

<<不要吞下泡泡糖>>

图书基本信息

书名：<<不要吞下泡泡糖>>

13位ISBN编号：9787535769411

10位ISBN编号：7535769411

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技

作者：(美)亚伦·E·卡罗尔//雷切尔·C·弗里曼|译者:倪玉琴//吴文智

页数：146

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>

## &lt;&lt;不要吞下泡泡糖&gt;&gt;

## 前言

你有没有过这样的一些经历：路过一片坟场时惊悚地想到地下死尸的指甲可能还在生长着呢？看到一个脚大的男人，有没有想过他身体的其他部位应该也同样很大呢？感恩节晚餐上的火鸡让你在观看足球比赛之前就睡意绵绵吗？体毛剃除后的生长速度会更快而且变得更加浓密，于是你会尝试着用蜜蜡去除它们吗？一天喝下8杯水是不是很难呢？

每天，你都会听到有关身体和健康的各种说法，有些说法并未得到科学验证，有些说法已经被证实错误。

但是，我们时常会在电视节目中和杂志上看到它们，听朋友谈起它们，有时甚至连医生都可能误导我们。

事实上，医生的见解只有少数得到科学验证，虽然已有许多的财力、物力投入到了科学研究里，但是这并不足以解决所有问题，况且现代医学研究的主要目标是解决最严重的问题，发明最高效的药物，探索最先进的治疗手段。

所以，当医生告诉你应该怎么做时，那只是他最佳的猜测。

一位好医生会根据他所接受过的培训、他的经验和学识给你最好的医学建议，并且绝大部分时候这些建议都是大有裨益的。

但是如果有另一位医生给你完全不同的建议，你又应该相信谁呢？

如果这种事刚好发生在权威的医学公告上，那么那些不太权威的说法又该何去何从？

比如妈妈告诫你的，电视节目中介绍的，或者大众健康图书上刊登的……实际情况是，你的确无法确定什么才是真实可信的，这就是我们写这本书的原因所在。

关于身体健康的许多说法，有些是正确的，有些在你小时候就已经听说，只是还没有得到验证。

无论如何，未经科学验证的说法都不可以与已经得到证明的说法相提并论。

首先，我们会研究一下这些未经证实的说法有趣的起源，然后再加以评判。

实际上，许多传言已经被研究过，我们可以看看研究结果然后再判定什么才是事实。

但是作为本书的作者，我们如何判定科学研究就一定可信呢？

首先因为我们不仅是医生，而且也是研究工作者，在我们的职业生涯中，大量的时间用于教会他人如何理解这些健康方面的研究成果。

作为研究工作者，在工作中我们必须竭力保证研究结果公正客观：在实验没有完成之前，我们绝不会作任何定论或概论，因而不管最初抱有什么设想，我们对研究结果都能欣然接受。

为了能够帮助读者区分一些观点是否正确，我们希望大家能了解一些健康方面的研究成果。

我们建议你快速浏览“本书可能出现的枯燥的研究术语”这一部分作为了解的开始。

总之，我们并不是简单地对某种说法加以质疑，我们还要让你知道原因。

最佳的研究方法在科学界被称为“随机对照试验”（再一次请参考“本书可能出现的枯燥的研究术语”部分）。

在随机对照试验中，患者可能得到1种或1种以上的治疗，但是没有人知道谁究竟得到了哪种治疗，只有在检查研究对象的身体状况后，我们才能了解各种疗法的治疗效果。

随机对照试验是唯一能够检测事物之间是否存在因果联系的途径。

如果不是随机对照试验得出的结论，那么不管是谁告诉你某事物“已验证其效果”或者“被证实能够产生效果”都不可轻信。

因为随机对照试验这类研究的成本较高，且程序复杂，所以在医学界还没有普及；而且有些时候，它也有悖于伦理道德。

也许你会听到烟草公司对大众宣传“吸烟从未被证实会导致癌症”，但这只是因为人们从未进行过吸烟和癌症之间的随机对照试验，而且我们也不会做这样的试验。

你能想象有人暗暗地指使另一人抽烟以让研究得以开展吗？

这简直不可思议，而且也违背社会道德！

我们如果无法进行随机的、可控制的试验时，也会考虑其他的途径，如流行病学研究或同期群研究

## <<不要吞下泡泡糖>>

，我们也可以看清其中的“相关”。

“相关”能告诉我们某一事物是否与另一事物之间有联系。

但相关不等同于因果。

虽然我们不能证明吸烟会导致癌症，因为我们不能运用随机对照试验来证实，但是却有大量证据表明吸烟与癌症之间有着诸多的联系。

验证“相关”的科学研究通常会涉及很多研究对象，因为研究对象的数量越多，研究结果越精确。

从而我们可以更清晰地看出这些人是否有共同点，比如抽烟与癌症的关系。

本书中将提到的很多传言实际上都不符合逻辑。

也许没有随机对照试验可以消除这些传言，但我们可以从大量的流行病学研究或同期群研究中得出答案。

当支撑或反驳某事物的科学论据越来越多，我们认为你应该相信科学。

在本书中，你会一直看到我们在用科学说话。

在读本书时有，有一点你一定要时刻谨记，我们可以告诉你某事物在历史上从未出现过，但是我们却不能提供确凿的证据证明它永远也不会发生。

这并不意味着你就可以期待它出现。

没有充分的论据证明某事物的虚假性就相信它真实存在着或者将来会出现，并不符合逻辑。

比方说，在人类历史上，没有人生来能够像鸟儿一样飞翔，但是我们还不能证明或百分之百确定未来的人就做不到。

不过出现这种情况的可能性极小，因而即使没有充足的证据，我们也可以说人类不能飞翔。

本书中，我们会检验许多关于身体和健康的理论；我们会尽力立足科学，尽多地利用科学理论；我们希望你们在找到证据或确认没有证据可以证明之后，再去选择相信或否定某一传言。

我们最为关心的是在许多次大规模的随机可控的研究之后，终于证明了某些传言是不对的，但有些人仍然盲目相信它们，这是很让人沮丧的。

总有些人习惯性地愿意相信传言。

我们了解人们不愿轻易承认错误的这种心理，他们总是自以为是，意识到自己深信的东西是错误的会令人焦躁不安、心神不宁。

2007年12月我们在《英国医学杂志》上驳斥第一则传言时，有很多人反应强烈，这令我们为之震惊。

有些人就是不想让这些传言消失。

你在阅读本书时可能也会拒绝接受研究结果，不过没关系，我们为你提供了大量的参考文献，以便进一步研究。

你不仅会发现自己原先的部分想法缺乏论据，也会因为有惊人数量能够证明其不成立的论据而感到吃惊不已。

我们试图让你看到所有的论据。

本书囊括了我们能发现的所有论据去证明那些传言是假的。

阅读本书时，必须保持开放的心境。

这本书像一位良师益友，会让你的生活变得更为轻松愉悦；而且它也能够帮助你聪明地回答妈妈的许名问题。

## <<不要吞下泡泡糖>>

### 内容概要

每天你都会听到有关身体的各种说法，有时甚至连医生也不确定它们的真假，你不知道什么才是真实可信的，例如：你仅仅用了大脑的10%吗？  
你死后，你的头发和指甲会继续生长吗？  
剃去毛发后，它会长得更快更黑更密吗？  
如果拔掉一根白发，就会有两根白发长出来吗？  
在阴暗的地方看书会降低视力吗？  
你应该每天拉1次大便吗？  
尿液应该是清澈的吗？  
耳边嗡嗡叫的蚊子不咬人吗？  
千万不要惊醒梦游的人吗？  
如果被水母刺伤就应该在伤处撒尿吗？  
双胞胎通常隔代出现吗？  
坐飞机对胎儿有危险吗？  
多多休息就不会出现早产吗？  
学步车有助于孩子更早学会走路吗？  
婴儿配方奶粉中的铁会导致便秘吗？  
食物掉到地上5秒钟内将之捡起，还是干净的吗？  
如果你保持豁达的心境来阅读《不要吞下泡泡糖：有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》，它会给你一个经得起推敲的答案；它会像一位良师益友，让你的生活变得更为轻松愉悦；而且它也能够成为父母与孩子之间的沟通话题。

<<不要吞下泡泡糖>>

作者简介

## <<不要吞下泡泡糖>>

### 书籍目录

第一部分 你仅仅用了大脑的10%——有关身体的传言你仅仅用了大脑的你死后，你的头发和指甲会继续生长剃去毛发后，它会长得更快更黑更密如果拔掉一根白发，就会有两根白发长出来在阴暗的地方看书会降低视力每人平均每年吞下8只蜘蛛你应该每天拉1次大便尿液应该是清澈的呼吸检测结果可以被改变耳边嗡嗡叫的蚊子不咬人千万不要惊醒梦游的人第二部分 你想感染肺炎吗？——有关感染疾病和如何治疗疾病的传言寒冷潮湿的天气容易使人生病搬运重物会患上疝病常春藤毒素携带者可能会将此病毒传染给他人如果有过敏症，你就只能饲养短毛狗或不掉毛的狗狗嘴比人嘴干净如果被水母刺伤就应该在伤处撒尿绿色的黏液表明鼻窦发炎了使用腋下止汗剂会引发乳腺癌接种流感疫苗会导致流感脑震荡时必须保持清醒如果你向意捐赠身体器官，医生就不会全力救治你大部分身体热量会从头部流失高指数的防晒霜能够防止晒伤维生素C海胆亚目和锌都能让人远离感冒氨基酸是预防感冒的最佳选择母乳能够医治耳部炎症针灸疗法并非包治百病第三部分 双胞胎通常隔代出现——有关怀孕的传言第四部分 没有小小爱因斯坦，孩子们就进不了哈佛——对婴幼儿的误解第五部分 不要吞下泡泡糖——有关饮食的传言第六部分 接种疫苗会让孩子变得自闭——容易引起争论的误区本书出版的枯燥的研究术语鸣谢

## <<不要吞下泡泡糖>>

### 章节摘录

版权页：插图：提高公众的防癌意识有着非常实际的意义，但是，一些旨在警示人们预防癌症的信息却常常演变成传言，甚至还被大肆鼓吹。

女性朋友都害怕会患上乳腺癌，这里就是一句广为传播的有关乳腺癌的言论：使用腋下止汗剂会引发癌症。

这种观点认为止汗剂会阻止身体通过流汗来排出体内毒素，于是毒素就被堵塞在淋巴结处，进而造成

DNA变异，最终导致癌症。

这则传言还有另一个版本：剃掉腋毛后使用腋下止汗剂，情况会更糟糕，因为腋毛剃除后，皮肤表面会留下很多小伤口，毒素就能够通过这些伤口进入体内。

目前科学还没有证实这一说法。

科学家做了大量的研究也没有发现止汗剂和癌症有任何联系；小型的疾病控制研究中也并没有发现它们之间有何关联。

1992～1995年，科学家们对年龄在20～74岁的被诊断出患有乳腺癌的813名女性进行了研究，把她们和年龄相仿的但未患乳腺癌的793名女性进行比较研究，接着又就是否使用止汗剂或除臭剂、是否借助剃刀及是否每隔1小时使用1次止汗产品等问题进行问卷调查。

结果表明，使用除臭剂或止汗剂（或兼用）最为普遍，



## <<不要吞下泡泡糖>>

### 后记

没有人可以独自写成一本书，我们非常感谢帮助过我们的每一位朋友。

感谢印第安纳大学医学院儿童健康服务事业研究部门和赖利儿童医院提供的大力支持；特别感谢雷切尔·施赖纳教授和斯蒂芬·唐斯教授给予我们足够的时侖进行研究；感谢雷根斯堡研究所和托姆·钱给我们资金支持和鼓励；感谢我们的代理人，睿智博学的珍妮特·罗斯和韦雪瑞。

拜库斯夫基，他们的实习医生内森·拜乐斯弗基也为我们搜集了大量的研究资料；同样感谢编辑爱丽丝·戴蒙德帮忙整理手稿；感谢布琼布拉出版社的努力，该书才得以顺利出版；感谢辛迪的大力宣传。

此外，亚伦要感谢他的家人：父母亲(雪莱和斯坦)的精心栽培；哥哥嫂嫂(大卫和丽莎)的建议；妹妹(南希)的鼓励；还有米歇尔、莎伦、丹尼尔、马克和朱莉自始至终的关心。

亚伦很有幸能得到这么多朋友(乔恩、苏·托德、马洛、罗伯、艾美、杰克、米歇尔、马特、吉尔，尤其是托德和琳娜等)不一而足的关心，感谢他们全心全意的帮忙；特别要感谢珍，她不仅是一位益友，而正是她的建议才写成了此书。

亚伦还要感谢他的孩子们：雅各、诺亚和雪梨。

当然，亚伦最感谢深爱他的妻子，艾米，她是亚伦生活的全部；她总一直鼓励着亚伦不断地进取。

雷切尔也要感谢很多人：特别感谢一直照顾她并深爱她的丈夫，乔·菲克；感谢父母亲(托姆和杰基)的支持和鼓励；感谢哥哥(丹和菲尔)，他们经常一起做研究并支持着她；感谢姐夫(大卫和查理斯)，他们总喜欢引用电视剧和电影中的言语鼓励她；感谢公公婆婆(盖里和梅艾伦)把乔培养成很体贴的首席财务官。

另外，雷切尔还特别感谢家中让她荣升为阿姨的小朋友们(杰西卡、洛丽、玛丽亚、伊丽莎白、玛莎和杰西卡)感谢喷泉广场晚餐俱乐部；感谢所有同事的苦心钻研和通力协作。

最后，雷切尔还要感谢亚伦。



## <<不要吞下泡泡糖>>

### 编辑推荐

《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》编辑推荐：脏东西，好东西？

——和细菌成为好朋友的5条法则随着生活水平的提高，人们对孩子的健康也越来越重视，用抗菌液洗手，用消毒水泡衣物，有的人恨不得让小孩住在无菌室里。

就在大家忙着与脏东西彻底隔离时，《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》却提出了一个全新的观点：脏东西并非一无是处，相反它能让你更加健康。

《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》还详细地告诉年轻的父母们，免疫系统是如何工作的，以及我们要如何顺应自然的法则，练就孩子强大的免疫系统。

看过《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》的父母们，想必不会再为孩子接触脏东西、咳嗽、吮手指而担心不已了。

不要吞下泡泡糖——有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言有许多关于身体和健康的传言，你总是听说，但从没有仔细想过它们是不是对，比如吞下泡泡糖真的会很危险吗？

吃了泡泡糖就不用刷牙了吗？

《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》将用科学的态度教你如何正确地看待这些传言。

当一个基因让你闻起来像条鱼——你身体里基因的趣事《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》除了讲述令人着迷的基因怪谈之外，也介绍了基因方面的最新研究成果。

比如有些人因为一个小小的基因突变，身体会散发出一股浓重的死鱼臭味；有一种“德古拉伯爵”基因，它能让斑马鱼像吸血鬼一样害怕阳光，一缕阳光就能要了它的小命；一种“吉士汉堡”基因，拥有它的幸运人士可以尽享美食，但身材却永远苗条；基因链上的某个缺失导致的奇怪疾病……为什么你的睫毛不会长长？

——孩子对身体的101个有趣的提问《不要吞下泡泡糖:有关身体的传言、半真半假的说法以及彻头彻尾的谎言》回答了孩子们最喜欢提出的有关身体的问题。

这些问题看似简单，却不容易回答，通过了解这些知识，可以帮助孩子们启迪思维，开发智力。

孩子和家长在一问一答中交流互动、融洽感情。

<<不要吞下泡泡糖>>

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>