

<<超出你的想象>>

图书基本信息

书名：<<超出你的想象>>

13位ISBN编号：9787121112300

10位ISBN编号：7121112302

出版时间：2010-8

出版时间：电子工业出版社

作者：安那海德·奥康纳

页数：209

译者：高晓燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超出你的想象>>

前言

就像一段刚刚不得不结束的恋情，这段恋情如此美好，两人没有分开太久，现在又激情重燃！

大约两年前，我在《纽约时报》做的非传统探索几乎包罗万象。

在此前的3年时间里，我为《纽约时报》科学版块“真的吗？”

”的周三专栏撰写文章，寻根问底，探索了形形色色的医学困惑、荒诞故事及民间传言。

此后，我出版了一本书。

书中涉及100多个最流行、也最有趣的话题——我对很多指导生活的固有说法寻根问底，进行探究，发掘出了这些说法的怪异起源。

至此，我认为自己已经做得面面俱到，所以准备要“完事交差”了。

但是，我刚冒出这个念头就发现，我只不过刚接触到一些皮毛而已。

尽管做了多年的记者，但从读者发来的无数封电子邮件中，我发现了很多有关医学误解、健康传说和治病偏方的问题。

我的工作才刚刚开始。

和牙科医生在万圣节后的上午踏入自己的诊所时的感觉一样，我知道自己就是干这行的料。

要将各种各样的医学谣言和都市传闻穷追到底并接受科学的甄别验证，其中最惊人的环节就是先要查明这些谣言与传闻到底有多少。

我很快就意识到，我以前忽视了一些问题。

因为近来发生的一些事情，譬如有人给美国国家公共电台（NPR）及其他电台打电话，询问有关2004年海啸的问题时，就涉及这些谣言与传闻：为什么大象和其他动物没有死于那场灾难——它们是不是预知到海啸来袭，所以就先跑掉了呢？

还有一些问题早就存在，只是没有出现在我的办公桌上，或者说没有出现在我的脑海里：为什么很难拍住苍蝇，难得让人难以置信呢？

另外还有一些问题已经萦绕在我的脑子里有一段时间了，但我从未对这些问题寻根究底。

这是因为，呃，我在给一份家庭报纸写专栏，有理由（直到现在为止）回避一些令人尴尬的话题——如性生活可以替代锻炼吗？

凯格尔健肌法真的管用吗？

最后，还有一些问题是我（就像多数人一样）一直（也许是过于天真地）信以为真的：流鼻血时要把头向后仰吗？

喝热饮真的可以治感冒或流感吗？

<<超出你的想象>>

内容概要

在信息膨胀的今天，你每天都会有意无意地接收到很多医疗保健信息。

有一些传言，看似正确，其实是错误的；也有一些说法，感觉似乎不符合逻辑，却可能果真如此；你不知道面前的食物是否真的对身体有好处，你也不知道到底什么是正确的做法，你莫衷一是，手足无措。

没关系！

本书作者以一种打破沙锅问到底的精神，参考大量的数据文献，为你一一验证各种说法的真伪，相信本书定会让你拨云见日，疑窦顿开！

<<超出你的想象>>

作者简介

安那海德·奥康纳是《纽约时报》资深记者，常年为该报“科学时代”版的周专栏“真的吗？”撰写文章，专门刨根问底验证传言的正确性。这些文章选题新颖独特，生动有趣，广获好评。他还著有畅销书《打雷天洗澡，找死呀？》。

<<超出你的想象>>

书籍目录

- 第1章 厨房急救：自我救治 1 热牛奶可以治疗失眠吗？
- 2 生姜可以治疗晕动症吗？
 - 3 流鼻血时要把头向后仰吗？
 - 4 黄油可以减轻灼伤吗？
 - 5 芦荟凝胶缓解灼伤的效果如何？
 - 6 尿液可以治疗水母蜇伤吗？
 - 7 心肺复苏需要做“口对口”人工呼吸吗？
 - 8 万能胶可以愈合伤口吗？
 - 9 口香糖可以治烧心吗？
 - 10 癫痫发作时，患者会因咬舌而窒息死亡吗？
 - 11 如果你过度换气，对着纸袋呼吸可以缓解症状吗？
 - 12 双氧水是治疗划伤和擦伤的最佳药物吗？
- 第2章 持续保养：关注身体的变化 13 咽下口香糖会危害健康吗？
- 14 发育期关节痛是由快速发育引起的吗？
 - 15 压力大会让人长粉刺吗？
 - 16 维生素E可以祛除疤痕吗？
 - 17 大量饮水能让皮肤细嫩吗？
 - 18 吸烟会加速衰老吗？
 - 19 针灸戒烟管用吗？
 - 20 左撇子更容易患偏头痛吗？
 - 21 扭动脖子会导致中风吗？
 - 22 服用阿司匹林会降低患老年痴呆症的概率吗？
 - 23 感冒时擤鼻涕有害身体吗？
 - 24 闷住喷嚏会伤身体吗？
 - 25 憋屁对身体有害吗？
- 第3章 计算卡路里：减肥之战 26 鸡胸肉比鸡腿肉更有益于健康吗？
- 27 红糖比白糖更健康吗？
 - 28 人造黄油比黄油更有益于健康吗？
 - 29 吃葡萄柚会增加患乳腺癌的风险吗？
 - 30 蛋黄酱会加速食物变质吗？
 - 31 吃绿土豆会要人命吗？
 - 32 大量喝可乐会引发肾病吗？
 - 33 含糖饮料能提神吗？
 - 34 喝茶可以舒缓压力吗？
 - 35 辛辣食物可以加速新陈代谢吗？
 - 36 睡觉前吃辛辣食物会让你“夜不能寐”吗？
 - 37 吃巧克力也会破坏睡眠吗？
 - 38 “大学新生体重必增15磅”的说法靠谱吗？
 - 39 真有“跑步者愉悦感”吗？
 - 40 在跑步机上跑步不如在路面上跑步燃烧的卡路里多吗？
 - 41 运动之前做伸展活动可以防止受伤吗？
 - 42 舌头真的分为4个味觉区吗？
- 第4章 为健康干杯：饮酒与对策 43 酒精中的卡路里“直奔”上腹部吗？
- 44 酒精能让你在冬日里暖意融融吗？
 - 45 小酌几杯可以赶走感冒吗？

<<超出你的想象>>

- 46 在海拔高的地方喝酒会让人醉得更快吗？
- 47 某些调酒饮料会让人醉得更厉害吗？
- 48 某些种类的酒会让人宿醉得更厉害吗？
- 49 有治疗宿醉的特效药吗？
- 50 葡萄汁和红葡萄酒的保健作用一样吗？
- 51 新年开车上路遇到的“马路杀手”最多吗？
- 第5章 爱情魔药：“房中之事” 52 性生活可以替代锻炼吗？
- 53 矮个男人难讨女人欢心吗？
- 54 避孕会造成不孕吗？
- 55 以后会有男用避孕药吗？
- 56 女性会相互影响彼此的月经周期吗？
- 57 自行车车座会使女性丧失性功能吗？
- 58 女人会对精液过敏吗？
- 59 泡热水澡会造成不育吗？
- 60 凯格尔健肌法管用吗？
- 61 “套中套”比一个套更安全吗？
- 62 女人会在经期受孕吗？
- 63 割除包皮会降低性快感吗？
- 第6章 精子遇上卵子：育儿之事 64 妈妈烧心说明宝宝头发多吗？
- 65 受孕时的做爱姿势决定了生男孩还是生女孩吗？
- 66 能从孕妇肚子的形状判断出胎儿的性别吗？
- 67 孕妇晨吐表明妊娠健康吗？
- 晨吐意味着怀的是女孩吗？
- 68 可以通过胎儿心率判断出胎儿的性别吗？
- 69 同卵双胞胎的DNA一模一样吗？
- 70 双胞胎总是隔代遗传吗？
- 71 生个宝宝，妈妈真得掉一颗牙吗？
- 72 婴儿发烧只是长牙的标志吗？
- 73 可以用酒精给宝宝擦身子退烧吗？
- 74 婴儿眨眼的次数比成人少吗？
- 第7章 常见疾病的发作：“5秒钟”准则 75 你应该“着凉饱食，发烧节食”吗？
- 76 茶有清肺功能吗？
- 77 服用锌有助于抗感冒吗？
- 78 如何鉴别感冒还是过敏？
- 79 饮用从自来水水管接的热水有害健康吗？
- 80 热的剩饭剩菜必须在室温下放凉吗？
- 81 公共厕所跟人们想象中的一样肮脏吗？
- 82 可以用微波炉给厨房海绵刷消毒吗？
- 83 永远不能在没有英文字母“R”的月份里吃贝类海鲜吗？
- 84 “两次蘸料”会传播细菌吗？
- 85 “5秒钟”准则靠谱吗？
- 第8章 高科技之惑：现代生活诊疗 86 靠近微波炉会受辐射影响吗？
- 87 在飞机上永远不能打手机吗？
- 88 在医院打手机会有什么风险？
- 89 长时间打电脑会引发腕管综合症吗？
- 90 凉水比热水开得快吗？
- 91 汽车里哪个座位最安全？

<<超出你的想象>>

92 有些人做的梦是黑白的吗？

第9章 经历风雨：与大自然为伴 93 颜色较深的皮肤不易患皮肤癌吗？

94 防晒系数高，防晒效果就更好吗？

95 游泳池里的氯气会导致脱发吗？

96 吃大蒜可以驱蚊吗？

服用维生素B呢？

97 苍蝇为什么难打？

98 跳进水里就可以躲过蜜蜂的攻击吗 99 被闪电击中的人身上会带电吗？

100 雷雨会引发哮喘吗？

101 天气变化会引发心脏病吗？

102 槲寄生会致命吗？

圣诞花呢？

第10章 全人类的健康：世界是个大家庭 103 动物可以预感自然灾害吗？

104 早睡早起会让人健康、富有和聪明吗？

105 蜂蜜可以缓解咳嗽与其他呼吸系统疾病吗？

106 石榴可以壮阳吗？

107 巴西莓饮料真像人们所说的那么好吗？

108 健力士黑啤有益于心脏吗？

109 食用甘草会让血压升高吗？

110 蚊虫会传播艾滋病病毒吗？

111 第二次世界大战后，欧洲为什么会出现男婴儿暴增？

结语 让大脑活动起来

<<超出你的想象>>

章节摘录

人们认为，就像一个舒适柔软的旧毯子或最喜欢的清爽枕头一样，一杯热牛奶也有神奇的魔力，让你面带微笑进入梦乡。

这个观点可以追溯到1000多年前。

犹太科学家可能是率先将牛奶与人眠的直接关系记录下来的人。

记录犹太律法和传统的《塔木德经》（Talmud）早在公元200年就有这样的记载：“吃完鱼和水芹，喝完牛奶后”，你应该“让你的身体忙碌起来，而不要躺在床上”，以免身体一碰床单，你就酣睡不起。

数百年后，那些认为牛奶会让人发困的人提出，牛奶中富含具有催眠作用的氨基酸——色氨酸，而且人们熟知的另一种具有镇静作用的食物——火鸡中也含有这种物质。

但是，今天人们对牛奶是否具有特别的催眠作用仍存争议。

而且研究表明，即便牛奶真的具有催眠作用，色氨酸所起的作用也很有限。

要起到催眠作用，色氨酸就必须突破血液与大脑之间的防线——这是色氨酸作为食物被人食用后所面临的主要障碍。

因为饮食中含有其他氨基酸与营养成分，色氨酸最终要奋力争取突破血脑之间的屏障，而且大部分情况下无果而终。

饮食中含有的氨基酸越多，色氨酸就越难以到达大脑。

要想让色氨酸发挥催眠作用必须具备两个条件：要么在空腹的情况下单独食用，要么食用的大部分食物是碳水化合物——这会刺激胰腺分泌胰岛素。

胰岛素的急剧上升，会促使其他氨基酸离开血液，为色氨酸腾出空间，让它有更多的机会到达大脑并且转化成血清素。

这才是最终让你发困的化学物质。

2003年麻省理工学院的研究人员对此进行了验证。

<<超出你的想象>>

编辑推荐

生活中处处存在误区，若想健康生活，你必须走出误区，发现真相！
汽车里哪个座位最安全？
有治疗宿醉的特效药吗？
妈妈烧心说明会生出头发多的宝宝吗？
被闪电击中的人身体会带电吗？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>