

# 健康，几秒钟的事

数字里的健康密码·第一辑  
慕景强 / 编著

1 ×  每天吃

4 ×  瓣大蒜，平衡胆固醇，保持血压平稳

30 秒，可防病抗癌

口饭咀嚼

2 ×  每天

孩子的情绪教养应从几岁开始？

7 ×  孩子保持健康体形有什么简单易行的方法？

杯葡萄酒，有助于减少肝脏内脂肪含量

补钙最佳时间是什么时候？

还有哪些益处？

# 健康,几秒钟的事

——数字里的健康密码·第一辑

慕景强 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康,几秒钟的事:数字里的健康密码.第1辑/  
慕景强编著. —杭州:浙江大学出版社,2013.6  
ISBN 978-7-308-11066-2

I. ①健… II. ①慕… III. ①保健—基本知识 IV.  
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 014487 号

## 健康,几秒钟的事

——数字里的健康密码·第一辑

慕景强 编著

---

责任编辑 张 鸽(zgzup@zju.edu.cn)

封面设计 钟恒波

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 杭州星云光电图文制作工作室

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 10.625

字 数 298 千

版 印 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11066-2

定 价 33.00 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联系方式:(0571)88925591;<http://zjdxcs.tmall.com>

# 前言

本书为医学信息汇编类的科普书。

本书可以作为普通百姓的健康指南。

本书也可以作为医学专业人士的参考工具书。

看了以上定性,有人会说,一本书怎么会适合各种类型、层次的人阅读?

难道你这是一本神书?

争论无意义,吹牛惹人厌。

还是先从本书的内容说起吧。

## 一、缘起

在各大门户网站的健康栏目,专业医学网站、医学科普报纸等媒体上,不时有医学科研新成果和大家见面。但由于网站更新速度非常快,报纸也很少有人去专门查找、保存,如果不时有意识去记录,新成果也很快变旧,迅速就湮没了。

由于兴趣及职业的关系,本书作者做了医学科研新成果的保存和编辑工作。

自 2009 年伊始,作者利用业余时间,几乎每天浏览国内外相关门户网站,记录当天媒体发布的世界最新医药科技进展的新闻,筛选的条件是:有具体科研单位名称的,内容中出现统计数据的,新知内容与普通民众生活接近的,易于理解的。然后对成果内容加工编写,记录下来。

截至 2012 年上半年,作者共搜集此类国内外医学新闻 1200 余条。

本书的创作便是以这 1200 余条医学新闻为基础的。

## 二、编辑

根据每一条新闻内容的不同,加以归类后,本书分为四部分:人

间饮食、人体之疾、人生在世、工作生活。

由于本书词条内容的归类是根据关键词进行的(本书的具体编辑、关键词标引方法请参见附记),而标引时,有些词条标引了2个甚至3个关键词。这样,不可避免的,这一条目就会重复出现在不同的主题下。例如:

2011年,哈佛大学公共卫生学院一项研究显示,薯片是最易使人“增肥”的一种食物,每天一份薯片可使体重每四年增加0.76千克,而每天一份马铃薯制品使体重增加的量为0.5千克。

这一词条据标引为2个关键词:薯片;肥胖。

结果是该条目跟着“薯片”进入“人间饮食”栏目,跟着“肥胖”进入“人体之疾”栏目。但同一条目在不同的主题下显示的效果也不一样,还可以与同类条目参照,并不影响阅读。

### 三、使用

本书千余条医学新闻经作者有序整理汇编于此,作者本意是将最新研究成果尽快转换为公众可以利用的卫生知识,但读者如果直接采用这样的数据作为生活指南是不合适的。这里有一个如何利用本书信息的问题。

首先,科学研究是一个不断证实和证伪的过程,今天的实验结果可能证实昨天的结果,也可能推翻昨天的结果;我的实验结果可以证实也可以否定你的结果,不同时间、不同样本、不同条件得到的结论相同也可能完全相反,本书有些主题下的诸多条目的结果分歧也证实了这一点。这也是本书的阅读乐趣之一:围观科学研究的自相矛盾。

因此,读者不可以完全以本书的内容作为生活健康指南。

其次,本书有些信息数据也无法直接作为具体的生活指导。数据测量是科学研究的一个方法,其结果与我们日常数字概念不同。如实验结果显示某疾病出现的概率是60%或80%,两者在实际生活中可能毫无区别,如前文引用的研究结果:每天一份薯片,每四年增加体重0.75千克,就是每年增加0.2千克都不到,还有马铃薯制

品可每年增加体重 0.1 千克多一点,估计任何人每年这点体重变化都可以忽略不计。

另外,本书有不少数据来自实验室,现实生活中有许多干扰因素会影响最后结果,这些实验结果如果拿到生活中应用还有许多过程有待评价。这些还在研究中的阶段性、个别成果还不足以拿来指导公众改善生活方式。

因此,虽然数据说话是硬道理,但数据不是万能的。无论普通民众还是专业人员都可以进行茶余饭后的快餐型消遣阅读。了解最新医学研究进展的同时,也可有针对性地选择与自身健康相关的条目深入延展阅读、探究。

本书条目主要目的在于引出问题,以此提醒公众重视日常饮食和生活方式对健康和卫生的影响。本书内容只是来自研究结果信息整理,进一步科学研究可能有新的发现,而每个人由于个体差异、生活饮食习惯不同等等,涉及具体的患者、具体的疾病还应该请教医学专业人士,到正规医疗机构就诊。

几秒钟,是读者看本书中一条医学新知的的时间。

或许就这几秒钟,改变了你的健康走向。

相信读者花在本书上的几秒钟是值得的。

慕景强

2013 年 5 月 18 日 杭州

## 阅读指南

针对三类预期读者群,本书给出相应阅读指南。

### 1. 健康普通读者(含非专业需求的医学从业人员)

针对健康的普通读者,本书可以作为健康指导书。

根据每年例行的体检结果,在已有的健康知识基础上,进一步了解自身健康状况,有针对性地选择饮食,选择锻炼方式,尽可能避免某些易感疾病的危险因素,增加健康知识。

### 2. 患者

针对具体患者,本书可作为康复指导书。

根据自身所患疾病,有目的地查阅本书索引,查看最新研究进展,选择可操作的研究结论,指导自己的康复。亦可根据自己的康复现状,结合新知提供的线索,与主治医生讨论下一步康复计划。

### 3. 医学科研人员

针对医学科研人员,本书可作为科研的参考工具书。

在一个科研项目的开始或者论证阶段,或者在寻找选题阶段,科研工作者可以查阅本书,查看本专业及相邻专业的最新进展,同时也借此了解国内外相关动态,为自己的选题提供指导。

另外,每一关键词下的条目中大多列有具体科研单位名称,有的甚至列有科学家的姓名,科研人员可以借此线索扩大检索范围,去查找更详细的相关资料。

每个关键词研究的冷热程度不同,资料条目数也不同。

比如,宫颈癌的研究并不热门,仅有几个条目。而心脑血管疾病则是近几年的关注热点,有几十个条目。

科研人员也可根据条目内容中科研机构、所属国家,查看“心脑血管疾病”研究的重镇在哪里,是美国还是德国,具体是哪一所大学、哪一家科研机构。

如果要出国留学或者进修的也就有的放矢了。

# 目 录

## 第一部分 人间饮食

|                      |      |
|----------------------|------|
| (一) 蔬之奈何 .....       | (3)  |
| 1. 大力水手的最爱——菠菜 ..... | (3)  |
| 2. 大葱的效用 .....       | (3)  |
| 3. 蒜你狠也要蒜 .....      | (4)  |
| 4. 关于胡萝卜 .....       | (5)  |
| 5. 神秘的紫色食物 .....     | (5)  |
| 6. 可爱的土豆 .....       | (5)  |
| 7. 素食主义者 .....       | (6)  |
| 8. 如何吃番茄? .....      | (6)  |
| (二) 五谷何为 .....       | (8)  |
| 1. 大豆大作为 .....       | (8)  |
| 2. 每天面对面 .....       | (9)  |
| 3. 泡面生活 .....        | (9)  |
| 4. 粗茶淡饭保平安 .....     | (10) |
| (三) 鲜之水果 .....       | (11) |
| 1. 吃橘子的好处 .....      | (11) |
| 2. 苹果——平安果 .....     | (11) |
| 3. 多籽的石榴 .....       | (12) |
| 4. 彩虹饮食之蔬菜水果 .....   | (12) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| (四)肉禽蛋奶 .....         | (15) |
| 1. 超级无敌万能的鸡蛋 .....    | (15) |
| 2. 鱼与熊掌 .....         | (16) |
| 3. 海鲜的诱惑 .....        | (17) |
| 4. 珍贵的母乳 .....        | (18) |
| 5. 每天喝牛奶,必需的? .....   | (19) |
| 6. 大碗喝酒、大块吃肉的生活 ..... | (20) |
| 7. 烤羊肉串的诱惑 .....      | (22) |
| 8. 高脂食物的利与弊 .....     | (22) |
| (五)饮料之惑 .....         | (23) |
| 1. 咖啡生活 .....         | (23) |
| 2. 茶为国饮 .....         | (26) |
| 3. 饮料的罪与罚 .....       | (28) |
| 4. 香槟与汽水 .....        | (30) |
| 5. 生命之源——水 .....      | (31) |
| (六)杯酒人生 .....         | (33) |
| 1. 酒之惑 .....          | (33) |
| 2. 液体面包——啤酒 .....     | (35) |
| 3. 悠闲的葡萄酒时光 .....     | (36) |
| 4. 喝出来的痛风? .....      | (37) |
| 5. 喝酒脸红为哪般? .....     | (38) |
| (七)油盐酱醋 .....         | (39) |
| 1. 盐 .....            | (39) |
| 2. 橄榄油的好处 .....       | (40) |
| 3. 辣椒与咖喱 .....        | (40) |
| 4. 小孩子嘴里的糖 .....      | (41) |
| (八)营养元素 .....         | (42) |
| 1. 补钙方法 .....         | (42) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 2. 补钾干什么? .....       | (43) |
| 3. 维生素家族的那些事 .....    | (43) |
| 4. 叶酸——女人的专利? .....   | (45) |
| 5. 鱼的精华——鱼油 .....     | (46) |
| 6. 关于蛋白质 .....        | (46) |
| 7. 控制你的热量 .....       | (46) |
| (九) 美味诱惑 .....        | (48) |
| 1. 美味陷阱 .....         | (48) |
| 2. 巧克力的诱惑 .....       | (49) |
| 3. 我们每天需要多少卡路里? ..... | (50) |
| 4. 吃的学问 .....         | (50) |
| 5. 唾液的功效 .....        | (50) |
| 6. 一日三餐的学问 .....      | (51) |
| 7. 地中海式饮食 .....       | (51) |
| 8. 反式脂肪酸七宗罪 .....     | (52) |

## 第二部分 身体之疾

|                   |      |
|-------------------|------|
| (一) 感冒, 小病? ..... | (55) |
| 1. 小感冒, 大问题 ..... | (55) |
| 2. 全民防甲流 .....    | (57) |
| 3. 防流感的办法 .....   | (57) |
| 4. 大战禽流感 .....    | (58) |
| 5. 猪也流感? .....    | (59) |
| (二) 癌症, 大病? ..... | (60) |
| 1. 该杀的癌细胞 .....   | (61) |
| 2. 依然可怕的癌症 .....  | (61) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 3. 白血病的曙光 .....                 | (66)  |
| 4. 膀胱癌是憋出来的吗? .....             | (66)  |
| 5. 吃出来的病——肠癌 .....              | (67)  |
| 6. 面对肺癌 .....                   | (67)  |
| 7. 女人的不幸——宫颈癌 .....             | (69)  |
| 8. 让人纠结的结肠癌 .....               | (69)  |
| 9. 口腔癌是因为说错话了吗? .....           | (70)  |
| 10. 美丽杀手——乳腺癌 .....             | (71)  |
| 11. 吃不准的食管癌 .....               | (77)  |
| 12. 爱护我们的胃 .....                | (77)  |
| 13. 不要被扼住咽喉 .....               | (78)  |
| 14. 讨厌的胰腺癌 .....                | (79)  |
| (三)三高,不妙! .....                 | (81)  |
| 1. 需要平衡的胆固醇 .....               | (81)  |
| 2. 高了可不好办——高血压 .....            | (82)  |
| 3. 血糖,别高了 .....                 | (85)  |
| 4. 糖尿病就在身边 .....                | (86)  |
| (四)头上的问题 .....                  | (90)  |
| 1. 大脑的秘密 .....                  | (90)  |
| 2. 令人头痛的偏头痛 .....               | (92)  |
| 3. 防不胜防的脑卒中(中风) .....           | (92)  |
| (五)关心自己,从心脏开始 .....             | (97)  |
| 1. 心脏病的现状 .....                 | (97)  |
| 2. 心脏致病因素——饮食、电视、心理、环境及其他 ..... | (98)  |
| 3. 减少发病的方法——吃的、喝的、运动及其他 .....   | (102) |
| 4. 治疗及康复 .....                  | (106) |
| 5. 不该被“栓”住的血管 .....             | (107) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| (六)肝胆相照 .....          | (108) |
| 1. 多得让人麻木的乙肝 .....     | (108) |
| 2. 越来越多的脂肪肝 .....      | (108) |
| 3. 不那么普遍为人知的丙肝 .....   | (109) |
| 4. 护肝新主张 .....         | (109) |
| 5. 胆大可以,胆结石不能大 .....   | (110) |
| (七)男人的烦恼 .....         | (111) |
| 1. 不勃起的烦恼 .....        | (111) |
| 2. 伤不起的精子 .....        | (112) |
| 3. 保护好你的前列腺 .....      | (114) |
| (八)女人的烦恼 .....         | (117) |
| 1. 更年期——梦魇还是第二春? ..... | (117) |
| 2. 绝经——正常的人生阶段 .....   | (117) |
| 3. 流产指数 .....          | (118) |
| 4. 保护卵巢 .....          | (118) |
| 5. 并非被迫的剖宫产 .....      | (119) |
| (九)生育,有问题? .....       | (120) |
| 1. 避孕窍门 .....          | (120) |
| 2. 寻找不孕的原因 .....       | (120) |
| 3. 人工受孕 .....          | (121) |
| 4. 影响下一代的生育能力 .....    | (121) |
| 5. 试管婴儿的选择 .....       | (122) |
| 6. 生男生女可选择 .....       | (123) |
| (十)基因,遗传? .....        | (124) |
| 1. 基因不神秘 .....         | (124) |
| 2. 无法选择的遗传 .....       | (126) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (十一) 传染病,灾难? .....    | (128) |
| 1. 艾滋病的灾难 .....       | (128) |
| 2. 以前的富贵病——肺结核 .....  | (130) |
| 3. 横行的疟疾 .....        | (131) |
| (十二) 老年病,宿命? .....    | (132) |
| 1. 老年痴呆——年老的宿命? ..... | (132) |
| 2. 帕金森不可怕 .....       | (135) |
| 3. 面对衰老 .....         | (136) |
| 4. 留住记忆很难吗? .....     | (138) |
| (十三) 肾,怎么了? .....     | (140) |
| 1. 便秘与憋尿 .....        | (140) |
| 2. 怎么就肾结石了呢? .....    | (140) |
| 3. 保护我们的肾 .....       | (141) |
| (十四) 五官有恙 .....       | (142) |
| 1. 看不清的近视 .....       | (142) |
| 2. 牙不好,吃也吃不好 .....    | (143) |
| 3. 看清自己的眼睛 .....      | (144) |
| 4. 老年人的视力问题 .....     | (144) |
| 5. 保护我们的听力 .....      | (145) |
| 6. 耳背的老人 .....        | (145) |
| (十五) 骨与关节 .....       | (146) |
| 1. 骨质疏松与骨折 .....      | (146) |
| 2. 发炎的关节 .....        | (147) |
| (十六) 意外的死亡 .....      | (149) |
| 1. 猝死,意外? .....       | (149) |
| 2. 死亡的风险 .....        | (149) |
| 3. 抵抗早衰 .....         | (151) |
| 4. 早死都是自找的 .....      | (151) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| (十七) 精神疾病 .....          | (152) |
| 1. 孩子多动怎么办? .....        | (152) |
| 2. 焦虑是一种病 .....          | (152) |
| 3. 精神病者有多少? .....        | (153) |
| 4. 抑郁症——智商高的人得的病? .....  | (154) |
| (十八) 污染与辐射 .....         | (157) |
| 1. 无处不在的辐射 .....         | (157) |
| 2. 成了明星的三聚氰胺 .....       | (158) |
| 3. 扫描要不要? .....          | (158) |
| 4. 无处不在的细菌 .....         | (159) |
| (十九) 内外交困 .....          | (160) |
| 1. 哮喘为哪般? .....          | (160) |
| 2. 关于疼痛及减轻疼痛 .....       | (161) |
| 3. 关于皮肤的科学 .....         | (162) |
| 4. 关注甲状腺 .....           | (162) |
| 5. 奇奇怪怪的过敏症 .....        | (163) |
| 6. 缓慢消耗你健康的疾病——慢性病 ..... | (164) |
| 7. 血液健康 .....            | (164) |
| (二十) 医药动向 .....          | (166) |
| 1. 阿司匹林的妙用 .....         | (166) |
| 2. 被滥用的抗生素 .....         | (166) |
| 3. 干细胞研究 .....           | (167) |
| 4. 移植未来 .....            | (168) |

## 第三部分 人生在世

|                |       |
|----------------|-------|
| (一) 孩子的事 ..... | (171) |
| 1. 儿童的语言 ..... | (171) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 2. 最怕孩子病了 .....            | (172) |
| 3. 小孩不睡觉 .....             | (173) |
| 4. 家有胖墩 .....              | (173) |
| 5. 小孩的视听盛宴? .....          | (174) |
| 6. 吃奶还是吃奶粉? .....          | (175) |
| 7. 别给孩子乱吃药 .....           | (175) |
| 8. 儿童“时髦”病——厌食、抑郁、孤独 ..... | (175) |
| 9. 理解儿童 .....              | (176) |
| 10. 胎儿的世界 .....            | (177) |
| 11. 婴儿的喂养 .....            | (178) |
| 12. 养孩子的妙招 .....           | (179) |
| 13. 青春期的少年 .....           | (180) |
| (二) 老人与长寿 .....            | (181) |
| 1. 长寿的秘密 .....             | (181) |
| 2. 关爱老人 .....              | (185) |
| 3. 几个年龄因素 .....            | (187) |
| (三) 女人问题 .....             | (189) |
| 1. 美女有规律 .....             | (190) |
| 2. 女人的规律 .....             | (190) |
| 3. 少女问题 .....              | (200) |
| 4. 女人的月事 .....             | (200) |
| 5. 怀孕的女人 .....             | (201) |
| 6. 胸部的诱惑 .....             | (206) |
| 7. 出轨有理? .....             | (207) |
| 8. 女人需要道歉 .....            | (208) |
| 9. 摩登的高跟鞋女郎 .....          | (208) |
| 10. 美满婚姻的表征 .....          | (209) |
| 11. 关于离婚的研究 .....          | (210) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 12. 美女与魅力 .....       | (212) |
| (四) 男人问题 .....        | (213) |
| 1. 事关颜面的胡子问题 .....    | (213) |
| 2. 掌握男人的规律 .....      | (214) |
| (五) 性之男女 .....        | (219) |
| 1. 男女交往法则 .....       | (219) |
| 2. 男女都关心的性问题 .....    | (223) |
| 3. 夫妻年龄如何搭配最合适? ..... | (231) |
| (六) 肥胖之源 .....        | (232) |
| 1. 怎么就肥胖了呢? .....     | (232) |
| 2. 保持体形靠什么? .....     | (237) |
| 3. 合适的体重 .....        | (237) |
| (七) 减肥之法 .....        | (238) |
| 1. 吃什么减肥最有效? .....    | (238) |
| 2. 减肥时间的选择 .....      | (239) |
| 3. 鸡蛋减肥法 .....        | (240) |
| 4. 日常生活中的减肥法 .....    | (240) |
| 5. 手术减肥的利与弊 .....     | (240) |
| 6. 减肥的害处 .....        | (241) |
| (八) 人体秘密 .....        | (242) |
| 1. 身高的秘密 .....        | (242) |
| 2. 手上有密码 .....        | (243) |
| 3. 三千烦恼丝 .....        | (244) |
| 4. 大有讲究的血型 .....      | (244) |
| 5. 腰围的表征 .....        | (245) |
| 6. 关于人体的另类研究 .....    | (245) |

## 第四部分 生活工作

|                      |       |
|----------------------|-------|
| (一)运动就健康? .....      | (249) |
| 1. 锻炼的讲究 .....       | (249) |
| 2. 时髦的户外运动 .....     | (251) |
| 3. 现代“骑士”的难言之隐 ..... | (252) |
| 4. 大家都会的跑步 .....     | (252) |
| 5. 游泳的学问 .....       | (253) |
| 6. 运动的科学,科学的运动 ..... | (253) |
| 7. 走路也有学问 .....      | (255) |
| 8. 跳跃的力量 .....       | (256) |
| (二)不动也健康 .....       | (257) |
| 1. 健康的几个因素 .....     | (257) |
| 2. 工作与健康 .....       | (258) |
| 3. 受教育程度与健康的关系 ..... | (260) |
| 4. 哭的健康功效 .....      | (261) |
| 5. 坐也不是,不坐也不是 .....  | (261) |
| (三)工作 with 学习 .....  | (263) |
| 1. 白领,亚健康 .....      | (263) |
| 2. 开车上班的现代生活 .....   | (264) |
| 3. 上班族的烦恼 .....      | (264) |
| 4. 时间与工作 .....       | (265) |
| 5. 我也有压力 .....       | (265) |
| 6. 选择职业 .....        | (266) |
| 7. 好成绩的秘密 .....      | (267) |
| 8. 智力问题 .....        | (267) |
| 9. 聪明人的办法 .....      | (268) |