

生活与科学文库

感冒乃万病
之源?

健康常识的 50个误解

(日) 冈惺治 著

50个误解

生活与科学
文库

症状与个性

饮食与饮食卫生

生活与习惯

健康体检与检查

压力与抵抗力

疾病与医疗

语言与理解

科学出版社

生活与科学文库

健康常识的 50 个 误解

感冒乃万病之源？

〔日〕 冈 惺治 著

赵 伟 何 华

刘新月 孙克强 译

李承娥 王桂香

田明华 校

科 学 出 版 社

岡 惺 治
健康常識 50の誤解
講談社 1989

图字：01-97-1741 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识的 50 个误解：感冒乃
万病之源？ / [日] 冈 惺治著；
赵伟等译. —北京：科学出版
社，

1998

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-006081-4

I. 健… I. ①冈…②赵… III.

保健-普及读物 N. R. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(97) 第 10169 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价：10.00 元

**谨以此书献给那些过于担心健康状
况和过于忽视身体健康的人们！**

——译者

前 言

据说有“不知疲倦”的人。不过，这样的人可能在本书的读者中不多。这是因为“容易疲倦”的人很多。也正因为如此，所以说本书才有其价值。

实际上，那种“不知疲倦”的人是根本不存在的。无论是谁，不论干什么，都会出现疲劳现象，只不过是，疲劳的性质有各种各样，疲劳的感觉也因人而异。所谓“不知疲倦”，无非是那种顽强而不去意识疲劳、勤奋且耐劳的人。在易疲劳的人看来，那是令人羡慕且愿意仿效的。

相形之下，“易疲劳”的人即便想硬撑也支撑不住。这是因为这种人不具备那种活跃好动的体质，所以，总是显得那么软弱，有时也因此会产生一种自卑感。事实上，即使做同样的工作，也确实要比别人疲劳得快，这就是因为体弱的缘故。

那么，就只有那些不知疲劳的强壮之

人才能在社会上长久而健康地生活吗？难道那些易疲劳的虚弱之人，由于生病长期休息，或常受挫折而不太能工作就对社会没有多少用处了吗？

话不能这么说。有的人在年轻力壮时却突然病倒，对此感到惋惜的人都会说“他身体那么好怎么会……”像这样的例子绝不在少数。而有的人尽管易疲劳，看上去弱不禁风，却没有什麼大病，结果比别人长寿的例子也很多。

有没有“不知烦恼”的人，我不太清楚。尽管有的人表面看起来很乐观，但实际上在他的内心深处则隐藏着很深的烦恼。当然，那种无忧无虑的人肯定也是有的。

与其说在日常生活中那种“易烦恼的人”居多，倒不如说这是人之常态更确切。有的人动不动就烦躁不安，而且还难以自拔。因过于神经质，而陷入自我烦恼的也大有人在。

烦恼本身，并不是一件坏事，感到不安说明还具有正常人本应具备的情感。虽说若没有神经质的人就不称其为社会。但对于那些易烦恼和爱生气的人来说，这似乎是一种不利的令人讨厌的事。

那么，像那些性格开朗、心胸豁达的人，是否就不易患病、健康长寿呢？而那些容易烦恼和不安的人，是否就容易患病、

有碍于长寿而度过不利的人生呢？话也不能这么说，与常理相反的事不也是常有的吗？

十人十色，百人百样，千差万别。在各自不同的人当中，既有体质的不同，也有性格的差异。生活、人生也是如此。所以健康的意义也因人而异。关于什么样的状态属于健康以及怎样才有利于健康，其认识 and 标准也不同，健康是个人的生活方式，是个人人生观、价值观的问题。

人最好是没病没伤。可是，疾病缠身或身患残疾则多属不得已的事情。重要的是，即便有病或身患残疾，也要以一个健康人的姿态生活下去，在老年病越来越多的今天，我认为“有病的健康人”这种思维方式、生活方式，无论如何是非常必要的。

可是，另一方面，还有一种人，说病还算不上病，要说健康也不够格。此类人虽可称为半健康、半病人，总之是一种类似“没有病的病人”的人。但是，问题在于目前为什么这种人在骤增？

其背景是生活节奏加快，信息泛滥，不信任医学，其中包含对健康的担心越发严重。在商业主义的影响下，整个社会都在为健康方法和健康食品而喧嚣。如果对健康状况充满自信，而不是担心，那么，就不会受其影响。

也就是说，当今是对健康深感不安的时代。遗憾的是应运而生的保险医疗体系还不够成熟，这就是今天日本的情况。

诚然，医学进步了，医疗也有诸多方面的改善。但是，对健康的顾虑不仅没减少，我认为反而越来越增加了。对于人们的那种不安心理，不论多么先进的检查和多么有效的药物，都将无能为力。这就是问题的所在。

以前，我是公共卫生学方面的医生，主要从事预防医学方面的工作。但是，人们在个人的健康咨询方面花去的时间则逐渐增多了起来，而且其内容大部分都是关于治疗和症状方面的问题。从这些体验中，偶尔我也写一些小文章。因为我从那些担心健康的人们那里感觉到他们想向我申诉的种种问题。本书即以在《日通信》上连载的记事为中心，做了些删改编集而成。

有关对疾病解说的书已堆积如山。另外，什么健康之法、养生之道的书也充斥着书店。然而，有关针对担心健康的书则少得可怜。即便不是如此，至少对于健康的重新认识也决不是什么有意思的事。所以，这类书如此之少，也许自属当然了。

但是，过多的医学信息和健康信息，反而对指导健康生活的常识有歪曲的一面。正如标题所述，在健康常识中竟有50种误解，确实是不得了。不过，本书中有读者

对健康不安所触及到的部分内容，如能对您多少有所帮助的话，将感到非常荣幸。

这里边的内容，全是据我的实际体验所编写的。只是有关健康咨询的事例，由于涉及个人隐私问题，为了避免针对特定人而做了改写。

设置这些健康咨询处的，均系热心于健康管理活动的朋友。对理解我的意图，并劝说我出版此书的讲谈社的藤井俊雄先生深表谢意。

冈 惺治

目 录

I. 症状与个性	(1)
畏寒懦弱——所谓身体好与弱	(2)
外表与实质——表情、脸色与健康的关系	(5)
后背痛——是肝病？实际是姿势不对	(9)
冬季里搔痒——身体在呼吁健康管理	(13)
是大便秘结还是大便通畅？——不要打乱身体的节奏	(17)
还是爷俩——“瓜藤上结不出茄子”吗？	(21)
逆流而上——呕吐、暖气和膀胱炎	(25)
疲劳的信号——与感冒相比，疲劳更是万病之源	(29)
II. 生活与习惯	(33)
饮酒——适量，因人而异	(34)
原因何在？——症状背景非常重要	(38)
鞋在哭泣——是否在合理使用你的脚？	(42)
洗脸——思考一下洗脸的作用	(46)
煞费苦心的努力却.....——减肥和戒烟	(50)

走错路——为何注意力不集中？	(54)
顺序颠倒了——事物的顺序和身体 健康	(58)
Ⅲ. 压力与抵抗力	(62)
压力不足？——健康不可缺少的压 力	(63)
夫妇的压力——药物治不好的心病	(67)
一紧张血压就升高——血压测定恐 怖症	(71)
在休息日里.....——只在上班时间 出现的症状	(75)
在冬季的黎明里——不冷也打颤	(79)
看得见的精神疲劳——谁都能发生 的心律不齐	(83)
做事令人着急——因性格原因而易 发生的疾病	(87)
Ⅳ. 语言与措词	(91)
相似却不同——贫血、低血压、脑 贫血	(92)
不称心的病名——不是病的病名	(96)
坦率地写下——讨厌甜食与糖尿病	(100)
等了几个小时却.....——散瞳剂与 产道剂？	(104)
什么？老爷子怀孕？——医生面前 充内行	(108)
血液变成了酸性？——血液本身总 是弱碱性的	(112)

因视力好而烦恼的人——怎样才算 视力好?	(116)
音痴无大碍——切莫成为健康痴	(120)
V. 饮食与饮食生活	(124)
快吃也应适度——不仅只影响胃	(125)
不论怎么喜欢也不能.....——预防 癌症的良策之一	(129)
几点吃早饭? ——从早饭看饮食生 活	(133)
辣、咸、味太浓——人不应该太相 信自己的味觉	(137)
事出有因——摄入的热量相同为 何却.....	(141)
您用湿毛巾吗? ——似乎干净的错 觉是个问题	(145)
当心吃的东西——防止食物中毒	(149)
VI. 健康诊断与检查	(153)
界线在哪? ——异常并非都是疾病	(154)
为什么不运动呢? ——对某些检 查恐惧的人	(158)
纯真老实的人们——检查异常与 录用与否	(162)
非短期住院检查——是寻找疾病还 是为了健康?	(166)
并不了解自身——“自己的身体自 己最清楚”吗?	(170)
灰色属于白还是属于黑? ——应尽 可能正确地理解其结果	(174)

投机乘车和肠伤寒——阴性、假阳 性和阳性的意义	(178)
会被误诊的！——肥胖的另一个不 利	(182)
VII. 疾病与医疗	(186)
对医生有效的药？——药在产生病	(187)
本是好意却.....——对健康痴的劝 告要注意	(191)
对病人无效的药——治病的主体是 人体本身	(195)
如果感冒了怎么办？——至今仍没 有对感冒有特效的药	(199)
令医生烦恼的人们——“好医生” 也因人而异	(203)
有了药之后——药的效果与副作用	(207)
七零八落的人体——人不是零件的 拼凑	(211)
把科学装进你的口袋里——结束语	(215)

I. 症状与个性



畏寒懦弱——所谓身体好与弱

据说她是个非常怯懦的女人。因为是她自己说的，所以倒不会有什么麻烦。她是一位47岁的主妇，要说她怎样懦弱，首先就是她怕冷。稍微一冷，便感觉自己的身体就像冰棍似的，再稍持续一会，马上就会发热。

因此，须格外小心，而不得不穿得厚些。据她说，不论穿多么厚也不行，都不耐寒，简直是无可奈何。这也许是因为她那副干瘦的身体的原因。

若问夏天怎么样，由于不耐暑热，也不好办。一般怕冷的人大也都怕热。尽管如此，她似乎更典型。

她同怕冷一样，对冷的饮料也不适应，喝点凉的马上就会腹泻。因此，虽喜欢吃冰激淋，但要在口中慢慢溶化后，再一点点地咽下去。否则，很快就会腹泻。至于凉牛奶之类的东西，早在孩提时代就已疏远了。

不管怎么说，她是一位身体瘦弱的人，稍有负重，马上就感到极其疲乏。至于运动，除了学校体育运动以外，就再也没有什么活动了。对于参加比赛更是无缘。典型的低血压、胃下垂体质，一看就知道缺乏活力。

由于是这样一种人，自幼就体质差，但也慢慢习惯了。我见到她时，她是来健康检查所接受体检的，当时正诉说着更年期综合征的不适症状。

尽管是这样一个体弱多病的人，但她养育了四个孩子，其中只有一个与她体质相似，其他三人都很好。

经了解，当时其母亲正好是77岁的喜寿，而且身体仍很健康。不过，像她母亲现在这样健康，好像也是从年轻时的体弱多病中过来的。

像这种例子在社会上绝不在少数。从怕冷怕热、胃肠和体力较弱来看，确实应该说她是一个体质虚弱的人。但是否就可以说她是一个弱者呢？或者说她的人生是坎坷的呢？因为这是一个自身价值观的问题，我认为可以有各种不同的说法。

至少，像这位主妇的体质，已明显到了支持不住的程度，虚弱是毫无疑问的，勉强也是没有用的，如果就一味地硬撑着，反而会把身体搞得更糟，直至彻底垮掉。这就是体弱者所特有的一种防卫机能。

如果这种防卫机能不能很好地发挥作用的话，那么体弱的人可就真的会很早死去的。但是，假设不但不死，而且还可以像一般人一样生活的话，就说明该人所具有的防卫机能更强。

像她的这种情况，既然能养育四个孩子，就说明她的防卫机能是很强的，可能其母亲也是如此。否则，也决不会活到喜寿。

前天，我在一家公司见到一位 38 岁的男子，也是为怕冷而苦恼。不过，他说的话，细想起来觉得很矛盾，但是很有意思。

他说，稍一遇寒，他就会感冒，不仅如此，一整年都在感冒。当问他一年中因感冒休过几天假时，他说，三年来几乎没有休过假。这又该做如何解释呢？

总之，此人总是让类似感冒的症状所困扰，也许根本就不是感冒，特别是遇寒时，其症状加重。诸如嗓音改变、流鼻涕、咳嗽、有痰、头重、发热之类的症状。但如果真拿体温计测一下体温的话，其实并不发热。

之所以不必卧床休息，也正是因为不是真正的感冒，只不过是身体对寒冷的一种反应。可以说由于这种症状的产生，从而阻止住了向真正疾病的发展。

所以像他这种情况，也许确实是怕冷，但他抗病的防御机能并不弱。他所讲的感冒，倒不如说是其体质的一种特有表现。否则，就会成为那种毫无意义的想吃药的人了。

怕冷、懦弱、看上去病病歪歪，令人感到可怜，被人斥责为不节制，锻炼不足。但是，弱就都是坏事情吗？看上去弱，就一定弱吗？我是无论如何也不那么认为的。我认为那种考虑问题的方法也是不必要的。

注意

◇有些人平时一直很健康结实、活泼，尚属年轻力壮的时候，有时却突然发生心肌梗塞或脑中风而倒下。运动员以及自视力大无穷的人，并不一定都长寿。所以，这种人的身体未必真的好。

◇一般所说的体力主要是指运动能力，它叫做“行动体力”，无疑是体力的一种，并且，行动体力越大越好。但是，像那种在壮盛时期就倒下的情形，其原因之一，也许有体力弱的一面。这种体力是保护身体免受疾病伤害的体力，我们将其称之为“防卫体力”。

◇有的人虽然被认为身体弱，却很少生病，并能在社会上长久地生活，以尽其天年，尽管他们行动体力弱，但防卫体力却是很强的。总之，我们期望两种体力都应适当地强盛，片面地看待任何一种体力都是不妥当的。