

千万不要玩斗鸡眼

——有关身体的传言以及彻头彻尾的谎言

[美] 亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著 ● 曹小佳 译 常媛 审译



湖南科学技术出版社

千万不要玩斗鸡眼

——有关身体的传言以及
彻头彻尾的谎言

[美] 亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著

曹小佳 译

常媛 审译



图书在版编目 (C I P) 数据

千万不要玩斗鸡眼 ——有关身体的传言以及彻头彻尾的谎言 / (美) 卡罗尔, (美) 弗里曼著; 曹小佳译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2015. 1

书名原文: Don' t cross your eyes: they' ll get stuck that way!
ISBN 978-7-5357-8371-4

I. ①千… II. ①卡… ②弗… ③曹… III. ①身体—
儿童读物 IV. ①R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 252616 号

千万不要玩斗鸡眼——有关身体的传言以及彻头彻尾的谎言

著 者: [美] 亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼

译 者: 曹小佳

审 译: 常 媛

责任编辑: 孙桂均 吴新霞 周 妍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨工业园区

邮 编: 410129

出版日期: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×860mm 1/20

印 张: 10

字 数: 13.5

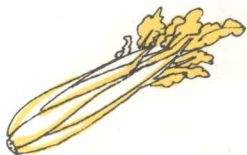
书 号: ISBN 978-7-5357-8371-4

定 价: 28.00 元

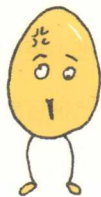
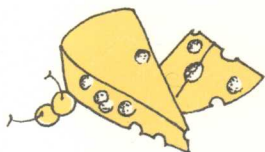
(版权所有·翻印必究)

CONTENTS 目录

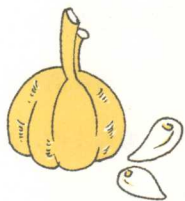
- 多动症药物会阻碍儿童长个子 | 017
- 若有人感冒，那么他周围的空气也会让你生病 | 018
- 坐飞机容易染上疾病 | 021
- 芦荟能治愈烧伤 | 024
- 抗生素可以杀死引起感冒和流感的细菌 | 025
- 打上一个疗程的抗生素，病菌就不会传染给别人了 | 028
- 一天一苹果，医生远离我 | 031
- 人工甜味剂会导致癌症，是真的吗 | 034
- 门把手是卫生间里最脏的东西 | 037
- 烘干机比纸巾更干净 | 038
- 汽水中的气泡可致骨质疏松 | 041
- 咖啡因会阻碍身体发育 | 042
- 癌症无法预防 | 044
- 吃芹菜可消脂 | 046



- 手机用多了会长脑瘤 | 048
- 奶酪会导致便秘 | 051
- 鸡汤能治感冒 | 053
- 吃巧克力或油炸食物会长痤疮 | 054
- 天气冷易生病 | 058
- 药店的非处方感冒咳嗽药能治感冒 | 062
- 湿气有助于缓解小儿哮喘 | 064
- 感冒时要远离乳制品 | 066
- 针灸能否治疗感冒 | 068
- Airborne可以治愈感冒 | 070
- 托儿所里的小孩更容易患感冒 | 073
- 除臭剂和止汗剂会引起乳腺癌 | 075
- 紫维菊能治愈感冒 | 077
- 吃鸡蛋会使胆固醇升高 | 078
- 吃生鸡蛋会染上沙门菌 | 080
- 一旦停止锻炼，肌肉会变成脂肪 | 082



- 千万不要玩斗鸡眼 丨 084
- 揉眼睛不好 丨 086
- 风寒感冒时要吃东西，风热感冒时要饿肚子 丨 087
- 体温超过40℃，会损伤脑部 丨 090
- 流感只是一种严重的感冒 丨 092
- 大蒜是治感冒的灵丹妙药 丨 095
- 如果您的鼻涕开始发绿，就打针抗生素吧 丨 097
- 女性没有G点 丨 099
- 染发会给胎儿带来先天性缺陷 丨 102
- 别握手，不然会生病哦 丨 104
- 患者的家里不要进 丨 106
- 蜂蜜加醋可以治愈感冒 丨 109
- 吃土蜂蜜可以防过敏 丨 112
- 辣椒会引起胃溃疡 丨 114
- 过氧化氢有助于伤口愈合 丨 116
- 如果不小心切断手指了，应马上用冰块将断指包裹 丨 118



感冒意味着我们的免疫系统很脆弱 | 120

别靠近长虱子的人，不然你也会长虱子的 | 122

婚姻使人健康 | 124

含汞的金属填充物会让人生病 | 126

孕妇吃鱼会给胎儿带来先天性缺陷 | 128

喝热牛奶有助于睡眠 | 131

洗鼻壶能治感冒 | 132

仰头能止鼻血 | 135

如果吃了有毒的东西，要尽快吐出来 | 136

运动后补充蛋白质容易长肌肉 | 138

桑拿或蒸汽房能清除体内毒素 | 140

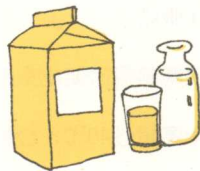
如果有人癫痫发作，赶紧往他嘴里塞点东西 | 142

仰卧起坐能使腹部变平坦 | 144

人在打喷嚏时，心脏会停止跳动 | 145

坐在雪地里会导致尿道感染 | 147

用肥皂洗手是最好的洗手方法 | 150



推迟向婴儿添加固体辅食可防止婴儿过敏 丨 152

海绵是清洁卫生间和厨房的最好武器 丨 153

热蒸汽能治感冒 丨 156

压力会让人生病 丨 157

压力导致高血压 丨 159

压力会引发心脏病 丨 160

锻炼之前要做伸展运动 丨 162

吃糖会引发糖尿病 丨 165

离电视太近会毁了眼睛 丨 167

坐马桶会让人生病 丨 169

马桶容易使人染上淋病 丨 170

生病时不能打疫苗 丨 173

成年人比儿童更应该接种流感疫苗 丨 175

打太多的疫苗会削弱你的免疫系统 丨 177

维生素C可以治愈感冒 丨 180

维生素E能促使伤口愈合 丨 181



摸了青蛙或癞蛤蟆会长疣 ！ 183

湿头发容易让人生病 ！ 184

将伤口暴露在空气中会使其好得更快 ！ 187

手指割破了，赶快放在嘴里吸一吸 ！ 189

锌可以治愈感冒 ！ 191

致谢 ！ 193

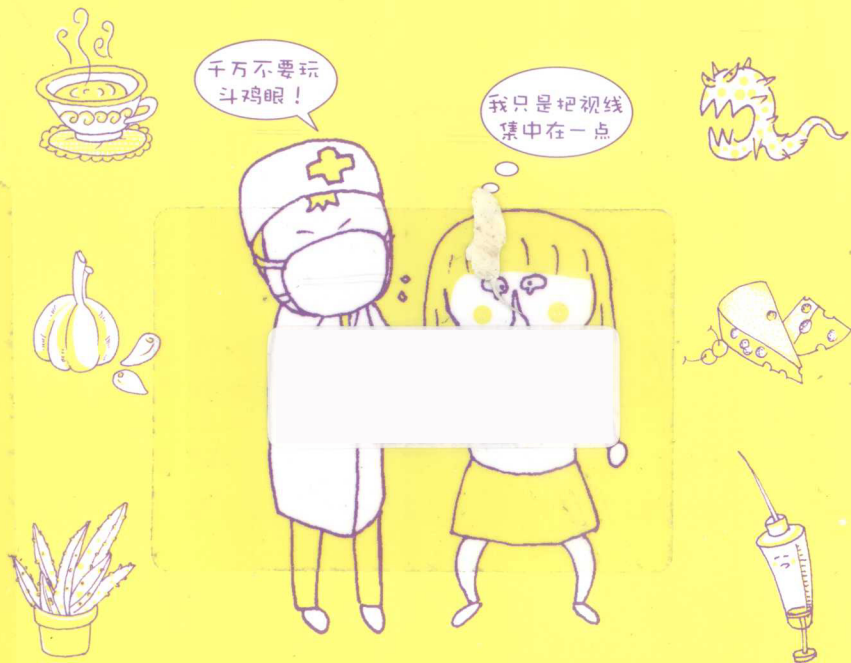
作者简介 ！ 195



千万不要玩斗鸡眼

——有关身体的传言以及彻头彻尾的谎言

[美] 亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著 ● 曹小佳 译 常媛 审译



湖南科学技术出版社

本书收集了有关身体健康的各种说法，戳穿了各种医疗养生“妙招”，其中很多甚至连医生也难辨其真假，例如：

- 若有人感冒，那么他周围的空气也会让你生病？
- 坐飞机容易染上疾病？
- 一天一苹果，医生远离我？
- 人工甜味剂会导致癌症，是真的吗？
- 手机用多了会长脑瘤？
- 仰头能止鼻血？
- 门把手是卫生间里最脏的东西？
- 冷天里容易生病？
- 揉眼睛不好？
- 流感只是一种严重的感冒？
- 别握手，不然会生病？
- 当你打喷嚏时，心脏会停止跳动？
- 离电视太近会毁了你的眼睛？

如果你带着好奇心来阅读本书，它会给你一个经得起推敲的答案，它会成为你的好友，它也会成为孩子与父母之间讨论的谈资。



官方微信



官方天猫

责任编辑：孙桂均 吴新霞 周妍

责任美编：刘谊

装帧设计：多米诺设计·咨询 吴颖辉

插图设计：多米诺设计·咨询 龙欢

上架建议：大众科普

ISBN 978-7-5357-8371-4



9 787535 783714 >

定价：28.00元

千万不要玩斗鸡眼

——有关身体的传言以及
彻头彻尾的谎言

[美] 亚伦·E·卡罗尔 雷切尔·C·弗里曼 著
曹小佳 译
常媛 审译

**Don't Cross
Your Eyes . . .
They'll Get Stuck
That Way!**

AND 75 OTHER
HEALTH MYTHS DEBUNKED

**DR. AARON E. CARROLL AND
DR. RACHEL C. VREEMAN**



ST. MARTIN'S GRIFFIN  NEW YORK

DON'T CROSS YOUR EYES . . . THEY'LL GET STUCK THAT WAY! Copyright © 2011 by
Dr. Aaron Carroll and Dr. Rachel C. Vreeman. All rights reserved. Printed in
the United States of America. For information, address St. Martin's Press,
175 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10010.

www.stmartins.com

ISBN 978-0-312-68187-6

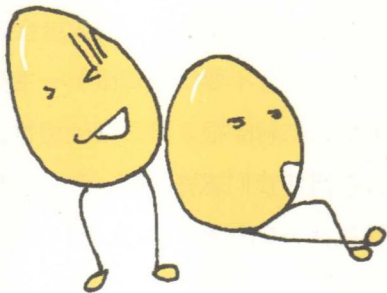
First Edition: July 2011

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

“再做斗鸡眼，你可就真成了斗鸡眼。”每当你对你弟弟扮鬼脸的时候，你妈妈是不是也会拿这句话教训你呢？在我家，如果被妈妈发现看电视时坐得太近或在光线不好时看书，那可就不得了啦！我敢打赌，你肯定也会时常想，要是当初听了妈妈的话，现在可能就不用戴眼镜了。

为了孩子的健康，妈妈总是提出很多要求，如：要用香皂洗手！离病人远一点！别跟人家握手！别碰马桶……诸如此类，妈妈总是叨叨个没完。我们大多数人几乎是无意识地遵循着各式各样的健康准则。我们会不自觉地担心公共浴室或飞机容易传染疾病；我们尽量不吃鸡蛋不喝碳酸饮料；我们失眠时就喝点热牛奶；我们告诉自己的小孩看电视不要坐得太近；我们甚至莫名地认为摸摸癞蛤蟆就会长疙瘩。

每天，电视报纸都会报道许



多健康理念和养身常识。如，我们使用过氧化氢（即双氧水）清理伤口，在伤口上涂上维生素E会使其更快愈合；吃牡蛎会使人有好心情；跑步前做伸展运动会避免运动受伤；当我们咳嗽流鼻涕时，要是感冒了，喝点维生素C、紫维菊、锌，用洗鼻壶感冒就会立马有好转！养生知识越来越多，可我们的困惑却有增无减。有人说，最好不要吃鸡蛋、辣椒、糖、巧克力，甚至连鱼也不能吃，咖啡因不利于儿童长个儿；染发剂会伤害胎儿；手机辐射会导致癌症。更糟糕的是，不能吃的东西越来越多，该注意的事项亦与日俱增。

其实呀，有时我们的担心是多余的。我们担心湿头发会引起感冒，不小心碰到马桶会染上细菌，抽烟会有害健康，不按时锻炼会影响体质。我们无时无刻不在听着各式各样的建议，但这些却有可能误导了我们。可能很多人都告诉过我们，如奶奶们、妈妈们、我们最喜爱的杂志，甚至连医生都告诫过我们：鸡蛋会增加胆固醇含量，吃辣椒会得溃疡。要是你流清鼻涕，有人就会建议你马上到医生那里打一针抗生素。

《千万不要玩斗鸡眼》一书列出了很多医学养生误区，我们希望本书能为您解除很多不必要的担忧。这本书旨在引发读者深思，究竟是什么东西使我们感冒的呢？我们的身体到底是如何运转的？什么东西才能真正让我们保持身体健康？当然，我们并不是想让您和您的母亲对着