

关于健康,你是这样想的吗?

——损害身体健康的常识辞典

[韩] 金相云 著
金 花 译

東 方 出 版 社

选题策划: 蔺 瑶

责任编辑: 贾立钢

封面设计: 陈淑芳

图书在版编目(CIP)数据

关于健康,你是这样想的吗?/[韩]金相云著,金花译.

—北京: 东方出版社, 2005. 9

ISBN 7-5060-2294-X

I. 关... II. ①金... ②金... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096345 号

著作权合同登记图字: 01-2005-2249 号

내 몸을 망가뜨리는 건강상식상식

Copyright © 2004 Kim, Sang-Woon

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published through Oriental Press

by arrangement with Ez-Book

through Carrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

关于健康,你是这样想的吗?

GUANYU JIANKANG, NI SHI ZHEYANG XIANG DE MA?

[韩]金相云著 金花译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

杭州钱江彩色印务有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 毫米 1/32 印张: 12 插页: 2

字数: 291 千字 印数: 1—11,000 册

ISBN 7-5060-2294-X 定价: 25.00 元

· 选题策划： 鞠 瑶
· 责任编辑： 贾立钢
· 封面设计： 陈淑芳

[序]

培养良好生活习惯的 友谊信息

本书亲切地告诉读者错误的生活习惯错在哪里。例如,“与其为了醒酒将喝下去的酒吐出来,还不如喝酒之前就先吃点食物”,或者“胃溃疡不是因为吃辣而引发的,而是因为叫做幽门螺杆菌(H. Pylori)的病菌引起的”等等内容。这本书会帮助读者朋友们认知正确的健康常识、健健康康地生活下去。

李宗哲(韩国三星首尔医院 院长)

澳大利亚悉尼大学“吸烟者吸取太多的维他命 C 将导致烟气所含的铬元素的致癌功能增加 100 倍”的研究结果,给“维他命 C 有助于所有人体健康”的说法敲起了警钟。另外,美国环境保护厅发出的“动物脂肪里含有致癌物质二恶英”的警告,给那些追求西方饮食习惯的现代人一个回顾一下自己饮食习惯的机会。

吴明燮(首尔大学医学院教授)

这本书将世界各类权威研究结果压缩成 170 余种并进行了介绍。大部分都是我们必须知道的健康常识。世上有多少因为不知这些常识而危害健康的事例呢？我认为通过这本书，可以矫正生活习惯中有错误的地方，维护民众健康，因此特别推荐此书。

严基永(MBC 特任理事)

“在美国，金枪鱼罐头是用白色海产鱼制造的，而在韩国都是使用体格比较小的白色金枪鱼来制造，因此不用担心水银中毒。”这本书亲切地为读者说明了这些内容。书中还介绍了关于鲜鱼含有丰富的无机物和欧米伽脂肪酸等人体必需的脂肪酸，可预防老化、抗癌、预防痴呆症，有助大脑成长并效果突出等研究报告。

朴仁邱(东元 F&B 代表理事)

[序]

要及时进行健康管理

去年,父亲住院治疗了两个月。因为心囊液上泳而导致心脏活动受影响及呼吸困难,还因大脑缺氧而出现了谵妄症状。谵妄症状是指错认家人是别人或时而说出莫名其妙的话语、暂时进入精神混乱状态的症状。当然,患者本人会经历非常痛苦的一段日子,而面对患者,家人的心情也是难以形容。自从将管子插到胸口里抽出心囊液开始,到发现膀胱上长肿瘤,过去了整整一个月,我们世代代长寿的家族里怎么会出现这种情况呢?医生们将所有这些病状的根本原因指向了吸烟这个环节。年轻的时候,父亲确实一天抽好几盒烟……幸好手术比较成功,父亲的健康开始一天天好转起来了。如果父亲早知道香烟对人的健康具有如此大的危害,就不会发生这种事情了……

吸烟的危害大约在吸烟 30 年后才会出现。在美国,流行女性吸烟是从 20 世纪 60 年代开始的。因此,从过去的 20 世纪 90 年代起,因患肺癌死亡的女性人数急速上升。吸烟会引发肺癌、膀胱癌、肾癌等多达 8 种癌症。间接吸烟更危害健康。日本科学家们进行试验的结果表明,非吸烟者只要吸入烟气 30 分钟,就会产生和一天抽 1 盒烟同等的效果。在血气旺盛的年轻时期抽了那么多的烟,到 50 至 60 岁在和死神斗争的时候后悔,又有什么用呢?

最近,听说小学的快餐菜单中取消油炸食品的消息后,我感到特别欣慰,因为我看到了无数篇海外学者发表的有关油炸食品都含有大量的胆固醇和致癌物质的医学报道。即使有害胆固醇量

较少、有益于大脑和心脏的鲜鱼，只要油炸出来也会产生更多有害胆固醇。不仅如此，土豆、大米、玉米等食物只要在高温的油里面炸出来也会产生致癌物质。最近，韩国也有不少人像美国人一样一边看电影一边吃爆米花，这种坏习惯也需要进口吗？油炸爆米花的危害性在美国早已被公认。人们虽然知道健康常识，但不运用在实际生活中又有什么用呢？

这本书的99%以上的内容是选用2000年以后发表的最新资料。因为，旧的资料存在错误的可能性比较高。我开始关注健康常识已有十多年。我利用这段时间内所了解到的一些知识和最新的医学资料编写了这本书，感到非常高兴。因为，我期待着把我所知道的东西和他人分享。健康常识很可能会直接影响我们的健康。因此，即使是细微之处，我都反复确认了好几次。书里所写的大部分是在海外权威的医学专刊里所刊登的或各个领域最具权威性的专家们所发表的研究结果。为了提高可信度，我还特别注明了研究机构的名字和主导权威者的姓名，特别是人名都用英文写出来了。

在这里，我要特别感谢首尔大学医学院的吴明燉教授，他从诊疗、讲课繁忙的日程中抽出空来对这本书进行审阅。另外，还要感谢对本书提供很多建议的单国大学医学院朴相原教授以及天天盼着这本书出版的我亲爱的女儿。

金相云

[序]

西欧化的饮食习惯是最大的问题

吴明燉(首尔大学医学院教授)

健康常识的错误不是错在“常识性的错误”这一点上,而是会直接影响人体健康。例如,澳大利亚悉尼大学所研究出来的,吸烟者过量吸收维他命 C 就会使含在烟气里的铬元素的致癌能力增加到 100 倍的事实,向维他命 C 对所有人的健康有益的陈旧观念敲起了警钟。另外,利用波士顿医生们的研究结果,也解答了为何越来越多的健康人在参加马拉松比赛之后会出现因心脏麻痹而死亡的原因。美国环境保护厅强调二恶英或毒性物质容易在动物的脂肪里累积下来引发癌症,这使我们应该重新回顾一下我们越来越接近西方的饮食习惯。

我们每天重复的习惯里也藏着一些大大小小的健康问题。感冒患者摸过的门把会通过每个人的手传播感冒病菌,而用这些触摸过门把的手揉捏眼睛、鼻子就会患感冒。妈妈用自己使用过的勺子给小孩喂食物时,会传染蛀牙菌。孕妇以“一杯应该还可以吧”这种心理喝下去的一杯酒,很有可能会对胎儿造成一生都没办法弥补的后果。前一阵子,还有报道说,韩国的糖尿病人数已超过美国。另外,癌症患者也急速增多。这些也是肥胖所带来的结果。纠正以肉食为主的饮食习惯和运动量不足的生活习惯,树立健康的生活习惯是坚守健康的核心。

现在,越来越多的普通人关注自己的健康,媒体也相应报道一些大众所需要的健康知识。但是,这些媒体也只能简单地提示核心内容,而不能涉及到其背景知识或加以仔细地说明。另外,偶

尔也会有一些专业医学术语或内容错误的事例。这本书不仅会给读者们提供有益的健康知识,还会告诉读者很多有趣的故事。我希望这本书能够成为我们掌握自己身体健康时所需的有益的向导。

[目录]

饮酒、吸烟常识

- 天冷的时候喝酒可以保暖吗? 2
- 喝酒后吐出来就不会醉吗? 4
- 消除醉酒后遗症最佳的方法是喝咖啡? 6
- 戒了酒可以使萎缩的大脑恢复过来吗? 8
- 啤酒比白酒更容易使腹部发胖吗? 10
- 醉了之后睡着,最好让他继续睡下去? 12
- 喝酒量比喝水量多的理由是什么? 14
- 酒后看女人看起来更美? 16
- 孕妇喝酒对胎儿有何影响? 18
- 糖尿病患者可以喝啤酒,而不可以喝其他的酒? 20
- 间接吸烟比直接吸烟更有害于健康? 22
- 少抽一点烟,健康会好一点吗? 24
- 吸烟者吃维他命C有助于癌细胞增长 26
- 吸烟不利于伤口愈合 28
- 抽了一辈子烟也能长寿的理由 30

饮食常识

- 吃东西真的要讲究饮食搭配吗? 34
- 黑巧克力比白巧克力更有益于健康? 36
- 奶酪、巧克力、肉食里也含有吗啡? 38
- 为什么黑啤比普通的啤酒更有益于健康呢? 40
- 喝可乐,儿童也会患骨质疏松症? 42
- 矿泉水比自来水好吗? 44
- 面包要放进冰箱里才能长时间保管吗? 46
- 吃面包要吃面包皮? 48
- 蛋白的颜色不清就表示鸡蛋已经腐烂了吗? 50
- 胆固醇含量高的鸡蛋,到底要不要吃? 52
- 虾含有不好的胆固醇? 54
- 青花鱼、方头鱼、旗鱼、鲨鱼是吃不得的吗? 56
- 什么? 冰淇淋中一半是不好的油,一半是空气? 58
- 吃比萨饼不得超过2块? 60
- 不可以将苹果和其他的水果一起保管的理由是什么? 62
- 坚

果类对心脏病和糖尿病有特效? 64 ● 吃辣的或受压力会得胃溃疡? 66 ● 过于熟的食物是贴在大肠里的毒? 68 ● 猫只吃熟食就会死? 70 ● 嚼口香糖就可以提高记忆力? 72 ● 嚼太多的口香糖就会腹泻? 74 ● 猫屎里的咖啡是世界上最棒的咖啡? 76 ● 吃水果皮怕农药中毒? 78 ● 一天吃一颗大蒜可以防癌? 80 ● 吃动物油等于吃二恶英(dioxin)? 82 ● 吃烧焦的食品如同吃苯并芘 84 ● 金粉无病不治 86

卫生常识

● 用空塑料瓶装水喝等于是喝细菌? 90 ● 抗菌香皂不如普通香皂? 92 ● 喝碳酸饮料以后应该立即漱口? 94 ● 经常清洁舌头能防止口臭并对心脏有好处? 96 ● 333 护齿法是错误的常识? 98 ● 老奶奶的牙齿发黄的原因是什么? 100 ● 招蚊子是因为身体不干净? 102 ● 飞机内有非常多的细菌! 104 ● 经常洗头会容易脱发? 106 ● 坐便器也会传染性病? 108 ● 天啊! 粪尿粒子会喷出 6 米高? 110

疾病常识

● 腹部突出、血压高就是 5 年后得糖尿病的前兆? 114 ● 发烧就要盖好被子排汗? 116 ● 服用过多的维他命 A 就有可能将患骨质疏松症的危险提高到 7 倍? 118 ● 吸收维他命 C 就可以预防感冒? 120 ● 接吻会传染感冒吗? 122 ● 接吻会传染蛀牙、牙周炎吗? 124 ● 水泡最好弄破? 126 ● 不要用手碰伤口,等伤口干掉? 128 ● 指甲发白就表示肝脏和肾脏有异常? 130 ● 纸币上

布满了肺炎球菌? 132 ● 凝视植物就可以减去痛症? 134 ● 不管是植物还是人,听音乐就可以加快成长速度? 136 ● 做整容手术就会变得像迈克·杰克逊一样吗? 138 ● 长期受压力,脑细胞会死掉吗? 140 ● 假笑也和真诚的笑容有相同的效果吗? 142 ● 为什么星期一心脏麻痹病人特别多呢? 144 ● 容易生气就会缩短寿命? 146 ● 睡觉时不关灯就会得癌症? 148 ● 经常坐飞机也会得癌症? 150 ● 多吃一点头痛药,头就不痛吗? 152

大脑常识

● 头大的人比较笨? 156 ● 人一生只能用到大脑的 10%? 158
● 频繁使用双手才能变聪明吗? 160 ● 放假一段日子就等于给大脑充电吗? 162 ● 看低级的小品而笑,就表示大脑的额叶上有异常? 164 ● 使用手机会让脑细胞死掉吗? 166 ● 购物对大脑而言是最佳的运动? 168 ● 为什么今天背得滚瓜烂熟,到明天也会忘掉? 170 ● 女生要吃饱早餐,才能考得更好? 172 ● 出租车司机的大脑一直会变大吗? 174 ● 天才有严重的健忘症? 176
● 便利食品制造犯人的头脑? 178 ● 口吃的人本身智能低吗? 180 ● 男人只有半个头脑,真没办法! 182 ● 男人的大脑老化的速度比较快,容易患老年痴呆症? 184 ● 患痴呆症的大脑一年就会减少 15% 的脑细胞? 186 ● 有氧运动(Power walking)可以预防痴呆症? 188 ● 经常思考就不会患痴呆症? 190 ● 鲜鱼油对痴呆症的预防有特效? 192

怀孕、分娩、育儿常识

- 长时间泡在温水里,就会杀死精子吗? 196
- 女性停止月经的手术是万能的吗? 198
- 孕妇吃薯条会危害胎儿的健康? 200
- 孕妇不能吃感冒药? 202
- 孕妇要谨慎使用吸尘器! 204
- 吸烟就会生女儿? 206
- 怀孕期间受压力就会生女儿? 208
- 食欲旺盛就表示生儿子? 210
- 想生儿子就往南走,想生女儿就往北走! 212
- 在寒冷天气里带着刚出生的婴儿到外面去会有危险? 214
- 错过离乳食时期(喂婴幼儿食品的时期),会使婴儿患小儿糖尿病的概率提高4~5倍? 216
- 生在春天里的孩子身材会更高? 218
- 发高烧就会损伤大脑吗? 220

身体功能常识

- 学校里学过的有关舌头上味觉分布功能图是错误的吗? 224
- 同一家饭店的菜味道不一样的原因是什么? 226
- 两个鼻孔的功能不一样? 228
- 氧气不充足就会打哈欠? 绝对不是! 230
- 耳朵大的人就会长寿吗? 232
- 睡得越多就能活得更长? 234
- 内脏上也有大脑? 236
- 身高每十年缩小1.3厘米? 238
- 白种人本来就身材高大吗? 240
- 蒙住眼睛走路还能走得直吗? 242
- 爱可以让未熟儿快快长大? 244
- 为什么说闷屁比响屁更臭呢? 246
- 忍屁不放就会变成毒素? 248
- 在光线不足的地方看书,视力就会下降吗? 250
- 微波炉会烧坏我们的眼睛和睾丸? 252
- 领带戴得太紧就会影响视力! 254
- 阳光照射过多就会失明吗? 256
- 在玻璃窗后面也

会被太阳晒伤? 258 ● 人造晒黑也一样有害于健康? 260 ● 眼前眩晕表示什么征兆? 262

运动体重管理常识

● 边看镜子边做运动,效果会更好吗? 266 ● 做运动之前要喝两杯水? 268 ● 空腹做运动就会引发骨质疏松症? 270 ● 饭后去游泳就会抽筋? 272 ● 马拉松反而危害健康? 274 ● 男人的肌肉持久力比女人强? 276 ● 女人更能忍痛的原因是什么? 278 ● 运动中毒是自杀行为? 280 ● 想避免“糖尿病足”就应该走得快一点! 282 ● 不吃早餐不仅会发胖,头脑也会变得更笨吗? 284 ● 肥胖者获得饱满感的速度比正常人慢 2 倍? 286 ● 腹部肥胖者患心脏病的危险比下肢肥胖者高出 2 倍! 288 ● 水果糖分和白糖同样会引起肥胖? 290 ● 人不明缘由发胖就有中风的可能? 292

男女之间的性常识

● 我们往往被性格相反的异性所吸引? 296 ● 女人要诱惑男人就要与他对视? 298 ● 盯着看女人的脸,第一次的约会会泡汤? 300 ● 妈妈的乖孩型男孩(mama's boy)不受欢迎? 302 ● 男性对逛街的忍耐极限是 72 分钟? 304 ● 经常唠叨就会使对方远离你? 306 ● 具有父亲相的男性最棒? 308 ● 吸引女人的是奶糖味,而最令女人讨厌的则是男人的香水味! 310 ● 女人最性感的是长头发,男人最性感的则是短头发 312 ● 排卵期女性喜欢脸部左右对称的男性? 314 ● 排卵期女性喜欢穿超短裙? 316

- 秃头看起来精力更充沛、更健康? 318
- 男性的性器官的大小和鼻子的大小成比例? 320
- 每天刮胡子的男人精力才更充沛、更健康! 322
- 清晨的阳光是最有效的精力补充剂! 324
- 自慰行为过于频繁,就会导致视力下降? 326

性格、心理常识

- 3岁时的习惯到80岁也改不了? 330
- 通过选择冰淇淋就能看出性格? 332
- 天才是不是自闭症患者? 334
- 喜欢摸鼻子的人是爱说谎的人! 336
- 为什么会产生有人等就故意磨蹭的心理? 338
- 女人心里的怨恨为什么更容易长久? 340
- 女人有了孩子后胆子就会变大的原因是什么? 342
- 家庭主妇为什么会容易发胖? 344
- 完全敌对的关系会更有益于高血压患者? 346
- 看睡姿就能知道性格吗? 348

非常时期常识

- 腿部肌肉上使点劲就可以遏制头晕? 352
- 断掉的身体部位必须在6小时内缝合! 354
- 蜂群向喷过香水的女人飞来的原因是什么? 356
- 和凶恶的狗对眼神是一种危险的行为! 358
- 牙齿断掉之后要放到牛奶杯里! 360
- 闪电时要避开个子高的物体! 362
- 过山车很有可能会导致脑血管破裂! 364
- 给汽车加油时要注意静电! 366
- 流鼻血时可不可以擤鼻涕? 368
- 人真的可以死而复生吗? 370

饮酒、吸烟 常识

● 天冷的时候喝酒可以保暖吗？ ● 喝酒后吐出来就不会醉吗？ ● 消除醉酒后遗症最佳的方法是喝咖啡？ ● 戒了酒可以使萎缩的大脑恢复过来吗？ ● 啤酒比白酒更容易使腹部发胖吗？ ● 醉了之后睡着，最好让他继续睡下去？ ● 喝酒量比喝水量多的理由是什么？ ● 酒后看女人看起来更美？ ● 孕妇喝酒对胎儿有何影响？ ● 糖尿病患者可以喝啤酒，而不可以喝其他的酒？ ● 间接吸烟比直接吸烟更有害于健康？ ● 少抽一点烟，健康会好一点吗？ ● 吸烟者吃维生素C有助于癌细胞增长 ● 吸烟不利于伤口愈合 ● 抽了一辈子烟也能长寿的理由