

一套充满娱乐精神的家庭常备生活健康百科书！



生活健康

问题



总忍不住打喷嚏， 头会爆炸吗

[美] 比利·戈柏 马克·雷纳 著 殷丽君 译



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 publishing house in China

生活健康 问题



总忍住不打喷嚏，
头会爆炸吗

ZONG REN ZHU BU DA PEN TI TOU HUI BAO ZHA MA

[美] 比利·戈柏 马克·雷纳 著 殷丽君 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2009-119

WHY DO MEN HAVE NIPPLES? by Mark Leyner and Billy Goldberg, M.D.
Copyright ©2005 by William Goldberg, M.D. and Mark Leyner
Chinese (Simplified Characters) copyright ©2011
by Jieli Publishing House
Published by arrangement with International Creative Management, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency, Taiwan
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

总忍不住打喷嚏，头会爆炸吗 / (美) 戈柏, (美) 雷纳著; 殷丽君译. — 南宁: 接力出版社, 2011.1

(生活健康囧问题)

ISBN 978-7-5448-1691-5

I. ①总… II. ①戈… ②雷… ③殷… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256154 号

责任编辑: 周锦潘炜 版权联络: 朱晓卉

媒介主理: 常晓武 美术编辑: 董炜

责任校对: 张弘弛 责任监印: 陈嘉智

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京盛源印刷有限公司

开本: 880毫米 × 1250毫米 1/32

印张: 7.5 字数: 140千字

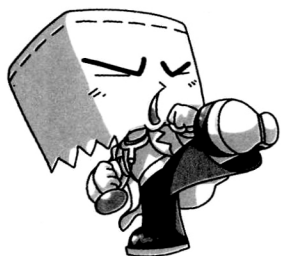
版次: 2011年3月第1版 印次: 2011年3月第1次印刷

印数: 00 001—10 000册

定价: 24.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-65545440 0771-5863291



免责声明

你在本书中阅读到的一切绝大部分属实，至少就我们所知范围如此。但请勿将本书视为医生的替代品，别忘了，医生毕竟是接受过训练的专业人士。同时，也不要试图自行解答书中的问题，除非你本身是一位母亲。母亲是无所不知的。



前言

比利·戈柏：

我和马克·雷纳是怎么相遇，并且着手进行《总忍住不打喷嚏，头会爆炸吗》这个英雄式的计划的呢？

这是一个漫长黑暗的故事，一段堂·吉珂德式的探险。在这段旅程中，两个朋友试图完成一个几乎不可能完成的任务。我们是完全不相像的一对伙伴。我是纽约急诊室的医生，而马克是成功的小说家和编剧，实在不算是完美的组合，但我们的人生道路却从此相遇交叉，以下是故事的来历……

故事的开端是一个狂风大作的寒冷夜晚，在纽约市立医院繁忙的急诊室中。我想写这本书已经很多年了，我汇集了一些问题，也彻底思索过答案，但就是没办法让自己下定决心去冒这样一个险，把它们真正写下来。当时我刚受聘为ABC电视台医学剧集《乐园》（Wonderland）的医学顾问，这档短命的写实戏剧节目，是以精神病院急诊室和隔离病房的日常生活作为依据的。剧中加了一名急诊室医生的角色，于是聘请我来为这部戏融入急诊室的真实状况。而我的工作便是将编剧带进我们的混乱世界。大部分的电影和电视编剧对真实的医院一无所

知，往往会被急诊室乱中有序的混乱状态和四处可见的血块、科学的世界和痛苦的患者给吓到。

节目制作人告诉我，当晚将会有一位名叫马克·雷纳的先生来拜访我。我自认为是个阅读广泛的人，但我从未听说过这位后现代超级狂欢英雄（马克自己的说法）。在Google上搜寻了一下，我发现他出版过不少小说，其中一本叫做《我的肠胃科医生表哥》（My Cousin, My Gastroenterologist），还发现他曾写过一个MTV台试播节目的剧本，名为《邪恶的医学博士伊基》（Iggy Vile, M.D.）。我困惑极了，不知道接下来会发生什么，但同时我的好奇心也被挑起。

当天晚上，我正在一位患者床边协助住院医师接鼻管时，一位护士过来告诉我有访客。我摘下手套，把隔帘拉开，雷纳就在那里了。我在医生职场上的经历，让我对于即将面对的这号人物有些措手不及。他一身保加利亚举重选手的结实肌肉，却又有少女般喜怒无常的戏剧化急躁性格，正一边从纸袋中掏出满满一把彩虹果汁糖（Skittles），一边嘴里念念有词。我随即明白了一件事，这位雷纳和我以前遇过的电视编剧完全不同。他对于医学纯靠自修，却知晓一堆惊人古怪和百科全书般丰富的神秘医学知识。在五分钟之内，他已经让我享受了一场医学盛宴——曼陀罗的药物动力学（pharmacokinetics of

jimsonweed)、在斐济对于食人后消化不良的民俗疗法、草坪趾 (turf toe, 大拇指关节承受过度伸展的伤害——译者注) 和胯下烂 (crotch rot) 的历史, 还有宾州怀克巴尔市令人费解的多睾症大流行。

我知道这晚将会很有趣。

我让雷纳待在我旁边, 而随后送来的第一名患者是个EDP, 这是我们用来称呼情绪失控患者 (emotionally disturbed patient) 的代号。这位患者非常激动, 动用了十几名魁梧的纽约市紧急救护人员和警察才好不容易将他制伏在担架床上。雷纳和我急忙赶过去, 发现他正双眼圆瞪疯狂地咆哮。他用英语和西班牙语大叫: “我是超人, 叫吉米·欧森 (Jimmy Olsen, 电影《超人》中超人的朋友——译者注) 过来。我比子弹还快, 比火车头还有力。”我走近他的床边, 预备打进一针耳后静脉麻醉剂, 让超人冷静下来。他继续大叫: “我是超人, 混蛋, 你的药对我没用的。”这时站在旁边漠然冷静观察这一幕的雷纳, 丢了几颗彩虹果汁糖到嘴里, 说出一个完全违反传统的惊人建议: “给他克里普顿石 (kryptonite, 来自超人家乡克里普顿星球的能源石, 会让超人失去超能力——译者注)。”我知道, 一个故事当你说过太多遍后, 就会开始添油加醋, 但我清清楚楚记得他说的这句

话，而且就靠着这句话那病人真的冷静下来，让我们顺利为他打上点滴，控制住他的状况。那是一个混合了诡异和感动的夜晚，在下班时我有一种感觉，这个奇怪的小个子对我的生命将会有深刻的影响。

马克·雷纳：

虽然我来自于一个律师世家——在社会上，律师和医生就像巴尔干半岛上的两支敌对教派——但我对医学一直非常着迷。大部分小男孩都会订阅《运动画刊》（Sports Illustrated）和《少年生活周刊》，但我殷殷期盼邮差送来的却是《肠胃外科年报》和《美国病理学研究协会期刊》。大部分小孩总会求爸妈带他们选迪士尼乐园度假，但我每年都会恳求我爸妈带我到费城的穆特博物馆（MütterMuseum），那里收藏了精心搜集的全国最精彩的医学奇珍，包括泡在福尔马林中的五胞胎连体婴和全世界最长的结肠标本。我曾经认真地考虑过要成为一名医生，直到我进了布兰戴斯大学。我在那里见到了美国未来的医生们——一群牢骚不断、浑蛋至极、寡廉鲜耻、病态、神经质的医学院预科学生。但我的着迷却没有因此减损——事实上，这着迷变成了我的秘密精神生活，让我写出了我的第一本小说，名为《我的肠胃科医生表哥》。我随后

又发表了几本书，并且为MTV台写了剧本《邪恶的医学博士伊基》——主角是个狂饮啤酒的流氓、朋克足球员、外科医生。我猜大概是因为我在其中着迷了似的像示范教学般描写医学细节，才促使彼得·伯格邀请我为他那部医院电视剧集《乐园》写剧本的。有个晚上当我正开始着手写剧本时，彼得打电话来，拼命向我吹捧某个在急诊室工作的家伙——也就是这家伙，比利·戈柏——我半信半疑，心想大概不过是布兰戴斯医学院预科学生的成熟版罢了，不管怎么样，我还是同意和他见面了。结果那天晚上真是棒极了。比利完全不是我想象中那种枯燥又过分殷勤的医生。那天晚上我有一个大发现。我当晚看到的東西简直是不可思议——一名被切肉刀砍在头上的华人厨师，一个被他的罗威纳犬咬掉耳朵后，将耳朵浸在冰袋里冲来的俄罗斯人，当然啦，还有那位超人。但我不是只在那里满足我的窥探欲而已。比利和我之间立刻产生了一种真正的联结感，而且他在那种混乱奇怪的环境中回应患者需求的方式，真的非常吸引人。

比利：

几天之后，我去到《乐园》的制作办公室，发现自己对他的信任度又大大提高了。雷纳之前告诉我他写了我们那天晚上

的故事，我很确定他一定大加渲染过。我到那儿之后，被介绍给几位从未见过面的作家，在他们气派整齐的办公室坐了一会儿，回答了一些简单普通的医学问题。

接着我去见雷纳，当我走进他的办公室时，发现那简直像座墓穴。房间里几乎没有装潢和家具，有一种修道院的味道。雷纳趴在那里，迅速地敲打着笔记本电脑的键盘，他抬头看我，甚至连声招呼都没打就劈头说：“把你知道的所有有关克卢佛·布西症候群的事都告诉我！”于是我们开始讨论这种罕见神经失调疾病的临床发现，这种病会让患者把所有东西都塞进嘴里，而且有不适当的行为——很明显的，这种疾病对于与我有相同爱好的雷纳来说，有无可抗拒的吸引力。

虽然剧评大力赞扬，但《乐园》这部剧集只播三集便喊停了。之后雷纳和我仍然继续我们坚实的友谊，我们会讨论彼此的工作，我特别喜欢看他的剧本，并且加上一些个人贫乏的建议。我们决定要合作，也构思了几个电视台试播剧本。和雷纳一起工作，让我又想起那个搁置已久的念头——写一本有关鸡尾酒派对上的医学问题的书。雷纳接受了我的邀请，并且为这本书热情投入地工作。

马克：

我只考虑了一会儿，我还记得我脑子里出现的念头是：
嘿！我可以赚上一大票，而且几乎什么也不必做！

比利：

我当时觉得这样是给马克一个机会，让他当他一直想成为的医生。我还以为他准备好要分担这个计划的重担了呢。而接下来你们即将看到的，便是我们两人的成果，唉，其实不是，这全是我一个人辛苦工作的结晶。

祝阅读愉快！



序

在参加鸡尾酒会时，总免不了有人会问到你的职业，如果你说出自己是医生，那么连珠炮般的问题便开始接踵而至。

没多久你便开始盯着某人身上的痣、解答某人小叔胃胀气的困扰、绞尽脑汁解释宴会女主人偶发性晕眩症的病原，而且这还只是开端而已。

你大概以为，在经过12年的严格训练和无数挑灯夜战的夜晚后，医生会知道所有问题的答案。

大错特错！不是这样的。

令人伤心的事实是，医学院最大的缺点之一在于，他们不会教你一般大众真正想知道的医学知识。

这本书的意图便是想矫正这样的状况。我们会在书中回答一些人们真正有疑问的问题，像是：“为什么吃芦笋后尿的味道会臭臭的？”“俗语说‘先啤酒再烈酒，一定醉，先烈酒再啤酒，免害怕’是真的吗？”“精液有营养吗？是不是很滋补？”“吃冰激凌为什么会头痛？”

这不是自助书，也不是医疗指南。

书里提出的这些古怪事情，都是人们想从医生那里知道，

却又不好意思在急诊室或诊疗室提出的。这些问题人们似乎只敢在喝下三杯马丁尼后，才有勇气问出口。

而这时派对才算真正开始。

目 录

CONTENTS

1 吃什么，就变成什么

口香糖真的要7年时间才能消化掉吗？/23

为什么吃芦笋后尿的味道会臭臭的？/24

糖真的会造成小孩多动吗？/27

吃冰激凌为什么会头痛？/28

吃巧克力会长痘痘吗？/29

切洋葱时为什么会哭？/30

小黄瓜可以舒缓眼部浮肿吗？/31

捐完血后为什么要送饼干和果汁？/31

为什么女人在经期中特别想吃巧克力？/32

为什么吃咸的食物会身体浮肿？/33

为什么吃饱饭会昏昏欲睡？/34

为什么吃中国饭菜比较容易饿？/36

味精是什么？多吃会对人体有害吗？/37

吃胡萝卜可以改善视力吗？/38

喝咖啡会阻碍发育吗？/39

为什么早上没喝咖啡会头痛？/40

为什么吃辣的食物会流清鼻涕？/42

辛辣的食物会造成胃溃疡吗？/44

人工代糖会导致头痛吗？/45

甘草糖会导致高血压吗？/46

2 身体的怪癖

把指节扳得吧吧响有害处吗? /51

为什么有些人的肚脐往外凸,有些人的则是凹进去的? /52

为什么早上起来会“口气”不好? /53

为什么打哈欠会传染? /55

为什么男人有乳头? /56

隐形眼镜可能跑到脑袋里面去吗? /57

绳子断掉时,卫生棉条会留在体内吗? /58

以尺寸来看,舌头是全身上下最强壮的肌肉,这种说法是真的吗? /59

为什么感觉冷时牙齿会打战? /60

如果没有盲肠也能活的话,要它有什么用呢? /60

口疮会传染吗? /64

什么是鸡皮疙瘩? /65

我的脚不听使唤到底是怎么回事? /66

为什么疲倦时,眼睛下方会出现眼袋? /67

为什么被搔痒时会笑个不停? /68

为什么流汗会难闻和留下汗渍? /69

鼻涕是什么? /73

眼屎是什么? /75

指甲上半月形的东西是什么? /78

3 你想（和不想）知道的有关生理的事

精液有营养吗？是不是很滋补？/80

生理期间会不会怀孕？/81

吃生蚝真的有催情作用吗？/82

手大，“那个”也大？/83

男人早晨醒来时“那个”为什么会勃起？/84

坐轮椅的人仍能享有性生活吗？/84

“那个”也会骨折是真的吗？/85

首次使用卫生棉条会让你失去童贞吗？/86

为什么乳头会竖立起来？/87

男性穿的内裤种类会影响生殖力吗？/87

泡热水澡会导致不育吗？/88

男人的精子会用完吗？/89

有什么会影响女人身上的气味吗？/90

女人会不会射精？/90

4 我可以自己动手治疗吗？

鱼用的四环素可以用在人身上吗？/95

蔓越莓汁真的可以治疗尿道感染吗？/95

把优格拿来“内用”可以治疗阴道霉菌感染吗？/96

蜡烛可以除耳垢吗？/97

在烫伤处抹牛油是聪明的做法吗？/97