

可乐“杀精”吗？功能饮料，有必要喝吗？

蓝狮子·果壳阅读视界③

功能饮料，有必要喝吗？

可乐与精子

瘦肉精真的那么可怕吗？

解酒药让身体“醉”了？

同衰老“

钛圈能治颈椎

夏日驱蚊，你有几招？

功能饮料，  
有必要喝吗？



又见  
烟草



用率风险知多少？

力也会上瘾吗？

要穿什么鞋？

dy料血液

的八年疾病抗争史

间用手机会致癌吗？

杰克逊得了白癜风？

ady Gaga真有红斑狼疮？

长时间用手机会致癌吗？

乔布斯的八年疾病抗争史



双酚A的致癌迷思

食品添加剂值得信任吗？

法国悖论，其实你也可以做到！

假期美不美好？



越宅越

文小

口气不

同衰老“躲猫

接吻会传染病菌

星期一是礼拜



来不

说再

运

痕



身体活

杰克逊得了白癜风

誓死保卫前列

果蔬为你的异性缘加

之胸也凶猛

一定要睡足7小时

出汗的学问

仙人掌能防电脑辐射

止汗剂，三思而后用

Lady Gaga真有红斑狼疮

薄三郎 / 著

# 健康流言终结者



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

可乐“杀精”吗？

功能饮料，有必要喝吗？

可乐与精子

瘦肉精真的那么可怕吗？

解酒药让身体变醉？

同衰老“躲猫猫”

达圈能治颈椎，

夏日驱蚊，你有几招？

功能饮料，

有必要喝吗？



又见因草



醉酒风险知多少？

运动也会上瘾吗？

跑步要穿什么鞋？

塑料血液

布斯的八年疾病抗争史

时间用手机会致癌吗？

杰克逊得了

Lady Gaga真有

长时间用手机会致癌吗？

乔布斯的八年疾病抗争史



功能饮料，有必要喝吗？

双酚A的致癌迷思

食品添加剂值得信任吗？

法国悖论，其实你也可以做到！

假期美不美好？



越宅越

文身

小

口气不

同衰老“躲猫猫”

接吻会传染病菌吗？

星期一是礼拜



来不

说再

运

瘾



身体活

杰克逊得了白癜风

誓死保卫前列腺

果蔬为你的异性缘加分

文胸也凶猛

一定要睡足7小时吗？

出汗的学问

仙人掌能防电脑辐射

止汗剂，三思而后用

Lady Gaga真有

长时间用手机会致癌吗？

接吻会传染病菌吗？

不吃早餐有害健康

食品添加剂值得信任吗？

# 健康流言终结者

健康“常识”看似科学，实则漏洞百出！  
究竟哪些是真，哪些是假？新锐科普作家、  
医学博士薄三郎为你一一剖析！

薄三郎 / 著



史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

史  
女癌吗？

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康流言终结者/薄三郎著. —杭州:浙江大学出版社,  
2011.7

ISBN 978-7-308-08759-9

I. ①健… II. ①薄… III. ①保健—普及读物  
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 108089 号

## 健康流言终结者

薄三郎 著

---

策 划 者 蓝狮子财经出版中心  
责任编辑 胡志远  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州大漠照排印刷有限公司  
印 刷 杭州杭新印务有限公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 7.875  
字 数 165 千  
版 印 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-08759-9  
定 价 29.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

# 前言

## Preface

2009年1月,科学松鼠会出版了第一本集体著作《当彩色的声音尝起来是甜的》。当时,我向朋友狠命推荐,对方却摇头拒绝,理由是“科普文章吗?呵呵,我的兴趣不大。”我有点小伤心,进而尝试分析对方的心态。要么,人家已经生活得够科学,所以不需要看科普文章;要么,科普文章显得冷冰无比,曲高和寡,无人愿看?事实上,我猜错了!对方的答案是,她想看怀孕生育方面的知识,但那本书里没有提供!

以此看来,需求是产生动力的重要原因,需求是“生产之母”。对于科普知识,人们的需求也是有选择性的,只关心与己有关的生存哲学。2009年中,我参加了上海科普作协举办的一次座谈会。原上海中山医院院长、著名健康教育专家杨秉辉先生谈道:“健康是最大的科普领域,因为人人都渴求健康。”没错,当你观察市面上的各种养生保健书时,就能体会到这个“产业”有多么红火。遗憾的是,它们中的很多都不靠谱,成了健康谣言或流言的摇篮。有人甚至用养生书的书名编了一个段子,内容是“当你生病了,《看中医还是看西医》?医生开了方,《是药,是水,还是毒》?你可千万要小心,《别让医生骗了你》,《是药三分毒啊》!所以,《求医不如求己》,马悦

凌既然教了大家《不生病的智慧》，何不《做自己的医生》？手捧《改变自己一生的健康计划》，一边翻阅、一边畅想《无毒一身轻》，《百病自疗不用药》！”

在《新华字典》里，“谣言”的意思是“没有事实存在而捏造的话”或“没有公认的传说”；“流言”则指“没有根据的话（多指背后议论、污蔑或挑拨的言论）”。美国心理学家高尔顿·奥尔波特（Gordon Allport, 1897—1967）在《谣言心理学》一书中写道：“不管在什么情况下，谣言都不应仅仅被看成纯粹的怪物，它是人们在有意识的社会行为中奇特但无价值的一种偏离。”

你应该已经察觉到了，造谣与辟谣正是当下中国人的生活常态。不过，普罗大众易于偏信流言，即便有确凿的科学反驳依据，他们也总是会辩解说：“那种说法总是有一些道理的吧。”没错，造谣者总会捏造、歪曲或搬弄各种事实，把那些陈旧或似是而非的术语貌似合理地重新包装，以此制造轰动效应，生产奇谈怪论。真是防不胜防啊！

这也正是我将几年来写出的医学科普文章集纳出版的重要原因。我希望通过剖析一些人们口耳相传的“健康说法”，来让大家明白事情的真相到底是什么。在整理书稿期间，我曾用下面三个问题对身边不少朋友进行提问：给孕妇听莫扎特的音乐能提高宝宝的智商吗？许多人喜欢戴钛项链，据说可以缓解颈椎病，你觉得是真是假呢？听说可乐可以杀精，男人应该少喝，你觉得这是对是错？

被询问者有的是医生，有的具有较高的学历，可回答的情况却并不乐观。

当我追问他们为什么会相信这些说法时,许多人回答:“网上有这种说法,很多人都这样说,所以应该具有一定科学道理!”轻信流言或许真是人的天性。人们总是倾向于轻信他者的言论,不愿花时间寻求真相。而“在博客、微博当道的网络时代,每个人都可能成为谣言的制造者、传播者和受害者”。

显而易见,互联网是谣言滋生肆虐的最佳温床。人们口耳相传的大部分健康说法也都是靠着网络转贴而散布的。事实上,人们也总是喜欢用“网上说的”来说明某些观点的来源。在微博上,谣言或流言更像是长了一双翅膀,传播的速度更快、效应更强、覆盖面更广。

不过,网络时代,特别是微博化时代的另一大特点是具有较强的快速纠错机制。遗憾的是,谣言或流言的传播力度总是比辟谣力度强悍得多,流传得也更广。这牵涉一个重要原因,那就是“偏颇吸收”——人其实是一种很懒惰的生物,他们会主动倾向于接受乐于接受的信息,排斥厌于看到的信息。而辟谣或阐释真相却往往会起到反作用,使得既有观点愈发被人们所接受。有种说法是,纠错反而会强化人们对错误观点的坚持。

科学松鼠会和果壳网的创办者姬十三曾在题为《我们的敌人不是谣言》的日志里写道:“科学常常是无力的,谬误通常比真相更甜美诱人。如果我们只是在网络上追赶谣言的步伐,那么我相信即使有十倍、百倍的团队一起来挥舞粉碎大锤,力量也是不足的。我们的敌人并非谣言本身,而是人云亦云的思考方式,是不加反思的生活态度。”

散布流言总是轻松,破解流言却很费劲。流言尽管没有根据,看上去却一本正经,煞有其事。很多人相信健康流言,大多是出于戒备原则(Precautionary Principle)而进行“有罪推定”。换言之,只要人们认为某种说法可能对人体产生健康风险或危害,那就需要科学家通过数据或证据来证明它没有害处。事实上,这种证明通常是徒劳的。首先,证明一个子虚乌有的说法,本身就是对科学资源的糜耗。那些原本可以经由科学知识或理论解释的问题常常被公众“绑架”,要求必须通过实(试)验说明。其次,进行研究,本身就响应了那些本可不作理会的无稽流言,无形中反而助长了某些健康流言的散布传播。再者,破解流言需要依据科学事实和研究数据,这也使不具备深厚科学素养的人在看到论证严密、用语艰深的反驳论述时显得极不耐烦。

以我的个人生活经验,科学地分析一些事情总显得不够有情趣,过于生硬刻板。可是反过来,如果没有正确科学的生活方式,情趣之类的提法也只能是空中楼阁。在我看来,那些拒绝科学的人,可能是害怕暴露自己的无知,害怕因既有知识结构被打破而无地自容,当他们获得真实的知识时,总会露出一副“当时我就震惊了”的表情,过去的知识信念顷刻间土崩瓦解。这是蛮痛苦的一件事,因而部分人选择拒绝科学真相!

另一个不容忽视的现象是,信者恒信!人们总是基于自己的偏好——而非事实本身的对错——来选择并坚持自己认为正确的信息或观点。这仿佛自动关闭了探求真知的大门,将自己与科学事实割裂,仅相信自己认为正确的东西,而对真伪对错不管不顾。所谓

轻信于人,就是指相信某种有证据但又不应该有证据的说法。易于轻信的人,他们的内心世界要么极度贫乏,要么就充满陈腐和变态的想法。按照美国心理学家高尔顿·奥尔波特的观点,对于那些相信流言或谣言的人来说,最迫不及待的事情就是“相信那些与他们自己所解释和预言的模式正相吻合的谣言”。

2009年11月,科学松鼠会的明星作者云无心出版《吃的真相》时,我曾写过一篇书评,其中有这样几句:“知识这种美好的东西,不能像读小说一样极其饥渴地阅读。书,应该摆放在案头,阅读它,应该是细水长流。当你有所困惑时,核对目录,从书中寻求分析和答案,这样才会得到更为深刻的印象。”同样地,我希望这本《健康流言终结者》也能为读者,为读者的朋友提供一些实用且有依据的知识。

梁文道《常识》一书中有言:“本书所集,卑之无甚高论,多为常识而已。若觉可怪,乃因此为一个常识稀缺的时代。”对应于健康传播领域,那些在专业工作者看来或并不靠谱的说法,却经常因各种媒体的渲染而被公众接纳。本书也有志于破除迷思,提供真相。阅读本书并不保准你不生病或生活得更健康,但毫无疑问的是,当你遇到任何一种来路不明的健康说法时,会多一种“从科学上讲”的思维模式,尝试着主动寻求答案。这本书所能提供的最大裨益,或许就在这里。

翻阅自己这几年来写就的科普文章,心中真好比五味杂陈。一路跌撞地走在科普道路上,我不免心中惴惴,觉得这些风格各异、文字浅陋的作品难免贻笑大方。加之个人表达能力所限,全书的趣

味性也尚待增益。假如您有上当受骗的感觉，那纯粹是我该打受罚！但若是诸位观者能从书中“掠”去三五有用知识，本书的目的便算是达到了！

薄三郎

2011 年 1 月 23 日

# 目录 Contents



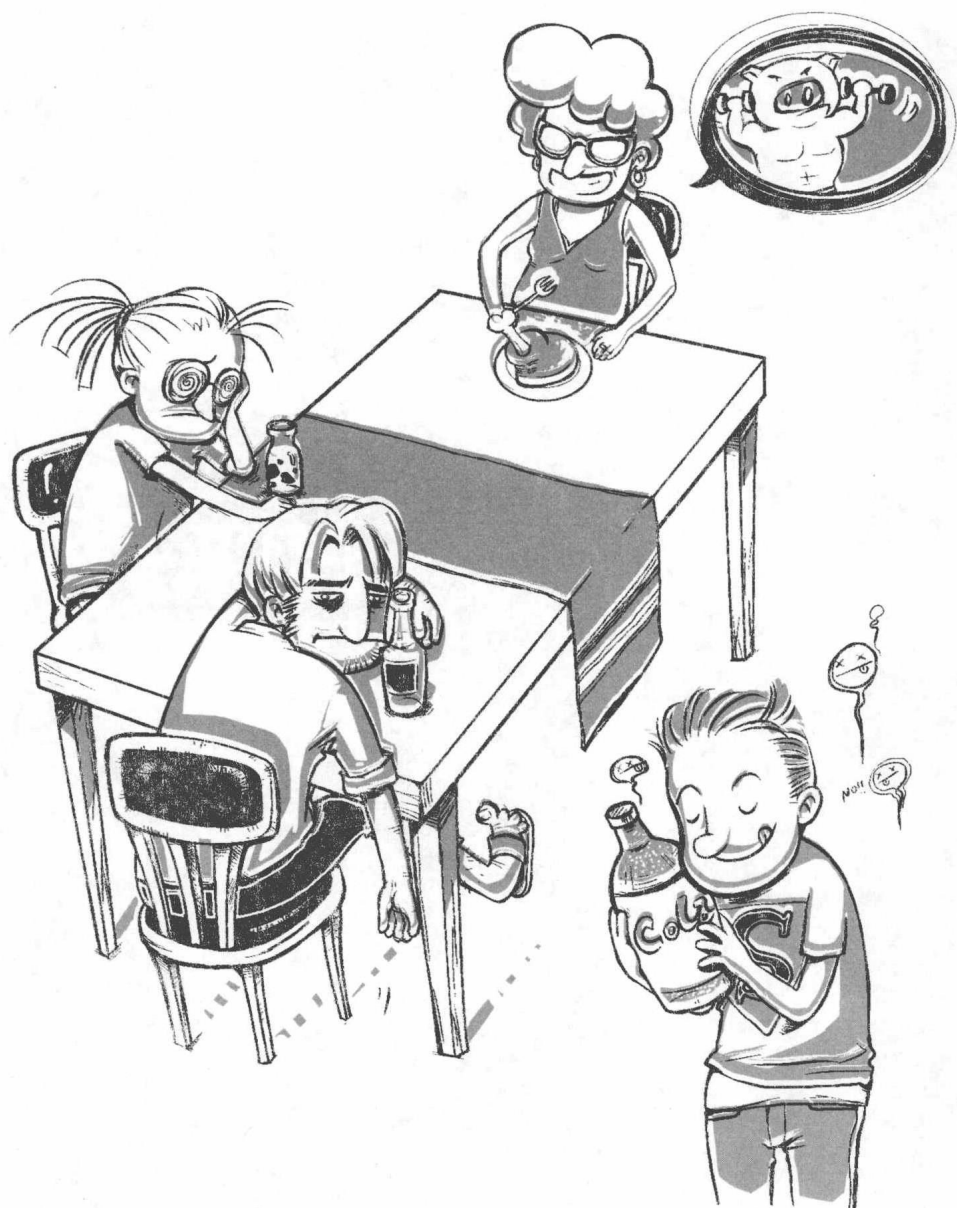
|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 前 言            | 1               |
| 吃喝客            | 1               |
| 功能饮料,有必要喝吗?    | 3               |
| 可乐“杀精”吗?       | 8<br>Coca-Cola  |
| 可乐与精子(延展篇)     | 11              |
| 喝奶引发肾结石?       | 18<br>Milk      |
| 双酚 A 的致癌迷思     | 21              |
| 瘦肉精真的那么可怕吗?    | 25              |
| 食品添加剂值得信任吗?    | 28              |
| 法国悖论,其实你也可以做到! | 34              |
| 解酒药让你千杯不醉?     | 37              |
| 爱与宅            | 45              |
| 越宅越抑郁          | 47              |
| 假期美不美好?        | 56<br>Vacation  |
| 接吻会传染病菌吗?      | 61              |
| 果蔬为你的异性缘加分     | 63              |
| 噪音太多又如何?       | 67              |
| 噪音无处不在         | 69              |
| 忧伤的胖子          | 76<br>Sad Fatty |
| 时尚安全           | 81              |
| 同衰老“躲猫猫”       | 83              |
| 谁动了男人的头发?      | 89              |
| 口气不雅           | 95              |
| 文身,小心          | 100<br>Tattoo   |
| 文胸也凶猛?         | 105             |
| 美瞳:拿安全赌美丽      | 109             |

# 目录

## Contents

|     |                 |                   |
|-----|-----------------|-------------------|
| 115 |                 | 上班下班              |
| 117 | Monday          | 星期一是礼拜几?          |
| 120 |                 | 一定要睡足7小时吗?        |
| 126 |                 | 钛圈能治颈椎病?          |
| 130 | Summer          | 夏日驱蚊,你有几招?        |
| 135 |                 | 又见烟草              |
| 138 |                 | 来不及说再见            |
| 141 |                 | 熬夜看球要注意啥?         |
| 144 |                 | 不吃早餐有害健康?         |
| 149 |                 | 仙人掌能防电脑辐射?        |
| 153 |                 | 长时间用手机会致癌吗?       |
| 159 |                 | 运动瘾               |
| 161 | Sport           | 运动也会上瘾吗?          |
| 165 |                 | 跑步要穿什么鞋?          |
| 170 |                 | 止汗剂,三思而后用?        |
| 175 |                 | 出汗的学问!            |
| 181 |                 | 神秘的“叉腰肌”          |
| 184 | Cold            | 一着凉就感冒?           |
| 187 |                 | 有靠谱的抗流感偏方吗?       |
| 192 |                 | 感冒药该不该“限购”?       |
| 195 |                 | 止咳药中为什么含兴奋剂?      |
| 199 |                 | 身体活               |
| 201 |                 | 麻醉风险知多少?          |
| 208 |                 | 塑料血液              |
| 211 |                 | 誓死保卫前列腺           |
| 217 | Michael Jackson | 杰克逊得了白癜风?         |
| 223 |                 | Lady Gaga 真有红斑狼疮? |
| 229 | Steve Jobs      | 乔布斯的八年疾病抗争史       |





## 功能饮料,有必要喝吗?

天气热了,各种类型的饮料就会成为每日必需,功能饮料更是受人追捧。在琳琅满目的功能饮料里,是选择一瓶“解口渴、更解体渴”的运动型饮料,还是提神解乏的能量型饮料呢?很多人更是困惑于自己是否真需要喝,应该怎么喝?

### 并无玄妙

人们喜爱功能饮料,其实是看中“功能”二字。以减肥、解乏、运动、出汗等名义,超市货架上总会出现适合各种人群的功能饮料。很多人觉得功能饮料口感不错,比一般饮料强很多,甚至干脆拿它当水喝。

其实,功能饮料并不玄乎。通俗点说,普通饮料里加入一定的功能因子,稍具调节人体机能、增强免疫力等保健作用,便摇身升级为功能饮料了。目前,这些功能因子多是咖啡因、牛磺酸、肌醇、维生素及中草药活性成分等。据称,它们能缓解疲劳、提高人的注意力等。

网络上一份由中投顾问产业研究中心发布的《2009—2012年

中国功能饮料市场投资分析及前景预测报告》这样写道：“随着人们健康意识的增强,人们逐渐开始选择健康的食品、饮品……茶饮料、果汁饮料、功能饮料亦开始受到人们的青睐。与发达国家相比,中国功能饮料的人均消费量每年仅为0.5公斤,距离全世界人均7公斤的消费量尚有较大空间,因此,中国的功能饮料市场潜力巨大。”

功能饮料较之于一般饮料往往更贵,其实也不过是被炒作的高端饮品而已。截至2007年,全球有500余种功能饮料。在功能划分上,这些饮料进行了消费者分层,由此衍生出如多糖饮料、维生素及矿物质饮料、运动饮料及低热量、益生饮品等。从2008年12月起,中国的强制性国家标准《饮料通则》宣布实施,废除了“功能饮料”的说法,代之以“特殊用途饮料类”,即“通过调整饮料中的营养成分和含量,或加入具有特定功能成分的适应某些特殊人群需要的饮料制品”。

当然,功能饮料从概念上说是有意义的,但只针对特定人群或特定场合。按照国际饮料行业协会的规定,功能饮料是指具有保健作用的软饮料。若某款饮料具有特定功能,肯定就已经升级到保健食品行列。因此,真正的功能饮料外包装上必然有“保健食品”字样和卫生部“卫食健字”的批号。而必须指出的一点是,眼下市场上多数功能饮料只拥有时尚的外形和动感的宣传语,并不是严格意义上的功能饮料。

## 不过是咖啡因和牛磺酸

困了,累了,是否真需要喝功能饮料?的确,很多功能饮料让人更精神,它们所宣传的缓解疲乏、劳困的效果其实是全靠咖啡因的作用。它能“激活”你:提供短程的大脑兴奋,激发身体潜能,产生抗疲劳功效。但就长远而言,解乏的最佳选择是休息放松。一味借力功能饮料只会造成对功能饮料的依赖,甚至引起恶心腹泻、精神焦虑和失眠。

评判一款饮料有无功能与功能强弱,得靠实验数据说话。放眼国内,此方面资料缺乏,公众难以获及。2008年,比利时根特大学医院的医生通过回顾近十年相关研究发现,功能饮料(主要指某品牌能量型饮料)能显著提高人的注意力和反应速度,记忆力也有不同程度的改善,但其功效,其实多依赖于咖啡因的作用。换言之,咖啡因的作用无疑是显著的,它让人从困顿中勃发,精力再集中,不再瞌睡。

也有研究对功能饮料表示质疑。美国底特律亨利福特医院的研究者发现,高水平的咖啡因和牛磺酸会增加人体血压和心率,影响心脏功能。澳大利亚艾德蕾德医院的研究发现,无糖配方的红牛饮料可使血液黏稠,有可能增加患心脏病和中风的风险。《药物疗法年鉴》(*The Annals of Pharmacotherapy*)中载有美国韦恩州立大学的研究者对功能饮料(主要是指某品牌能量型饮料)进行的测试:让15名健康成人连续7天每天喝2听功能饮料,结果发现,功能

饮料使他们的血压平均升高10毫米汞柱,心率每分钟增加5次。这意味着,对于患高血压病或心律不齐的人来说,该饮料可能并不合适。

## 可能适得其反

因此,功能饮料并非人人适合。以其中的运动型饮料为例,它含有钠钾钙镁成分,只适合运动后饮用,以补充人体丢失的部分电解质,将其作为日常饮品是错误选择。运动饮料中糖含量的适当比例应为6%~7%,这既保证了人体最大程度的吸收,也能防止血糖瞬时升高。一些功能饮料的糖分含量过高,对人体反而起到利尿作用,使肾脏加速排出水分。这些饮料不仅没有解渴作用,还适得其反,让身体更加缺水。

对糖尿病、高血压病和肥胖人群而言,是否选择功能饮料也得费一番思量。此外,老人、儿童及对咖啡因过敏的人也不适合饮用。而且功能饮料的功能因子顶多只是人体获取营养的辅助途径,它不能替代正常饮食,也绝不可能替代最平常不过的白开水。另外,尽管功能饮料打着“抗疲劳、抗氧化、年轻态”等标语,我们也不能把它当药使用。

当下正红的维生素C水溶饮料,是功能饮料中的新贵,受到很多白领的追捧。其实,这种饮料并不“高明”。一瓶该类饮料含有100毫克维生素C,价格4元多。但维生素C本身就易溶解于水,如果只追求营养,还不如就着白开水吃一片维生素C,这样只花几分钱。此