

| 探秘心理进化丛书 |

臭皮囊

吴宝沛◎著

我们为何容易生病

以进化之眼

看孕妇的疯狂

辨寄居的幽灵

探胖子的忧伤

察文明的诅咒

悟衰老的本质



知识产权出版社

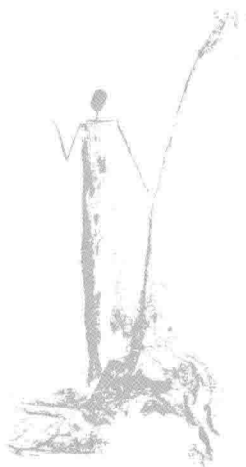
全国百佳图书出版单位

| 探秘心理进化丛书 |

臭皮囊

我们为何容易生病

吴宝沛◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

臭皮囊：我们为何容易生病/吴宝沛著. —北京：知识产权出版社，2016. 4
(探秘心理进化)

ISBN 978 - 7 - 5130 - 4102 - 7

I. ①臭… II. ①吴… III. ①疾病—普及读物 IV. ①R4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062372 号

责任编辑：刘丽丽

执行编辑：申立超

责任校对：董志英

责任出版：刘译文

臭皮囊——我们为何容易生病

吴宝沛 著

出版发行：知识产权出版社有限责任公司

社 址：北京市海淀区西外太平庄 55 号

责编电话：010 - 82000860 转 8252

发行电话：010 - 82000860 转 8101/8102

印 刷：北京科信印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

版 次：2016 年 4 月第 1 版

字 数：151 千字

ISBN 978-7-5130-4102-7

网 址：<http://www.ipph.cn>

邮 编：100081

责编邮箱：liuli8260@163.com

发行传真：010 - 82000893/82005070/82000270

经 销：各大网上书店、新华书店及相关
专业书店

印 张：11.5

印 次：2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

献给父亲

病是生命的一部分，犹如影是物体的一部分。在进化之光的照耀下，有命必有病，恰如有物必有影。

前 言

我能吃辣，甚至比很多能吃辣的人还能吃辣。许多地方，人们做菜时喜欢往里面放香料；辣椒就是香料的一种。我曾去一个湖南朋友家里做客，吃了地道的湖南菜。每次吃饭，餐桌上总会有一碗辣椒。辣椒不红，个头不大，其貌不扬，可夹进嘴里，吃入肚中，火辣辣的感觉只往头上冲，不一阵子，我就被辣得汗流满面，甘拜下风。这是我头一回体验湖南菜的干辣，过口难忘。其实，中国南方菜系中，湖南菜、四川菜、江西菜、贵州菜都以辣著称，可以说是无辣不欢。我没去过泰国，但听说泰国菜也是重口味。除了辣椒，菜里还会放很多其他的香料，比如南姜、香茅、青葱、柠檬叶、紫苏、薄荷叶、罗望子、九层塔和胡荽叶。

我了解一些跟香料有关的掌故。在这些历史的片段里，香料都是主角，人见人爱，甚至爱得不能自拔。公元408年，西哥特王阿特里克围攻罗马，他给罗马皇帝开出了媾和条件：交出4000磅黄金，还有3000磅胡椒。不只是蛮族人爱胡椒，文明人也爱。有人爱得不可理喻。公元777年，大唐长安，权臣元载被抄家，赐自尽。在他几个大宅子里抄出了无数金银财宝。令人大跌眼镜的是，赃物居然还包括60吨胡椒，堆满了大理寺的院子。这些香料，元载投胎几辈子也吃不完。公元15世纪，西方航海家竭力开辟新航路，通往东方，他们梦寐以求的一个目标就是寻找香料。

显然，无论是国王、权臣，还是航海家，大家都一致认为，香料

重要。相信读者对此也没什么异议，谁要有意见，下次吃饭，把菜里的香料都去掉，自己体验一把没有香料是什么滋味。估计他肠子都能悔青了。那么，香料为什么那么重要？换言之，人类做菜时为什么要放香料？

你说，香料如香水，用来提味。香水把女人变漂亮，变妩媚，香料则让食物更可口，更美味。这么说没问题，但这种解释只对了一半。它告诉你的，仅仅是使用香料的近因，一个近在眼前的直接原因。再问一个问题，猫儿为什么叫春？你可以说，春天到了，雄猫的荷尔蒙让它们精虫上脑。它们发育成熟，情窦大开，又恰好瞥见了雌猫魅惑的眼神、优美的身段，闻到了它们醉人的气息，便不可救药地爱上了对方。没错，这都是原因，但无论是季节、荷尔蒙、身体发育，还是眼神、身段和气味，都只是引发雄猫叫春的近因。要完整地理解叫春这回事，还需要进化原因，即远因：猫儿叫春是在找对象，叫春能帮它们找到搭档。进化就像一把剪刀，不能成功繁殖的个体都会被咔嚓一声，弃尸荒野，而进化的链条也就在它这里戛然而止，它再也不能成为子孙后代的祖先。它成了进化上彻头彻尾的失败者，被淘汰了。

近因告诉我们，不同的当前因素如何相互作用，从而引发了某种行为。远因则告诉我们，这种行为的存在和发生，到底有怎样的进化意义。换句话说，它为什么会发生？它能够逃过进化横扫的镰刀，这就意味着它能给个体带来某种进化收益，这些收益超过了成本。同时，跟同一情境下其他的选择相比，这种行为的收益成本比也更高，因而受到了自然选择的青睐，被保留下来。近因就像透过放大镜看世界，想要看清眼前的细节。相比之下，远因就像透过望远镜看世界，想要看清现象的来龙去脉。它们绝不是你死我活的关系，而是相互配合、彼此补充，能帮我们更完整地理解某一现象，包括疾病。

在《病因何在》这本书中，哲学家保罗·萨加德探讨了科学家如

何解释疾病。可惜，他仅仅谈论了各种近因，比如体液不平衡、病菌感染、营养不良、免疫紊乱、基因突变。无疑，这些很重要，但不完整。要完整，必然要谈论远因，而谈论疾病远因的科学就是进化医学，也称达尔文医学。为了不吓跑读者，让人以为这是一本板着脸孔、枯燥乏味的教科书，我没有在书名中提到“医学”。但我也不能插科打诨，油腔滑调，我不认为那很有趣。我写这本书，就是想从进化的角度谈疾病，让更多的人了解身体，善待身体。这是从远因角度谈疾病，我尝试着让更多人了解疾病的进化奥秘。

回到香料，使用香料有什么远因吗？生物学家保罗·谢尔曼提出了一个答案：香料有抑菌作用，它们能对付食物中可能存在的微生物。因此，当厨师往菜里放香料时，就是在派杀手，它们的使命就是跟有害的微生物决一死战，干掉对方。不过，别高兴太早，这还只是一个假设。记住，假设再有趣，再高明，都得经受检验，看它对不对。是否有人能化身为记者，直接采访微生物：“你们是不是被香料伤害了，恨不恨它”？这不现实。谢尔曼和学生想到了一个办法。他们搜集世界各地的传统菜谱，包括了使用香料的荤菜 4578 种，素菜 2129 种。它们来自 36 个国家和地区，涉及世界上 19 种主要语言中的 16 种，颇有代表性。根据这个丰富的数据库，谢尔曼提出了各种具体的预测，每一种预测都得到了支持。首先，香料能杀菌。营养学家发现，数十种香料都有杀菌作用，其中最厉害的是大蒜、洋葱、甜胡椒和牛至，它们能对付大多数病原体。其次，香料使用跟气候有关。不管是国内比较，还是国际对照，低纬度的炎热地区病菌多，菜里使用的香料种类多，数量也多。还有，鉴于荤菜比素菜更容易滋生病原体，荤菜中使用的香料更多。这些发现都支持香料的杀手假设。

看来，使用香料能抗病。有了它们，菜不仅好吃，还健康。

其实，你看到的仅仅是进化医学的冰山一角；这是一门正在蓬勃发展的交叉学科。它试图在进化视角下理解人类的身体和疾病。这个

角度很新颖，能让人看到很多传统的近因视角看不到的东西，加深我们对疾病本质的理解。但同时，它又撇开了近因视角涉及的琐碎细节、数字符号以及叫人头大的专业术语——比如各种生理因素如何相互作用——从而降低了门槛，使得不是学医的人（包括我）也都能理解。进化医学的这两大优点，给了我信心，也让我敢于班门弄斧，斗胆把自己学到的东西展示出来。

有人把进化医学称为理论医学，似乎它纯粹是思考。我不认可。诚然，进化有理论（这也是它为什么能用来讲故事的根本原因），但这种理论能指导生物科学各领域的研究，导致各种新理论、新假设、新发现。社会心理学家勒温说“好理论，最实际”，见解深刻。我以为，这个评价送给进化论，送给进化医学，毫无疑义，实至名归。我举一个例子。莫文·辛格是伦敦大学学院的医学教授。2004年，他跟同事在《柳叶刀》上发表文章，提出了一个尖锐的假设，即器官衰竭有可能不是病，而是一种进化而来的防御机制。

辛格提到，在滑铁卢战役和特拉法尔加海战中，大量的伤员都活了下来。军刀、火枪和加农炮，摧残了他们的身体，但没夺去他们的生命。甚至有些被截肢、患坏疽或得了破伤风的伤员，也都神奇地复原了。“尽管没有抗生素，没有输血，没有各种生命维持设备，没有现代医疗提供的其他随身用品，大多数伤病还是复原了”，辛格评价说，“但即便医学技术取得了巨大进步，某些状况比如败血症导致的死亡率还是没有明显下降”。在他看来，器官衰竭就是细胞罢工，是创伤、感染或其他威胁生命的疾病导致的适应性反应，以保护身体免于更大的危险，这类似于某些动物的冬眠或夏蛰，是一种有用的功能。辛格的研究团队正在开展相关的研究，不少证据也都支持他们的假设。可以设想，辛格的理论将对急救医学的实践产生深远的影响。这当然不意味着不要急救，而是要人意识到：做了未必就好，不做未必就不好，乱作为比不作为还糟糕。即便很多乱作为是出于好心。

谁说进化仅仅是讲故事，谁说进化医学仅仅是理论？

这本书谈论不少有趣的问题。比如，为什么孕妇会害喜？为什么有些人会吃土？为什么我们那么容易被感染？为什么环境太干净也会让人生病？为什么肥胖和糖尿病会在世界范围内大流行？为什么会有近视眼、鼠标手？为什么会有人吸毒，吸得不能自拔？为什么母乳喂养和自然生产的孩子更健康？为什么久坐不动容易出问题？为什么人活得越久越容易得癌症？为什么所有的人都会老，都会死？即便没有十万个之多，但这些“为什么”也足以让人陷入沉思了，想回答这些问题并不容易，回答好更是难上加难。不信的话，你可以在阅读每一章之前，自己先把想到的答案写下来，读完之后，再对照书中给出的解读，看它们是不是一样。

我学进化心理学，也教进化心理学。但《臭皮囊》谈进化与疾病，奇怪吗？不奇怪。倘若说进化心理学关心“正常”心理，那么进化医学关心的就是“异常”身体。还有进化精神病学，它关心的是“异常”心理，但篇幅所限，本书不会涉及。人类的身心都是进化的产物，不管是正常，还是异常。既然如此，以进化之眼看身体，看疾病，再自然不过了。诡异的是，科学家直到最近才想到这一点，而普通人后知后觉，对此更是闻所未闻。这，不会是进化的把戏吧？但，我们可以戳穿它。

不管早晚，我们每一个人都能又知又觉。

阅读这本书，就是走上身体觉悟之旅。

吴宝沛

2015年11月26日于北京林业大学人文学院心理学系

微博：非言语 <http://weibo.com/woobaopei>

目 录

前 言

第一章 孕妇也疯狂 // 1

怀孕是喜事，也是怪事。怪事还不止一桩：很多女人会害喜，有的女人还吃土，以及吃其他杂七杂八的东西：木炭、草木灰、生淀粉、纸、粉笔和咖啡渣。害喜最普遍。这时，女人最需要营养，可她身体不买账，时不时就厌食，还会恶心和呕吐。那么，害喜是病吗？不吃肉，不吃蛋，不吃奶制品，女人这么挑食，这么任性，到底是因为什么？

害喜害的是心病？ // 6

子宫里的母子拉锯战 // 9

陌生精子闯祸 // 13

普罗费假设 // 18

吃土的秘密 // 25

有些反应不是病 // 28

第二章 幽灵在隔壁 // 36

传染病是人类历史上最可怕的刽子手。它们杀人如麻，来去如风。疟疾、霍乱、肺炎、鼠疫，都曾给我们带来巨大苦难。现在，旧病未除，卷土重来，新病再生，猖獗肆虐：艾滋病、军团病、莱姆病、非典型肺炎……微生物就像隔壁的幽灵，不时跳出来，找人麻烦，让人痛苦。那么，微生物为什么跟人作对？很多传染病，为什么人即使再努力，也没法斩草除根，一劳永逸？微生物跟人注定是生死冤家，不共戴天吗？我们能跟它们铸剑为犁，和平相处吗？

矛与盾的协同进化 // 39

寄主操纵和毒性进化 // 43

免疫，靠身体也靠行为 // 49

老朋友，别来无恙？ // 55

第三章 忧伤的胖子 // 65

“我长得很肥，肥得让人恶心。我不认识还有谁比我更肥。我身上除了有多余的斤两，其他啥都没有……”伍迪·艾伦说出了一个惊人的事实：这是个胖子时代。美国人胖，中国人胖，其他国家的人也胖。胖子越来越多，越来越胖。这是怎么回事呢？世界上最胖的人在哪里？他们有什么肥胖秘诀？肥胖和糖尿病仅仅是因为我们吃得多，动得少吗？为什么说我们正面临一个文明陷阱：环境与基因相勾结，让人胖起来更容易？

节俭基因型假设 // 68

节俭表现型假设 // 75

为脂肪辩护 // 79

怪基因和坏基因 // 82

第四章 文明的诅咒 // 91

粉刺、哮喘、癌症、便秘、痛风、香港脚、青光眼、冠心病、强迫症、多动症、拇囊炎、腕管综合征、呼吸暂停、饮食障碍、子痫前期、2型糖尿病、骨质疏松症、足底筋膜炎……包括这些在内的无数疾病，都是文明病。在人类进化的过程中，文明给我们带来诸多好处，也给我们带来无数挑战。很多疾病，本质上都是因为旧身体遭遇了新环境，是适应不良。我们的食谱有问题？吸毒是怎么回事？吃奶粉为什么不如吃奶好？坐以待毙，仅仅是一个成语吗？为什么说癌症是进化的遗产，文明的馈赠？

吃出来的危险 // 95

被劫持的快感 // 99

当哺乳动物遭遇奶瓶和手术刀 // 102

坐以待毙 // 107

癌症与进化 // 113

第五章 老死的归宿 // 121

古今中外，没有谁不老，没有谁不死。可从进化的角度看，衰老是个谜。自然选择好不容易制造了一批复杂的高级动物，它们设计良好，功能强大，眼睛用来看，耳朵用来听，四肢用来行走，免疫系统用来对抗疾病。从出生到成年，它们都能很好地适应环境，形势一片大好，前途一片光明。可为什么自此以后，它们都无一例外，走向衰老，最后灰飞烟灭，化为尘埃？衰老是病吗？性爱与死亡为何有关联？我们为何会有这么一副臭皮囊，脆弱而坚强？

衰老是个麻烦事 // 123

衰老的进化解读 // 127

性爱与死亡 // 131

脆弱的身体 // 138

爱惜你的臭皮囊 // 144

参考文献 // 153

后 记 // 167

第一章

孕妇也疯狂

食土者是美国社会最为卑贱的人。他们是被社会遗弃的人，是失败者。他们不仅承认失败，还把失败当做家常便饭，是底层中的最底层。他们舔食着我们走过、小狗撒过尿、垃圾堆过的土地。

——斯图尔德·艾伦《恶魔花园》

我娘常说地里的泥是最养人的，不光是长庄稼，还能治病。那么多年下来，我身上哪儿破了，都往上贴一块湿泥巴。我娘说的对，不能小看那些烂泥巴，那可是治百病的。

——余华《活着》

怀孕究竟是一种自然状态还是一种疾病状态？答案并非像看起来的那样简单。

——克莱尔·汉森《怀孕文化史》

这是一个特殊日子。英国伦敦的圣玛丽医院内，格林尼治时间2013年7月22日下午，凯特王妃诞下一名男婴。消息令人振奋，时隔119年之后，英国王室又一次迎来四世同堂，大家喜出望外，民众也格外激动。第二天，不少英国人甚至冒雨来到白金汉宫门前，等待宣布好消息。在此之前，凯特有过多次“被怀孕”的经历。说实话，都是一班好事的媒体记者急于求成，不管真假，抓住一点儿蛛丝马迹就捕风捉影，大肆鼓噪，结果不过是子虚乌有，一场空欢喜。假消息太多，民众也屡屡失望。后来，王室亲自宣布凯特怀孕，英国人心里的一块大石头，才算是结结实实落了地。

好事多磨。据说有段时间，凯特反应强烈，还专门去了一趟医院，调理多日才离开。做丈夫的威廉状态不错，甚至在一次慈善晚会上开玩笑，说用“晨吐”来描述妻子的状态词不达意，因为凯特太能反应了，除了早晨，其他时间也吐。

英国人叫晨吐，中国人叫害喜。显然，凯特害喜了，而且害得严重。那么，害喜是怎么回事？是因为凯特娇生惯养，体质差，太敏感，才会不停吐来吐去吗？这问题有点儿不合时宜，该问医生。不过，在这件事上，包括你我在内的一般人，似乎都能下“诊断”。

电视剧里常有这样的场景：某个女人正要吃饭，突然一阵恶心，食欲全无，甚至要跑到洗手间去呕。这时，旁边人的第一反应，不是打电话找医生，也不是叫救护车，以为她食物中毒，多半是关切地问，你是不是有了？大家心知肚明：当一个女人突然厌食，一定是发生了什么事。这想法不是现代人才有。在一本介绍布须曼人的经典之作中，人类学家马乔里·肖斯塔克说了这么一件事。有个叫妮莎的女人告诉她，说婆婆怀疑自己怀孕了，还说她“你吐得这么厉害，因为肚子里有了一个小东西”。自然，婆婆知道这个小东西是什么，妮莎也猜得出来，你和我也都知道。肖斯塔克还说，无论是呕吐、恶心，还是突然没胃口，讨厌吃以前喜欢的食物，都会被布须曼人当成怀孕

的兆头。扎伊尔的俾格米人，澳洲的土著人，也有同样看法。

这样看来，知道有害喜这回事，不是文明人的特权。

跟凯特和妮莎一样，许多女人都有同样的经历。这事稀松平常，再明白不过，可细想起来，它却蹊跷得很。晨吐，意思是“早晨的病”，可实际上，它一天里什么时候都可能发生。还有，害喜似乎不是病，否则它也太常见了。在许多国家，怀孕的女人多数都吐，不吐的是少数派。另外，害喜只发生在怀孕后的前三个月里。这段时间，80%以上的女人都会恶心或呕吐。如果把更常见的厌食反应也包括在内，害喜的孕妇就更多了。你见过一种几乎在所有女人身上都存在的病吗（毛病不算，男人也有）？诡异的是，这种“病”只出现在某一时期。过后，“病”就莫名其妙消失了，“病人”也不治而愈。

在《医生的修炼》一书中，哈佛大学医学教授阿图·葛文德写过一个害喜的案例，女主角名叫安娜。她害喜了，很严重，情况危急，让人揪心。

安娜下决心要熬过这一关，但她还是什么都吃不下，顶多能咽下一小块饼干或面包。一周过去，她又脱水了。于是医生安排家访护士到她家帮她输液。安娜无时无刻不想吐。她的食欲本来很好，什么都爱吃，但是现在即使是味道最清淡的食物都让她受不了。她以前最喜欢到游乐园享受心脏蹦跳欲裂、胃部翻搅扭曲的刺激感，而现在一上车就晕车，连站着或是偏一下头都感到头晕眼花，有时坐在床上看电视或翻阅杂志都会让她眩晕得难受。

不要误解，安娜是特例。她怀了双胞胎，四个月之后还在害喜。这很罕见。事实上，安娜患了“妊娠剧吐”。听名字，这种病就来者不善。果不其然，跟一般害喜反应不同，被这种病折磨的女人反应越来越厉害，她们不断呕吐，甚至不能吃东西，一吃就吐，闻到食物的味道也吐。妊娠剧吐很危险，常会引发代谢性酸中毒和急性肾衰竭。

但这种情形很少见，100个孕妇里也就只有一个人会中招。对另外99个孕妇来说，害喜不会要人命，对她们腹中的小东西也没什么危险。

害喜很诡异，它像病，但又不是病。它像是夏天的一场雷阵雨，来得快，劈头盖脸；去得也快，烟消云散。害喜通常在怀孕后的第6周出现，在第8周到第12周之间反应最强烈。接着，它逐渐消退，到第18周基本上就销声匿迹了。害喜的诡异在于，有那么多女人居然都吐，可这种吐来吐去的事对孩子又没坏处。还有，害喜之时，女人最需要营养，为自己，为孩子，可她的身体不买账，又是厌食，又是恶心，还会呕吐，这不是自己跟自己过不去吗？许多从前的美食，现在变成了催吐剂。

这，难道不是咄咄怪事吗？但，孕妇的疯狂不止于此。她们还吃土。

晋人张华撰《博物志》，有一则记载：“无启民，居穴食土，无男女。死埋之，其心不朽，百年还化为人”。这是传说，未必可信。死人心不朽，百年后复生，更是荒诞。但食土一事，倒是有记者报道。中国南方有个小山村，村中男女平日不饮茶，而是喝土。他们把土当成茶来泡，当成茶来喝。怀了孩子的女人也好这一口，挺着大肚子，端起一碗泡好的土，一饮而尽。美国南方各州的黑人也这样，女人一怀孕就吃土。有人说，中国人喝土是封建迷信，美国人吃土是非洲陋习。这么说似乎有理。可惜，事情没这么简单。人吃土，这样的事发生于世界各地，存在于历史上和现实中的数百个社会里。无论是非洲的纳米比亚、肯尼亚、扎伊尔、苏丹、南非、坦桑尼亚、乌干达、尼日利亚、加纳，还是亚洲的沙特、伊朗、印度，美洲的美国、牙买加、阿根廷、墨西哥，抑或欧洲的丹麦、挪威和英国，都有孕妇吃土的记载。

美国儿科专家塞拉·扬说，人类吃土，有两百万年的历史。最早的文字记载可追溯到希波克拉底，时为公元前400年。随后的整个人