复一次的现象	(251)
双胞胎出生率排名次	(252)
赛跑运动员与贫血	(252)
出生时超体重易致癌	(252)
消灭风湿热指日可待	(253)
放射线与胎儿	(253)
轻型高血压不要急于投药	(254)
血压计的使用应讲究	(254)
从母鸡下蛋悟出的疗法	(254)
鞭尾蜥蜴 雌性世界	(255)
毫米汞柱与千帕换算口诀	(255)
妇女识字与婴儿死亡率	(256)
临敌, 蟑螂能迅速遁逃的原因	(256)
妇女怀孕前就一定要戒酒吗	(257)
同是高血压 瘦人更危险	(257)
并不可怕的核电站	(258)
候鸟与疫情	(258)
世界上的鼠疫	(259)
第一辆两轮救护车	(259)
麻疹与血清学检查	(259)
肌营养不良者应控制饮食	(260)
值得深思	(260)
艾滋病新的传播途径	(260)
嗜酒、嗜烟与弱视	(261)
酗酒者请注意	(261)

焊接须防毒雾	(262)
美国社会现象偶拾	(262)
神奇的“视力”	(262)
胎儿的记忆	(263)
胖子是否比常人吃得多	(263)
西方妇女追时髦，注矻求丰乳后患无穷	(264)
婴幼儿服阿斯匹林须谨慎	(264)
多吃鱼的益处	(265)
急腹症与食物纤维	(265)
哺乳期妇女能喝酒吗	(266)
奇特的蜈蚣	(266)
烧火工人与冠心病	(267)
赛跑和呼吸	(267)
马拉松长跑与冠心病	(267)
6000年前的人吃什么	(268)
原料奶，不喝为佳	(268)
年青妇女不易患“冠心”	(268)
劝君切莫嚼烟草	(269)
吸烟与哺乳	(269)
国外报道我棉酚研究近况	(269)
养猫也可得鼠疫	(270)
谨防浴室触电	(270)
豢养动物与长寿	(270)
人均长痣知多少	(271)
“金”舌	(271)
戒烟宣传与冠心病	(271)
英刊评述我饮食结构	(272)

国外报道我高血压普查情况	(272)
烧、冻伤疤可致癌	(272)
嗜酒司机请注意	(273)
热疗在治癌中被启用	(273)
污染使美国妇女肺癌发病率增高	(273)
细胞有多大	(274)
当心铅中毒	(274)
冠心病病因新探	(275)
洞察秋毫的慧眼——超声波	(275)
人类能移居其他行星吗	(275)
8周男婴腹内“怀胎”	(276)
使用微波炉要当心	(276)
苦思冥想与体温升高	(277)
新型防火面具	(277)
咖啡对心脏的影响	(277)
吃生鸡蛋有益吗	(278)
如何给婴儿喂药	(278)
细菌是动物还是植物	(278)
再漂亮的步姿 也如蟑螂迈步	(279)
雌激素及其他	(279)
猫以假寐来减轻生活压力	(280)
哎！母金丝雀歌唱了	(281)
让狗儿不叫	(281)
蜘蛛也有母爱吗	(282)
公鸡视力为什么这样好	(283)
火鸡惊人的高血压	(283)
青蛙的黄昏	(284)