

德 · 国 · 健 · 康 · 科 · 普 · 类 · 畅 · 销 · 书

Body
Secrets

这是



都说身体是自己的

WHY IS THIS?

可是你又了解多少

为什么呢

告诉你健康的真相

(德) 尤尔根·布拉特◎著

周奕珺◎译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

第一章 为什么吃水果蔬菜能预防疾病



这是



为什么呢

告诉你健康的真相

作者：[美] 詹姆斯·史密斯
译者：王明

机械工业出版社

德 · 国 · 健 · 康 · 科 · 普 · 类 · 畅 · 销 · 书



这是



都说身体是自己的

WHY IS THIS?

可是你又了解多少

为什么呢

告诉你健康的真相

(德) 尤尔根·布拉特◎著

周奕珺◎译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这是为什么呢:告诉你健康的真相/(德)尤尔根·布拉特著;

周奕珺译. —青岛:青岛出版社,2010

ISBN 978-7-5436-5999-5

I. 这... II. ①尤...②周... III. 人体健康-普及读物 IV. R322-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 009945 号

Author: Jürgen Brater

Originally published in Germany under the title “LEXIKON DER RÄTSELHAFTEN KÖRPERVORGÄNGE” by Eichborn Verlag.

Copyright © Eichborn AG, Frankfurt am Main, 2002.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany.

山东省版权局版权登记号:图字:15-2009-098 号

书 名 这是为什么呢——告诉你健康的真相

著 者 (德)尤尔根·布拉特

译 者 周奕珺

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号, 266071

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 19

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-5999-5

定 价 26.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

目 录

(注:为尊重原著风格,本书条目按德文字母排序)

A

健康的身体是灵魂的客厅,
病弱的身體是灵魂的监狱。

——培根

- 说“啊……” [2]
 - 为什么我们看医生时要说“啊……啊……”?
- 强化锻炼..... [2]
 - 为什么强化锻炼会增强人体抵抗力?
- 拍背..... [2]
 - 当医生拍我们的背时,他能发现什么?
- 减肥..... [3]
 - 当人们吃得更少时,为什么不是稳定地瘦下来,而是分阶段地瘦下来呢?
 - 少食多餐真的有助于减肥吗?
 - 为什么节食后体重会迅速上升?
- 攻击性..... [4]
 - 为什么有时别人说错话时,我们会有夸张的反应?
- 气候适应..... [4]
 - 为什么我们在很冷或很热的地区,待的时间越长,就会感觉越舒服?
- 粉刺..... [5]
 - 为什么人们几乎只在年轻时长粉刺?
- 针灸..... [5]
 - 为何针灸能见效?
- 酒..... [6]
 - 为什么我们能够很快感觉到酒的作用?
 - 女性的酒精承受能力真的比男性低吗?
 - 为什么喝酒伤肝?
 - 为什么不同的人酒量不



这是为什么呢

同？

· 当人们觉得很冷的时候，能够通过喝酒取暖吗？

· 为什么我们喝了很多酒后，第二天早上会感到很渴？

· 为什么喝浆汁酒喝醉后会感到尤其难受？

· 油腻的饭菜能预防酒后不适吗？

· 如果我们喝酒喝得太多，为什么吃早饭能起到一定的帮助？

· 为什么喝酒的时候抽烟，会感到愈发难受？

· 酒精真的能降低心肌梗塞的危险吗？

· 饱饭后喝杯烧酒能促进消化吗？

· 为什么喝酒会产生酒气？

●过敏 [9]

· 为什么宠物能降低过敏风险？

●年龄 [10]

· 为什么我们的身体会老化？

· 随着年龄的增长，我们一定会变得越来越健忘吗？

· 为什么随着年龄的增长会出现呼吸困难的现象？

· 为什么女性比男性平均寿命长？

· 为什么年纪越大，越容易发胖？

· 老女人比老男人更聪明吗？

· 为什么老人的大鼻子和大耳朵非常引人注目？

●害怕 [12]

· 为什么紧急时刻我们会呼吸急促、心跳加快、口干舌燥、双腿发软、双脚冰凉，而且胃里感到索然无味？

· 为什么在害怕时或受到惊吓时会感到背部发凉，而不是腹部下方发凉？

●劳累 [13]

· 为什么精神上的劳累也会跟身体上的劳累一样，让人感到非常累？

●胃口 [14]

· 为什么吃饭时胃口会大增？

· 为什么我们看到，甚至闻到美味的食物就会流口水？

· 为什么我们有时会没有胃口？

●掌声 [15]

· 为什么掌声具有感染性？

●生气 [15]

· 为什么不同人对同一件事生气程度不同？

●贫穷 [16]

· 为什么穷人容易变老？

●哮喘 [16]

· 哮喘时会引发哪些症状？

· 哮喘病患者吸气相当无力，为什么他们还会呼吸加重



呢?

- 为什么哮喘病患者用手支撑住身体时,呼吸会顺畅很多?
- 为什么雷雨闪电会引发哮喘病?

●呼吸..... [17]

- 为什么吸气比呼气费劲?
- 我们能用腹部呼吸吗?
- 如果停止呼吸,人的生命还能维持多久?
- 我们的身体如何适应瞬间的呼吸需求?
- 在身体十分疲累时,为什么不能通过简单的加快呼吸,获取足够的氧气?
- 呼吸急促时我们为什么会感到头晕?
- 深呼吸对消除紧张和焦虑有帮助吗?
- 为什么婴儿能够一边呼吸一边喝东西?
- 我们通过两个鼻孔呼吸吗?

●追尾撞车..... [20]

- 追尾撞车时脖子是怎么受伤的?

●苏醒..... [20]

- 为什么即使没有闹钟,我们也能按时醒来?

●眼睛..... [20]

- 早晨我们眼睛里面感觉像

沙子一样的眼屎是从哪里来的呢?

- 眼睛的颜色是怎么产生的?

· 为什么随着年龄的增长,眼睛颜色会发生变化?

· 为什么早上起来,眼睛经常出现浮肿?

· 为什么我们闭眼睛想闭多久就能闭多久,但是睁眼睛却不能想睁多久就睁多久?

· 为什么愤怒或惊讶时瞳孔会放大?

· 黑眼圈是怎样形成的?

· 为什么只睁开一只眼睛对于很多人都很难?

· 看电视对眼睛有伤害吗?

· 为什么开闪光灯摄影时会出现红眼?

●眉毛..... [23]

· 为什么我们目瞪口呆时,眉毛会竖起来?

●外表..... [23]

· 为什么有些人会比实际显得更美?

●驾车..... [24]

· 为什么男司机进攻性很强?

· 为什么我们在车里总会感到我们行驶的车道上的车速比其他车道更慢?



B

健康当然比金钱更为可贵,因为
我们所赖以获得金钱的,就是健康。

——约翰逊

● 婴儿..... [26]

- 为什么对婴儿进行智力开发非常重要?
- 为什么新生儿出生后皮肤会变黄?
- 妈妈能听出宝宝为什么哭闹吗?
- 为什么母亲睡着后,只要他们的孩子一哭就会醒,而且即使在很吵的环境下也这样?
- 为什么人们摇动宝宝的时候,它会睡得更好?
- 为什么妈妈拍宝宝的胸脯,宝宝就不再哭了?
- 孩子关不关灯睡觉都无所谓吗?
- 为什么婴儿刚生下来时皮肤上会有胎脂?

● 粗粮..... [28]

- 既然粗粮不能消化,为什么我们还要摄入粗粮?

● 胡子..... [29]

- 为什么有的女性会长胡子?

● 肚子..... [29]

- 为什么很多人年纪一大,

就长小肚子?

● 腹语..... [30]

- 腹语者到底是用哪里说话?

● 腹水..... [30]

- 为什么得有些疾病时,腹腔内会积水?

● 受精..... [30]

- 每次受精都会怀孕吗?

● 放射..... [31]

- 为什么要对恶性肿瘤进行X光放射治疗?

● 尿床..... [31]

- 为什么大孩子有时还会尿床?

● 肿块..... [31]

- 如果我们头上撞了一下为什么会肿起来一个包?
- 为什么我们通过不停练习,骑自行车、写字和其他复杂的运动都能完成得更好?
- 为什么爱喝啤酒的人容易长啤酒肚?

● 图片..... [32]

- 一个不熟悉的人在我们脑海中形成的图像,取决于哪些



- 因素?
- **结膜炎**..... [33]
 - 为什么我们的眼睛被风吹到会发红?
 - **放屁**..... [33]
 - 为什么我们会放屁,屁是怎么产生的?
 - **水泡**..... [34]
 - 为什么走路时脚上会起水泡?
 - **膀胱炎**..... [34]
 - 为什么女性比男性更容易得膀胱炎?
 - **瘀伤**..... [34]
 - 瘀伤是如何形成的?
 - **强光**..... [35]
 - 为什么眼睛遇到强光,就看不见东西了呢?
 - **血液**..... [35]
 - 身体如何保障将血液输送到最需要的地方?
 - 血液在身体各个地方流动速度一样吗?
 - 为什么血液在受伤时会凝固,但在血管内却不会凝固?
 - 为什么人们不能随便将血液从一个人的体内输入另一个人体内?
 - 血型只在输血时才有重要意义吗?
 - 当新生儿血液中的猕猴因子与父母不吻合时,为什么会出现问题?
 - 为什么血液干了之后呈红棕色?
 - **血压**..... [38]
 - 测血压时医生将听诊器放在肘窝处,是为了听什么?
 - 为什么激动时血压会升高?
 - 为什么吃盐吃得过多会导致血压升高?
 - **血液循环**..... [40]
 - 为什么很多人在天气炎热时血液循环会出现问题?
 - **健美**..... [40]
 - 健美能够随意增加某块肌肉的力量和大小吗?
 - **恶毒的眼神**..... [41]
 - 真的存在恶毒的眼神吗?
 - **拳击**..... [41]
 - 为什么一记重拳打在对方的肚子上,就能马上使对方失去战斗力?
 - **烫伤的泡**..... [41]
 - 烫伤的泡是如何产生的?
 - **胸**..... [42]
 - 为什么很多女性的右胸比左胸大?
 - 为什么随着年龄的增长,很多男性的胸部会长大?



C

人类的幸福只有在身体健康和
精神安宁的基础上,才能建立起来。

——欧文

●化学疗法…………… [44]

- 为什么对恶性肿瘤采用化学
疗法进行治疗会导致掉头发?

●胆固醇…………… [44]

- 胆固醇真的有好坏之分
吗?

- 如果经常吃油腻的东西和
鸡蛋,胆固醇水平会增高吗?

D

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。

——亚美路

●吮手指…………… [48]

●超时空效应…………… [48]

- 有些事情我们明明没有见
过或经历过,但为什么有时会
觉得已经见过或经历过?

●兴奋剂…………… [48]

- 为什么运动员禁用兴奋
剂?

●深色皮肤…………… [49]

- 为什么热带地区的居民都
是深色皮肤?

●腹泻…………… [49]

- 我们什么时候会拉肚子?
- 为什么可乐和撒有盐粒的
棒状糕点能治拉肚子?

●口渴…………… [50]

- 为什么我们会感到口渴?

E

健康是人的身体和心灵的健康,两者
缺一不可,否则,就不能称之为健康。

——尼采

●卵巢…………… [52]

- 为什么女人的卵巢中会繁

殖很多很多卵细胞,甚至一辈
子都用不完?



- 灌肠..... [52]
 - 为什么灌肠有助于排便?
- 四肢发麻..... [52]
 - 为什么我们的手和脚会有发麻的感觉?
- 脓..... [53]
- 恶心..... [53]
 - 为什么我们会感到恶心?
- 避孕..... [54]
 - 为什么很久以来就有女性避孕药,却没有男性避孕药?
- 发炎..... [54]
 - 为什么发炎的细胞组织会出现红肿,甚至很疼?
- 呕吐..... [54]
 - 呕吐时身体发生了哪些反应?
 - 为什么吐出来的东西都是酸的,有时还有点发苦?
- 勃起..... [55]
 - 为什么男性的阴茎在产生性欲时会勃起?
 - 男性能否通过意志克制阴茎勃起?
 - 为什么男性早晨醒来后经常会勃起?
- 为什么男性的勃起能力会随着年龄的增长有所减弱?
- 感冒..... [56]
 - 为什么天冷的时候我们容易感冒?
- 更新..... [56]
 - 我们的身体真的每七年就会更新一次吗?
 - 组织的更新速度恒定不变吗?
- 疲惫..... [57]
 - 我们的身体什么时候会感到筋疲力尽?
- 窒息..... [57]
 - 如果我们长时间屏住呼吸会窒息吗?
 - 为什么我们吸入汽车废气会窒息?
- 溺死..... [58]
 - 为什么淹死的人会浮在水面上?
- 吃..... [58]
 - 为什么有些人吃得比别人多,却不会长胖?
 - 为什么吃饱后不能立即跳进冷水里?

F

没有健康,一切喜悦都将无从谈起。

——盖伊

- 皱纹..... [60]
 - 为什么皮肤起皱纹是有益的?
- 油脂..... [60]



- 只有油脂才使人长胖吗?
- 汗手..... [61]
 - 为什么有些人的手总是湿湿的而且发凉?
- 发烧..... [61]
 - 为什么我们会发烧?
 - 如果我们发烧,突然冷得打战,然后又会出汗,为什么?
- 热病性疱疹..... [62]
 - 热病性疱疹是怎样产生的?
- 体形..... [62]
 - 为什么90岁的人很少有胖子?
- 电影..... [62]
 - 为什么我们在电影院里,没法辨认出来电影是由有声音的单张图片构成的?
 - 为什么看上去电影中的轮子向后转?
- 指甲..... [63]
 - 我们的手指甲和脚趾甲都是怎样产生的?
 - 所有指甲生长的速度都一样吗?
 - 手指甲跟脚趾甲长得一样快吗?
 - 指甲上的白斑是怎样形成的?
 - 为什么有些人总喜欢咬指甲,为什么我们费神思考时喜欢挠头?
- 耳语..... [64]
- 女性..... [64]
 - 女性真的就是柔弱的性别吗?
 - 为什么女性普遍比男性更重感情?
 - 为什么有的女性体形像男性?
 - 为什么很多女性的屁股和大腿都容易长赘肉?
 - 为什么女性要给眼睛化妆?
- 感到寒冷..... [66]
 - 当我们感到寒冷时,为什么会发抖甚至牙齿打战?
 - 为什么女性比男性更怕冷?
 - 为什么婴儿对冷比成人要敏感很多?
- 冻疮..... [67]
 - 为什么会长冻疮,冻疮是怎样形成的?
- 发抖..... [67]
 - 为什么有时一点都不冷,我们还会发抖?
 - 为什么有些噪音会让我们感到不舒服,并且发抖?
- 受孕..... [68]
 - 女人的受孕期持续多长时间,为什么?
 - 压力会影响受孕吗?
- 羊水..... [69]
 - 为什么胎儿在母腹中,周围羊水的压强对它没有什么影响?
- 早产儿..... [69]



- 早产儿真的比同龄的孩子笨吗?
- 春困..... [69]
 - 为什么春天容易犯困?
- 屁..... [70]
 - 为什么屁是臭的?
- 脚..... [70]
 - 为什么脚会发臭?

G

肉体与灵魂的安宁就是生物体内
井然有序而和谐的生命和健康。

——奥古斯丁

- 哈欠..... [72]
 - 为什么我们会打哈欠?
 - 为什么打哈欠具有传染性?
 - 宝宝在妈妈的肚子里就开始打哈欠了吗?
- 鸡皮疙瘩..... [73]
 - 为什么我们感到冷或感到害怕的时候会起鸡皮疙瘩?
- 分娩..... [73]
 - 为什么与动物相比,很多人生小孩要辛苦很多?
 - 分娩对于宝宝而言真的是一个特别艰难的过程吗,以至于他很长时间还难以恢复过来?
 - 为什么很多女人分娩几天后会特别伤心?
 - 为什么宝宝在水下分娩时不会淹死?
 - 分娩时的疼痛是如何产生的?
 - 所有女人分娩时受到的疼痛都是一样的吗?
 - 女人年纪越大,生小孩时受到的疼痛就越多吗?
- 记忆..... [75]
 - 为什么我们能够记住某些事情?
 - 为什么我们没法想起很小的时候发生的事情?
 - 为什么我们的记忆会随着时间的流逝而发生变化?
 - 为什么有的时候一句话或一个名字说到嘴边又忘记了?
 - 为什么有些事情一辈子都难以忘怀,而有些事情一会儿就忘掉了?
 - 压力会影响我们的记忆吗?
- 大脑..... [78]
 - 大脑中的神经细胞存储会不会有被耗尽的一天?
 - 我们的大脑功能什么时候开始退化?
- 黄疸..... [79]



这是为什么呢

- 黄疸是怎样形成的？
- **关节** [79]
 - 有意拉伸或挤压关节,使其发出咔嚓声,会有危险吗?为什么只能弄出一次声音?
- **屁股** [79]
 - 屁股只是用来坐的吗?
- **性别** [80]
 - 生育和受孕时人能够影响未来孩子的性别吗?
- **性激素** [80]
 - 为什么男性的性激素能够提高运动能力?
- **性交** [80]
 - 为什么我们不能在大庭广众下进行性交?
- **面部表情** [81]
 - 为什么有些人总是神情愉快,而另一些人看上去总是闷闷不乐?
- **谈话** [81]
 - 为什么有些人很快就会忘记某次谈话,而其他人则会思考几个小时?
- **平衡感** [81]
 - 在一辆向前行驶的火车上,为什么我们闭上眼睛时无法辨别出行驶方向?
- **烧烤** [82]
 - 为什么烧烤晚会很危险?
- **带状疱疹** [82]
 - 为什么只有以前出过水痘的人,才会长带状疱疹?

H

大病要养,小病要抗,无病要防。

——约翰逊

- **头发** [84]
 - 为什么随着年龄的增长头发会变白?
 - 为什么有些人的头发是直的,有些人的头发是卷的?
 - 为什么有些东西让人感到毛骨悚然?
 - 头发会一直长下去吗?
 - 如果我们经常剪头发,头发会长得更快更密吗?
 - 为什么头发会随着年龄的增长越来越稀疏?
- 为什么我们的头发通常与我们的胡须和阴毛颜色不同?
- 死后头发还会再长吗?
- **掉头发** [86]
 - 为什么男人容易秃顶?
 - 为什么秃顶的男性通常比有头发的男性更容易得前列腺疾病?
 - 秃头的男人有较强的生殖能力吗?



- **手掌斜劈**..... [87]
 - 为什么用手掌斜劈人能使
人马上昏倒?
- **皮肤**..... [87]
 - 我们的皮肤与房屋中的灰
尘有什么关系?
 - 为什么有些人带上银饰
品,皮肤会变得更暗?
 - 为什么随着年龄的增长皮
肤会长皱纹? 可以通过多喝
水来避免吗?
 - 如果人的皮肤全部涂上颜
料,人会因为皮肤缺乏呼吸而
死亡吗?
 - 为什么泡澡后手上和脚上
的皮肤会起皱纹?
- **表皮擦伤**..... [89]
 - 为什么表皮擦伤会很疼?
- **节食疗法**..... [89]
 - 节食疗法会起到什么作
用?
- **痊愈意识**..... [89]
 - 病人的痊愈意识在与病魔
抗争的过程中起什么作用?
- **沙哑**..... [90]
 - 为什么我们的声音有时会
沙哑?
- **救助**..... [90]
 - 为什么在一群人中间,我们喜
欢控制住自己,不去救其他人?
- **心脏**..... [91]
 - 心脏在身体外还能跳动
吗?
 - 为什么心脏很弱的人通常
腿很胖? 为什么他们晚上经
常要去上厕所?
 - 为什么心脏病患者会呼吸
急促?
- **心肌梗塞**..... [92]
 - 为什么吃饭吃得过饱会提
高心肌梗塞的风险?
- **炎热**..... [92]
 - 为什么在潮湿的环境下尤
其容易感到热?
- **痱子**..... [92]
 - 痱子是怎样形成的?
- **潮热**..... [92]
 - 为什么女性更年期会出现
潮热?
- **中暑**..... [93]
 - 中暑和日射病是一样的
吗?
- **睾丸**..... [93]
 - 为什么胎儿出生前睾丸位
于腹腔外一个袋状物中,为什
么这个袋子不会总保持一样
的大小?
- **高度**..... [93]
 - 为什么人站在高处会眩晕
和恶心? 高空亢奋是如何产
生的?
 - 为什么在高空一定要多喝水?
 - 为什么在高度迅速变化时
会耳朵疼?
- **高原训练**..... [95]
 - 为什么高原训练能提高成
绩?
- **听觉**..... [95]



这是为什么呢

· 我们如何辨认出噪音是从哪个方向来的？

· 为什么当我们全神贯注地参与某个小组讨论时，只要另一个谈话小组一提到我们的名字，我们马上就能听到对方在说什么？

· 为什么我们想听清楚细微的声音时，会不自觉地张开嘴巴？

· 谁的听力更好，男人还是女人？

· 为什么我们从迪斯科舞厅出来很久后耳朵还会耳鸣？

· 为什么我们能够辨认出曾经听过的声音？

· 为什么我们可以很轻松地听到正常的低声交谈，但却只能在特定的音量下才能听见低音和高音？

· 为什么有的人认为各种鸟的叫声全都是噪音，没有太大区别，但其他人却能轻松地辨别出各种鸟类的叫声，并将其当做音乐来欣赏？

· 我们能够训练我们的听力吗？

· 为什么我们捂住耳朵时听到的自己的声音要比敞开耳朵时听到的要大？为什么我们的声音被录在录音带上时，听起来如此陌生？

· 为什么年老时容易耳背？

●老茧…………… [99]

· 手上和脚上烦人的老茧是怎样形成的？

●鸡眼…………… [99]

· 鸡眼是怎样形成的？

●饥饿…………… [100]

· 为什么我们会感到饿，为什么会感到饱？

· 为什么饥饿时胃会咕噜咕噜作响？

· 可以用毫无营养价值的食物将胃填满来压制饥饿的感觉吗？

· 为什么营养不良的小孩肚子通常会很大？

●咳嗽…………… [101]

· 咳嗽时会发生什么，为什么咳嗽时我们会脸红？

· 为什么听音乐会时我们想控制住不咳嗽，但却无法控制住？

I

保持健康的唯一办法是：吃你不愿吃的东西，
喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

——马克·吐温

●免疫系统…………… [104]

· 我们能够增强免疫系统的



免疫力吗？

- 免疫系统也具有学习能力吗？

· 为什么有时我们的免疫系统会攻击自己的身体？

●阳痿 [105]

· 为什么男性阳痿的根源一般在脑部？

· 女性也会得阳痿吗？

●生物钟 [105]

· 我们体内的生物钟是怎样运行的？

J

如果没有健康,智慧就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

——赫拉克利特

●时差感 [108]

· 时差感是怎样产生的？

●慢跑 [108]

· 为什么慢跑者有时会感到特别舒适？

· 慢跑会感觉累吗？

●发痒 [109]

· 为什么有时我们会感到发痒？

K

健康的价值,贵重无比,它是人类唯一值得付出的时间、血汗、劳力、财富,甚至付出生命的东西。

——蒙田

●咖啡 [112]

· 为什么喝咖啡能使人有精神？

●蛀牙 [112]

· 蛀牙真的是细菌在牙齿的珐琅质咬出的洞吗？为什么

吃甜食容易坏牙？

· 为什么有些人很少刷牙,也没有长蛀牙？为什么妈妈和宝宝不应用同样的勺子？

●薯片 [113]

· 为什么吃薯片容易上瘾？