

人类危险， 小地轻放

果壳 guokr.com

著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

人类危险 介心狂成

果壳 guokr.com 著



科学技术文献出版社
SCIENCE AND TECHNOLOGY LITERATURE AND DOCUMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人类危险,小心轻放 / 果壳guokr.com 著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5023-8507-1

I. ①人… II. ①果… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 281461 号

人类危险, 小心轻放

策划编辑: 贾明月 龚迪阳 责任编辑: 孙江莉 于欢欢 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京旭丰源印刷技术有限公司
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
开 本 710 × 1000 1/32
字 数 175千
印 张 6.5
书 号 ISBN 978-7-5023-8507-1
定 价 32.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序言

只有活得明白，
才能远离伤害

读了果壳网的《人类危险，小心轻放》，我不禁感慨万千。这本语言俏皮但内容专业的科普书，虽然篇幅不大，却着实发人深省。人生一般难百年，有时会有人觉得生命之路很漫长，但看过此书，你会发现，若不珍惜生命，其实也会很短暂。因为，那么多“无知”“无意”的行为会伤害它。如花的生命，若不经心，却也难长久。

我们经常会遇到一些人对自己的智商、情商志得意满，但我要说的是：不见得在怎么活得好上面，你的“知商”就一定高。看过此书，需要提醒所有朋友，尤其是年轻的“勤奋一族”，健康面前人人平等，你不理健康，健康也不理你。古人警告我们说：“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”有些年轻人对健康之道从来不屑一顾，工作起来通宵达旦，玩起来也是通宵达旦。千万别以为我们年纪轻，阎罗王还在睡觉，不会这么快找上门来。须知：棺材里装的死人不一定是年老的人。在人生旅途上，走不到终

点而躺下来的大有人在。须知：就是患了病也并不可怕，可怕的是对治病、防病的无知。许多人往往“病急乱投医，害人也害己”，等健康出了问题，再着急还有什么用啊！

曾有国际医学专家对全球疾病现状进行研究后指出，在致病因素和疾病防治中，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗因素占 8%，气候、地理等自然因素占 7%，而个人的行为、生活方式因素占 60%。可见，多数疾病是由于个人不良的生活方式造成的。说白了，能否健康长寿，一大半因素掌握在自己的手里。换句话说，对健康，我们都应该提高点“知商”才行。

此书指出了绝大多数有损健康的行为跟不良生活习惯有关。现在有些年轻人吸烟酗酒，自己还觉得潇洒、有派头，让他们早点知道老年慢性支气管炎、肺气肿甚至肺癌的危害，也许他们就会有所节制。许多疾病通过戒除不良生活方式、改善社会生活环境及医疗保健条件都可以得到预防和治疗。因此，我们提倡现代人应该更加懂得知识的力量，掌握知识的作用。多读点书，多听些讲座，多了解健康知识，这本身就是一种健康的生活方式，就是有知性、有“知商”的表现。

洪昭光教授有个报告说得好，中国人现在平均寿命已经有 70 多岁了，可是真正健康的平均年龄却只有 60 岁左右，大多数人有十几年的时间都是活在“不健康”或者是“病患”中，甚至是在病床上度过的。试想，十几年靠大把大把的药物、保健品维持生活，所有的积蓄都花光，每天都要忧心忡忡地考虑怎么解除自己的病痛，给国家、社会和家庭带来了多么巨大的负担，给自己带来了多少苦恼啊！所以说，对健康的认识，对健康的“知晓”，是任何年龄阶段都要强调的。有位专家说得好：“没有中年的健康，就谈不上老年的保健。”任何年龄阶段的健康都是以前一阶段的情况为基础的。本书从头到脚，从里到外，形象生动地解读了各

种平常被我们所忽视、漠视的问题。可以说，看过此书，能让我们活得更明白，活得更更有质量，可以让我们避免许多重大疾病的发生和发展。这种寓教于乐的书，我读之甚喜。

我曾经在无锡灵山游览的时候，听到过这么一个故事：有个自认修行很好的人来向佛祖求教，佛祖看他自命不凡的样子，就问他，什么东西最珍贵？他马上回答说：“这个我已经参悟过，是‘失去了’和‘得不到’。”佛祖摇摇头，让他再回去修行 500 年。他很吃惊，于是虔诚地向佛祖求教。佛祖这才告诉他，世间最珍贵的东西是“爱现在”。这个故事在我看来，富含人生的哲理。许多人过于关心会失去什么，会得到什么，就是不珍惜现在已经存在的、已经拥有的东西。对健康，也是这样。失去了健康或者得不到健康，他才会重视健康；可他现在还健康的时候，却不爱健康，结果就更容易失去健康！

书是医生们写给我们健康人看的，目的是希望我们健康人不要去看医生。所以我说，“爱现在”，就要多看书，看好书，提高“知商”，让自己活得明白，才能远离伤害，健康长寿。

肖宏

编审，清华大学中国学术期刊（光盘版）电子杂志社副社长、副总编
《亚洲男科学杂志》《家庭用药》等杂志创始人
2007 年“首届中国出版政府奖——优秀人物奖”获得者

2013.7



目录

序言

只有活得明白，才能远离伤害

1

他与她的小秘密

牛仔裤之下，安有完卵

2

『蛋疼』活不长

5

谁说『蛋疼』活不长

8

女生私密部位那些事儿

11

大姨妈，难道你就不能准时一次吗？

14

痛的不是月经，是寂寞

17

寂寞的乳房会增生

20

胸部不对称怎么办？

23

男人也有大咪咪

27

出与入的协奏曲

趁热吃？太热了食道可受不了！

32

吃饭时喝水会稀释胃液？

饭后运动是阑尾炎的罪魁祸首？

吃得太多，真的会『要命』

蛔虫卵吞不得

蹲坑玩手机，请去××肛肠医院

辣椒为何辣『菊花』？

尿尿，舒心才好

无尿点？让膀胱歇一会儿吧！

喝血解渴？不如喝尿

头与脚的尴尬事

眼药水闪亮不了你的双眼

耳机，让你的耳朵比心更衰老

说话声跟曾志伟似的？去趟医院吧

唱歌永远不在调——你患了『失歌症』

晕车时，该看远处还是该闭上眼？

捧个纸袋再呼吸

心悸，那一瞬间的虚无

32 36 38 40 41 46

40 47 53 56 47 44 41 37 35

抵抗力降低，『缠腰龙』上身
打嗝不是病，不停真要命
月牙可不是健康的『血条』
鼠标手，你伤不起！

烟与酒的警示牌

烟草：燃烧你的胃
知道吗，吸烟也会伤心
二手烟，伤害就在身边
女孩，你抽的不是寂寞，是烟
戒烟，也需要专业
宿醉？还是别喝了把
吃不完的散伙饭，说不尽的饮酒常识
酒瘾是大脑奖励出来的

实与虚的交汇点

谁能告诉我，疼痛是什么？

144

138 134 131 128 123 118 114 110

104 100 95 93

卟啉症缔造出吸血鬼
肚子里怀了个妖怪？
爱丽丝的小人国
摇宝宝会摇出人命
不一样的天才：学者综合征
圣誕去法国？小心巴黎综合征
住院癖：好好学习就是为住院！
并非每个满口脏字的人都是秽语症
手欠，有时候也是病

生与死的选择题

水温过高，游泳危险
『爱心药』阿司匹林
谢耳朵能给霍华德的心脏来一针吗？
亲属之间不能相互献血吗？
猝死，明天你有可能吗？

190 186 182 179 176

170 167 164 161 158 155 153 150 147

牛仔裤之下， 安有完卵

大伦丁

因为太过无聊而做出的种种不合常理的事情，也代指无聊的状态——这是『蛋疼』的网络解释。不要以为这只是一句调侃的话，因为有人真的会感到『蛋疼』。爱穿牛仔裤的朋友要小心了，『精索静脉曲张』很可能让你『蛋疼』不止。

“蛋”，男人“命根子”的组成部分之一，学名叫作睾丸，正常发育的男性都有两个，安放在阴囊当中，是男性生殖细胞生成和发育的场所。“蛋”中储存的是男性生殖细胞的老祖宗——精原细胞。精原细胞会在睾丸所提供的温暖安逸的环境中分裂，分化出精母细胞，每个精母细胞经过两次减数分裂，成为4个精子。每分每秒，睾丸里都会发生上万次这样的分化和分裂，因此也就可以组建一支数量庞大的蝌蚪军团，为繁衍后代做出不懈的努力。

血管是睾丸的私人空调

“蛋”之所以成为小蝌蚪们的伊甸园，与其舒适的环境是分不开的。

小蝌蚪们对温度极其敏感，过高的温度和过低的温度都会让精子发育不良，甚至死亡。而密布在睾丸周围的血管，就成了为精子营造良好环境的空调。

这些血管在气温低的时候，会主动收缩，配合提睾肌的收缩，尽量阻止阴囊的热量减少；而气温高的时候，这些血管会扩张，配合提睾肌的放松，努力散热，以保障睾丸中的相对恒温。同时，血液所带来的丰富营养也是小蝌蚪们身体强壮的重要保障。可见这些血管对睾丸是至关重要的。

血液不通，“蛋疼”不止

那真正的“蛋疼”到底是哪里引起的呢？没错，就是因为这些“空调”出了故障。

人的血管都是由动脉和静脉组成的，动脉负责供血，静脉负责血液回流，睾丸中的血液供应也是这样的。那些为蝌蚪军团提供粮草和适宜温度的动脉血液完成自己的使命之后，会通过毛细血管网进入静脉系统，经过数级纠结缠绕的静脉，最终回流到一条比较大的静脉——精索静脉。这条静脉的大致位置在腹股沟，也就是大腿根的位置，它就是真正的主角，“蛋疼”的始作俑者。

爱看医疗美剧的同学一定知道，静脉是和动脉等同的脉管系统。静脉的功能不全，会造成器官瘀血，诱发一系列的严重问题。例如，下肢静脉瓣关闭不全，会造成腿部恐怖的蓝紫色条纹；门脉高压，会造成肚脐周围看起来很恐怖的“海蛇头”；直肠的静脉曲张，则会造成让人痛不欲生的痔疮。

那么如果负责睾丸回流的静脉出现问题了呢？简单地说，睾丸会瘀血，而瘀血自然会导致“蛋疼”。

可是疼痛还不是最严重的问题。就像刚才我们说过的，睾丸的温度是靠血管的收缩舒张，配合提睾肌来调节的，而且精子对温度极度

敏感，过高或过低都会不健康。所以一旦睾丸瘀血，血管就会自然而然地扩张，也就无法自如地调节睾丸的温度。在冬天，由于血管无法收缩，组织过度散热，睾丸里面的温度会很低。而在夏天时，由于血液流速减缓，散热不佳，睾丸中的温度又会变高。这样，一年四季大概只有几个月的时间，小蝌蚪们才能正常地生长。

如果你认为几个月的时间还可以接受，可别忘了瘀血会导致动脉的不通畅，蝌蚪军团将无法获取它们需要的大量营养。这样看来，即使一年当中有几个月“蛋”能够温暖舒适，小蝌蚪们也无法保持正常的生长发育，更不要说出去争抢珍贵的卵子，制造出可爱的小生命了。

耍酷还是“蛋疼”？

那到底什么会造成精索静脉曲张呢？除去生殖系统旺盛发育所造成的原发性精索静脉曲张以外，衣物不合身是最主要的一个原因，而其中以紧身牛仔裤为最重要的原因。

大多数常年穿着紧身牛仔裤的男性可能都对什么叫作“蛋疼”深有体会。因为牛仔裤紧紧地勒在腹股沟的位置，导致精索静脉回流严重受阻，静脉曲张的同时又导致睾丸的回流静脉受阻，于是就发生了“蛋疼”。而同时造成的问题，还有上面所说的精子发育不良，及其导致的不育。如果常年忽略“蛋疼”的问题，保持精索静脉曲张的状态，恐怕生殖功能就会受到严重的、不可逆转的损伤。

如果穿牛仔裤只是为了耍酷和美观，那么请权衡利弊，最好不要拿你的下一代开玩笑。如果不幸你已经开始“蛋疼”了，请积极求医治疗。因为只要缓解静脉压迫，同时服用一些治疗静脉曲张的药物，“蛋疼”是基本上可以治愈的，生殖功能也可以恢复。如果你因为某种不得已的原因，必须要常年穿着牛仔裤，请尽量穿宽松、舒适一些的，同时注意定期自我检查，记得时常问问自己：今天，你“蛋疼”了没有？

『蛋疼』活不长

Mo

为什么女人活得比男人长？因为男人要养家，男人压力大……可是现在男女平等了，大家都要赚钱养家，为什么还是女人活得久？问题就在于你天天喊疼的

『蛋蛋』

——雄性激素正是长寿杀手。

在当今社会，女性的平均寿命比男性要高出6岁。85岁以上人群的男女比例为4：6，而100岁以上的女性要比男性多出2倍以上！这是因为男人、女人过着不同的生活？不全是。这和生理结构也有很大的关系。

压力不能解释一切

一提到那些英年早逝（或者说逝得不够晚）的男人，你一般会想到什么？抽烟，酗酒，无止境地加班，贷款买车买房……没错，如果一个男人的人生真是这样的话，那无法长寿似乎也说得过去了。抽烟喝酒带来的高血压、高血脂等危害都跟“长寿”这个词对着干。

不过不知道你发现没，当今女性也面临着很大的生活压力，女性抽烟喝酒什么的也不是什么新鲜事了。再说了，谁说在家里做家务、看孩子就比上班赚钱轻闲了？还得搞好婆媳关系，盯着老公有没有搞外遇……精神压力也是大大的有啊！

所以只从压力和生活习惯上解释就不能自圆其说了不是？要说为什么男人活得没女人长，那就是因为——男人“蛋疼”！

越纯的爷们儿越短命

咱先来看一组数据：中国历代 20 个有记载的知名太监（比如孙耀庭、魏忠贤）的平均年龄是 71 岁（正常死亡的），而 20 个知名将帅（比如常遇春、霍去病）的平均年龄只有 58 岁，在离咱比较近的明朝，甚至连皇帝的平均寿命都只有 40 多岁而已！

发现什么特征没？虽然挺残酷，不过确实是没有“蛋”的太监们活的时间比较长。不能接受这个事实？那咱反过来，不说太监，改说纯爷们儿。在一项对美国职业运动员的调查中，美国人寿保险发现，他们的平均寿命只有 50 岁，且高寿者极少。

为什么会这样？难道天妒英才，爷们儿薄命？不，你猜错了，答案是：因为男人没有女人重要。

从繁殖的角度来讲，女性显然处在一个更重要的位置上：胎儿要在女性子宫中发育，出生后还需要母乳提供的营养和免疫力。一项对幼时丧父或丧母的儿童的研究发现，那些丧母的孩子会比丧父的孩子活得更悲惨，并更早逝去。

同时，由于生育过程会对女性的身体造成较大损害，这使得女性的机体比男性更善于自我修复，而这种自我修复的技能正是“长寿”所需要的最大依靠。有研究发现，母鼠比公鼠的机体修复能力更强，但当母鼠的卵巢被摘除时，这种差别也就随之消失了。

睾酮是罪魁祸首

相比来说，男性在繁殖过程中所扮演的角色更像一个“提供者”。这种提供者需要什么样的特征？身材高大，剽悍，有男人味，可以保护配偶不受到伤害。可是这也就意味着要有更高水平的睾酮，不幸的是，《科学美国人》告诉我们，睾酮对于生命的延续并不是什么很好的东西……

来自美国梅奥诊所（Mayo Clinic）的罗登（Anja C. Roden）等人2004年在《免疫学》（*The Journal of Immunology*）发表的一篇文章中说，睾酮的存在会抑制免疫系统的功能和强度。而将睾酮从小鼠体内去除后，小鼠的T细胞水平会明显提高，也就意味着免疫力会显著提高。（女性的卵巢带给女性更强的修复功能；男性的睾丸则带给男性较弱的生命力。这样一个剪刀差，让男性情何以堪？）

如果有人跟你说：阉了吧，不但能多活10年，而且再也不会“蛋疼”了，没人会嫌弃你的。那你干吗？反正我不干。

谁说『蛋疼』活不长

鱼在藻

『蛋疼』确实让男性的寿命少了几年，但这可不全
是修复能力的错。生理结构不能改变，性格和饮食习惯
却能培养。谨慎一点，让你远离危险。吃对食物，让你
免受疾病困扰而健康生活，而且附加福利能让你在办公
室和床上同样出色。

男性的睾酮抑制了免疫系统的功能和强度，使得男性自身的修复能力不及女性，但这可不一定是男性短命的全部原因。睾酮还控制着男性那很爱冒险的性格，这让男性可能没有机会证明自己本来也可以长寿。

雄激素让男人爱玩命

首先，女性的自我修复能力确实比男性好，那么只因为这一点，就能比男性多活 10 多年吗？那可不一定。

其实雄性激素对于男性性格的影响也是让男性短命的重要因素。青春期开始，雄性激素让男孩变成男人，同时也更加喜欢冒险、竞争、