

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

图书基本信息

书名：《鲨鱼真的不会得癌症吗》

13位ISBN编号：9787542851741

10位ISBN编号：7542851748

出版时间：2011-8

出版社：上海科技教育出版社

作者：克里斯托弗·万杰克

页数：238

译者：刘学礼

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

内容概要

《鲨鱼真的不会得癌症吗:本属谬误的医学常识》内容简介：我们只利用了10%的大脑、阑尾是无用的器官、记忆力退化是衰老的征兆、离电视机太近会导致近视、吃垃圾食品会长粉刺、穿得不暖和就会感冒、吃鲨鱼软骨可以抵抗癌症……在我们的日常生活中，存在着许多诸如此类的医学谬论，它们不仅在理论上缺乏科学依据，而且在实践中对我们的生活和健康造成不良影响。《鲨鱼真的不会得癌症吗:本属谬误的医学常识》以丰富的资料、清晰的思路、幽默的语言，生动地揭穿了那些被广为接受但却属谬误的“医学常识”的真面目。

点击链接进入英文版：

[Bad Medicine: Misconceptions and Misuses Revealed, from Distance Healing to Vitamin O](#)

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

作者简介

克里斯托弗·万杰克(Christopher Wanjek)，著名的健康普及作者和科学记者，美国生命科学网站每周二《致命毒药》的专栏作家。1999年至2004年在哥伦比亚广播公司《健康口望》栏目以及《华盛顿邮报》健康版发表多篇文章。还经常为《史密森尼》、《福布斯》撰稿，给《今夜秀》和《周六晚间直播》节目编写笑料。万杰克也是美国宇航局的资深作家，并曾作为内部科学作家在美国麻省理工学院和美国国立卫生研究院工作。

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

书籍目录

译者前言

绪论：糟糕的医学之根源

第一部分 我赞美身体的兼收并蓄

10%的误解，90%的误导：工作中的大脑

大脑袋，小智慧：脑的大小与智力

被谎言蒙蔽：眼睛的过错

所有的美味：舌头如何工作

擦洗肝脏：解毒作用探秘

阑尾：无用还是有用的器官

头发花白？非一日之功：白发及其原因

参孙的快乐：治愈秃发症

竞赛结束：定义种族

第二部分 渐渐老去

令人沮丧：记忆力减退和衰老。

变得僵硬：活力和衰老

疾病也会变老：衰老和疾病

2150年我们再相会：寿命的长与短

研究还在继续：寿命与基因

第三部分 足以让你生病

鼠疫仍然存在！中世纪的黑死病

寒冷的安慰：怎么会感冒

对细菌的愚蠢之战：所有的细菌都是坏的吗

对辐射的误解：从正反两方面看辐射

与鲨共舞：鲨鱼与癌症

对突变的误解：基因对你未来的健康起多大的决定作用

第四部分 尽尔所食

认识 - -胡萝卜素：抗氧化剂，权衡利弊

不能承受之重：肥胖与饮食

不适合喝牛奶吗？牛奶与健康

有机的推论：有机食品的益处

水无处不在：瓶装水与自来水

第五部分 巫医归来

迷惑性稀释：顺势疗法中的10五十次方倍

磁性魅力：磁疗法和健康

命运的逆转：阿育吠陀的复苏

闻上去很好：芳香疗法

令人窒息的潮流：氧气 多少才算多

无需接触：接触疗法、气功和法轮功

问题的根源：医药的另一选择 草药

手臂上的一针：预防接种的真实风险

第六部分 拿一切来冒险

毒性的复仇者：毒理学

同行审查如你所愿：健康研究是怎样进行的

糖果能延长寿命：及其他重要的医学发现

我们是第一：美国健康等级

第七部分 就像电影里演的那样

我不是记者，但我在电视中扮演记者的角色：电视医疗新闻的准确度

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

《第一滴血之六》：对听力的探索 枪及其后遗症
打昏：想象的暴力，真实的问题
心痛：好莱坞风格
后记 展望明天：糟糕的医学即将来临
附录
推荐读物

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

章节摘录

展望明天：糟糕的医学即将来临 医疗情况在逐渐好转，对吧？也许在短期内不会。在这千年之交——在人们认为盖茨还不能建立一个能够识别1900年与2000年差异的操作系统并将触发世界末日到来的时候——美国疾病控制与预防中心发布了20世纪十大公共卫生成就一览表。在21世纪之初，这些成就大部分都受到了攻击。这些成就是（不按排名顺序）：接种疫苗、更安全更健康的食品、饮用水的氟化和氯化、更安全的工作场所、传染性疾病的控制、机动车辆安全、心血管疾病的减少、计划生育、母婴健康以及意识到烟草危害健康。你可能已经猜到了一些问题。知足孕育着无知。接种疫苗正在受到一批人的诋毁——从受到最好教育的人和“纯自然主义”者到阴谋分子，他们都认为政府在毒害他们。这些人根本不知道在疫苗出现之前生活是什么样子的，那时儿童疾病彻底摧毁了许多家庭。食品安全取得了很大进步，而在100年以前，多数牛奶被污染或掺水；多数黄油不是黄油（我将详细说明）；大部分肉类是用致癌性的硝酸盐来保存的；罐头食品容易使人发生肉毒杆菌中毒；城市的贫民窟有“二手”肉店；大城市新鲜蔬菜贫乏。制冷设备和快捷的运输方式解决了大多数问题，同时食品安全法在老罗斯福任职期间颁布。今天我们很自大，依靠着制冷设备和空中运输建立起位于市中心的食品加工中心，从而导致当地食品生产的快速消亡。在老罗斯福任职的100年后，又一次有很多肉类食品被有害细菌污染——这对于免疫系统薄弱的人是致命性的。因此要召回一些肉和蔬菜，大规模的召回事件几乎每个月都会发生。由于大多数食品会经过大型屠宰场或配发中心，因此这些地方成为全国散发性存在的食物传播性疾病的孕育场所。氯和氟可能有致癌作用的担心促使市政当局在饮用水的供应中降低或消除这些物质的含量。水的氟化曾一度被认为是当局用来进行精神控制的阴谋，但现在美国已几乎消除了蛀牙，自从1945年引进水的氟化技术以来（过程很缓慢），儿童蛀牙下降了几近80%。氟有提高生活质量的益处，还可以预防口腔疾病及其随后发展成的口腔肿瘤，这就使得其致膀胱癌的风险微不足道了。同样，如果没有氯化水，细菌每年可导致成千上万甚至上百万人死亡。现在美国的工作场所比以前安全多了，但是非工会蓝领工人的数目随着工会人数的减少而增加，他们一直处在工作场所的危险之中。走过任何一家小的工地，工地上有所谓的日工在工作——大多是非法移民或暂住人口，他们想赚合法的钱财——你会发现风镐工人很少戴护耳用具。通常你也找不到通风设备、防护衣，甚至安全帽。移民，在美国肉类加工厂工作的非工会工人，得到的都是最低工资，他们面临着任人宰割的威胁。美国企业应对较严格的劳动法有两种措施：雇佣非工会工人，他们贫穷、绝望、受教育程度低，因而不了解他们应有的权利；或者把公司转移到发展中国家，在那些国家中根本不存在工人安全法。同样，如果美国继续燃烧更多的煤和核燃料，将会由于煤矿和铀矿的开采（这是两个最危险的工作）而导致不可避免的死亡和疾病。由于人们存在车越大越安全这种愚蠢认识，机动车辆安全问题越来越突出。美国出售的50%的车属于轻型卡车：皮卡、货车和运动型多功能车。对于开体积小、省油车的人来说，大型车是致命车。大型车不好控制，并且比小型车的冲量大。我们似乎进入了交通运输军备竞赛，只要你有一辆比别人大的汽车，安全似乎就会有保障。公路在过去几年中也变得日益危险，因为大城市里交通拥挤程度增加了一倍甚至两倍。对于速度的需求——在汽车广告中巧妙地描述并从昔日往事中唤起——以及交通阻塞已经导致恶意驾驶和路怒症的流行，再加上司机开车时有时会用手机，公路安全在其好转之前变得更加糟糕。在过去20年，心血管疾病的发生率已经下降，但是很多专家担心，受肥胖婴儿潮的影响，10年之后疾病发生率又会上升。现在的中年人远不如他们的父母在20—30年前时健康。不稳定的医疗体系带来的影响是巨大的。每个人都知道吸烟是有害健康的，但仍有20%—25%的人吸烟，而肺癌在所有癌症中几乎是最致命的。吸烟引起的相关疾病对发展中国家影响最大，因为烟草业在美国受到适当压制，他们为了寻求利益就转而在发展中国家发展。传染性疾病将会开始攀升，因为诸如结核病等细菌性疾病已经对抗菌药物产生耐药性，这是抗生素滥用的结果。洲际旅行将原来只在发展中国家发生的疾病带到了美国沿岸地区。全球变暖很可能导致北美蚊子传播性疾病的增加，例如发生在西尼罗的登革热和最南部地区的疟疾，这些疾病曾在巴拿马运河建设期间导致很多人死亡。自1900年以来，婴儿和产妇的死亡率分别下降了90%和99%，这是一个巨大的进步。而在所有工业化国家之中美国的这项指标仍是最低的。吸毒成瘾的母亲仍然是婴儿死亡和患病的主要因素，尽管自20世纪80年代可卡因流行以来，情况稍有好转。计划生育总是处于危险状态。有效避孕服务的获得极大地提高了全世界妇女的健康和社会地位。2001年，布什政府恢复了里根禁令，停止了对国际计划生育组织的援助，禁止各州向穷人提供计划生育服务，建议取消联邦雇员的强制性避孕计划，推进唯禁欲运动。我们小心翼翼地步入了一个

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

健康的未来。几年后美国人的预期寿命将会下降。这是由于肥胖儿童越来越多和对无用的替代疗法的依赖。医学奇迹不会很快来临。在不久的将来，预防医学（饮食和运动）、生物成像的进步以及疾病的早期检测三个方面的联合，会使得癌症和其他疾病的治疗更为成功，因此期望寿命将会延长。遗传学和干细胞研究为我们提供了美好的前景，但是我们距离医学奇迹的出现还有几十年的时间。恐惧是我们最大的障碍。人们混淆了基因治疗和克隆，其实这两者之间没有任何关系。（下文将更多讨论此问题。）干细胞取自受精卵（通常在它发育为胚胎之前），可以发育成为许多人类细胞：神经细胞、血细胞、皮肤细胞等等。这里的窍门在于诱导干细胞转变成一种特定类型的细胞。我们很快就会知道怎样做到这一点。希望我们可以用少量的干细胞修复瘫痪患者的脊髓，它们可以长成新的神经细胞并且使人恢复运动。或者我们可以通过提供能够复制和替代坏死肌肉和神经细胞的新型细胞，使帕金森病、阿尔茨海默病、肌萎缩侧索硬化症和多发性硬化症患者重获新生。然而很多人认为，受精卵就是一个生命，因此不能被用作实验和治疗。在美国，布什政府同意这种看法，基本上停止了对干细胞研究的资助。除非欧洲和亚洲能够推进这项很有前景的新研究领域。这个领域才能拖上4年甚至更长的时间。这对成千上万患有可怕疾病的人来说是一个沉痛的打击——渺茫的希望刚一出现，又立马消失了。克隆并不是大多数人想象的那样。克隆人与原来的人并不是用完全相同的方式来思考、看待事物和行动。克隆人只是拥有相同的DNA，他们只是在受孕之时与原来的人相同。受孕之后，克隆人便开始了不同的征途——在子宫中受不同化学物质和营养物质的影响，出生之后又受不同生活阅历的影响。同卵双胞胎就是克隆人。出生时把他们分开，40年之后他们可能长得很不一样。出生后让他们一起长大，尽管他们的父母希望他们穿着相像，但是他们思维和行动的方式可能极为不同。电影《纳粹大谋杀》里的假设，尽管很可怕而又有某种程度上的科学准确性，但其终究不会成为现实。我们不能克隆希特勒。纠正一下：我们也许能够从他留下的任何东西来克隆他，但这个人只是希特勒的双胞胎兄弟，他永远不会有比你我更多的机会去成为一个邪恶的幕后操纵者。希特勒的疯狂不是出自于基因的缘故：而是化学物质、营养物质、认识的人、完全陌生的人、微小的生活事件和战后德国恶劣的社会经济环境等诸多因素作用下独特的产物。这种情况可能永远不会再现。因此，有些人因为得到宗教的指令，要他们通过克隆来获得永生，他们便要求克隆必须在美国合法化，这些人是疯子，是骗子，或者两者都是。现在人类克隆应该被明令禁止。我们克隆羊和猪的技术依旧不完美。这些生物很多在成年之前就死了，我们并不完全了解动物幸存者生活有多正常。我们绝不会让一个人类的婴儿经受这种试验。因此，差不多世界上每一个拥有克隆人技术的政府都已经禁止了人类克隆。剩下的钟情于克隆的人就是刚才提到的那些白痴，他们声称克隆是他们宗教（几年前出现的古老宗教）的一部分。我们只能希望他们的愚蠢行径不会成功，但这并没能阻止那些人。基因治疗不是克隆。相反，基因治疗和人类基因组计划携手合作。进而完成整个人类基因组的绘图和测序——在46条染色体上约有5万个基因分布，它们在DNA分子上缠绕。这些基因影响着我们去看待事物，影响着我们对疾病和药物产生怎样的反应。基因以蛋白质的形式发号施令，进而影响细胞的生理活动。医生希望能够通过基因治疗代替异常基因，进而治愈遗传性疾病。这就相当于把微观分子植入亿万万个细胞中，这不是一项简单的工作。1990年，美国南加州大学的安德森博士进行了第一次基因实验。从那以来，医生们在微型移植方面并没有取得很大成功。没有人接受过基因治疗，然而在1999年，一个患有可控性遗传病的18岁病人自愿接受了这项治疗，并在此次实验中死去。这次实验使用了一个减毒感冒病毒（称为腺病毒），它携带有“替代”基因。感冒病毒侵入机体，最后会像以往一样被体内自身的天然防御系统杀死。但在感冒病毒死亡之前，它会把健康的基因导入靶细胞。不幸的是，感冒病毒恶化，从而导致了这名志愿者的死亡。这一悲惨事件使人们一度对基因疗法实验感到沮丧。基因疗法用于治疗阿尔茨海默病甚至心脏病（美国首要死因），还需要几年的时间，但是正如大部分专家所说，这是不可避免的趋势。唯一阻挡其前进脚步的是一些毫无根据的担忧，认为基因疗法无异于弗兰肯斯坦创造的怪物。事实并非如此。医生只是用正常的基因替换有缺陷的基因，从而使机体自行治愈瘫痪性疾病。同时，在美国，甚至在全世界，对于最年轻的和最贫穷的人来说，什么都不会改变。儿童的主要死因仍将会是枪支暴力和意外伤害。似乎没有人在这方面取得任何进展。穷人仍然只能获得有限的医疗保健，因此他们若患有癌症、心脏病、感染、糖尿病等，其症状不会在早期被发现，继而导致过早死亡。90%以上的实时、早期监测和治疗能够治愈疾病——甚至许多肿瘤。现在有许多可以使大多数人健康地活到老年的治疗方法，但是出于某些社会和经济的原因，我们并没有很好地利用它们。从这方面来讲，糟糕的医学也许能在21世纪经受住考验。我们经常嘲笑生活在500年前或1000年前的人们的保健方法。我经常会想：在2500年的时候，那些未来的科学家们会怎样笑话我们

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

呢？化疗肯定会被认为是20世纪和21世纪的“放血疗法”。我们治疗癌症的方法——因为没有别的更好的方法——就是毒死癌细胞，同时也毒害了整个机体并希望机体能够存活下来。这就是铁证：我们不知道自己究竟在做什么。当然，我们了解细胞、DNA、蛋白质和化学信使。但是我们却不知道如何调节它们。我们在很多方面像穴居人一样无助。我们希望未来的医生知道如何有效地分离和移除癌细胞，或者在最初就阻止它们生长。免疫学在它保证成功治愈细菌和病毒感染这一不断完善的过程中也可能受到质疑。我认为，在未来历史学家心目中，他们会将20世纪与15世纪到19世纪那个既开化又充满骗术的时代混为一体。史前、古代中国与埃及，古希腊与罗马，长期的“黑暗时代”与自1500年开始持续至今长达500年的复兴，人们会把它们区分清楚。在今后几个世纪，历史学家们会说：从笛卡儿到鲍林、沃森和克里克，他们是走在正确的道路上——正像我们今天看希波克拉底和亚里士多德一样。历史学家也会得意地笑，并向他们的学生讲述一些令其惊奇的故事：一个20世纪的美国参议员是怎样在法律监管下通过了顺势疗法保护法，或者在当时地球上最重要的医疗机构——美国国立卫生研究院，有一个提倡顺势疗法的院长。历史学家会仔细研究媒体剪报和20世纪流行文化的残余，进而了解有钱的美国人是怎样花成千上万美元去学习如何通过古印度和亚洲的做法改善生活质量，而这些做法早在很早以前就被遗弃了。历史学家会研究健康狂热周期，例如从17世纪直到20世纪及以后的顺势疗法、磁疗法和宝石疗法。总之，我们会被当做是一群迷信的人，这群人把恐怖的灾难，诸如艾滋病甚至恐怖主义，归因于上帝对同性恋者的惩罚。就像今天颇具影响力的福尔韦尔就是这样认为的；或者这群人把普通的疾病归因于想象的力量、性格类型或者占星术，这种观点是由今天受欢迎的阿育吠陀老师、法轮功和外气功信徒所鼓吹的。500年后敏锐的历史学家将会发现，从医疗进步角度来讲，15世纪和20世纪之间没有多大区别，也许今天看起来区别很大。我们继续生活在一个既有好的医学又有糟糕的医学的时代，就像我们的祖先当年一样。21世纪开创了一个崭新的时代。我们有足够的信心来迎接它吗？

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

精彩短评

- 1、然而我觉得这本书写得比一般书好.... 而且翻译者的吐槽很到位
- 2、许多营养学的误区来着一个观念：大自然关照着我们人类，其实大自然根本不在乎我们。那些我们冠以“天然食品”名号的植物，他们的生长和繁衍不会顾及人类的健康和幸福，苹果树所关心的只是其物种的延续。
- 3、可以用来向别人吹牛，毕竟，里面有很多俺都不知道的东西，别人就更知道了
- 4、说得好！基本上没什么常识错误，写作风格不错。一般人都该看看
- 5、有些观点值得商榷。里面批中医的部分很精彩。
- 6、入门读物 不过很多内容都很老旧了
- 7、说这本书低调，是因为封面和插图都没有特别花哨，插图甚至也不多，排版也很简朴。说它优秀，是因为以下几个理由：
 1. 覆盖范围广，包括了辐射、饮用水、有机食品、公共卫生等大家都很关心但却知之不详的话题
 2. 挑战愚昧、偏见、迷信、伪科学
 3. 文字幽默
 4. 言之有据
 5. 书后给出了各种参考文献的出处和进一步阅读的建议

看完了之后，发现现在中国社会中有关医疗卫生和食品安全的种种问题，美国也都有：)

- 8、本书把现在流行的观点都批驳了一遍
- 9、书还好，只是快递...无语啊，对邮政如此，对当当更是。
- 10、大部分算常识吧。。。关于健康研究是怎么进行的那几篇比较长姿式
- 11、唯一不足的就是插图比较少，有一点点无聊！
- 12、这本书是给朋友买的 觉得还不错
- 13、不错的科普
- 14、没什么新知识，就是反对愚昧
- 15、有趣
- 16、编辑认真点就好了，有些错别字，好在不影响阅读
- 17、头发白了，就黑不过来了
- 18、相对晦涩的医学书，他的确通俗易懂。可是对于医学白痴还是需要研究一下。书不错
- 19、营养/健康/医疗的解说+各种谣言破解，和国外流行的伪科学相比，中医的忽悠似乎可以忽略不计了：) 遗憾的是有些地方翻译比较绕口（不过译者有时候会搞个注解出来跟作者抬杠卖萌还是很有趣的）
- 20、不太好玩
- 21、很多观点很颠覆

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

精彩书评

1、<http://www.guokr.com/blog/97437/>看了序言以后还真想看全书是本科学的靠谱的书以前我猜测是谬误的说法，在这本书也有了证实有关现在流行的四种体质的说法找到了其根源，星座也有提到。这本书对有辨别能力的人应该能够有帮助的适合读一遍，之所以力推是因为在这个谣言纷飞的时代，对健康有个正确的认识还是比较重要

2、1、大脑利用率只有10%的说法是错误的，人脑被广泛的利用，但有效的训练的确可以让我们的的大脑拥有更高的工作效率。2、人脑大小与智商无关，但智商与大脑的组织结构相关，天才大脑的某些特定部分比常人更优秀。（注：我觉得并不是天才大脑某部位天生比常人更优越，而是后天努力而导致的进化）3、近视人群的增多，并不是因为看电视过近、昏暗灯光下的阅读或者长时间的电脑前工作，而是因为这些行为让我们意识到视力下降。过去的田间劳动并不需要很好的视力，因此我们没有意识到视力的下降，而视力下降是衰老所引起普遍结果的一部分。眼睛可以凭借一夜的休息恢复到糟糕状态，但眼睛的过度劳累也会导致视力的下降，这是眼睛肌肉超过自我修复能力所产生的永久性损伤。缺乏某些营养物质，特别是维生素A，的确可以导致失明，但日常进食即可保证充足，继续补充没有作用，没有任何营养物质被证明有利于提高视力。手淫与失明无关。（注：前半部分是矛盾的，我觉得近视眼的增加本就是过度用眼导致的不可逆损伤）4、舌图的观点（将舌头分为数个区域，每个区域感受不同的味觉）是错误的，但不同区域感受不同味觉的敏感度的确存在差异。味觉实际上与嗅觉甚至视觉混合在一起，感冒时味觉不敏感实际上是嗅觉的丧失，而味觉是完好的。舌是最强壮的肌肉说法不正确，那块肌肉最强壮依评价标准而不同，但无论如何不是舌。5、肝脏是解毒器官，无论肝脏能否分解的毒素都会排除体外，所谓的肝脏解毒剂是荒谬的。没有已知的食物或草药对肝脏有益，多吃蔬菜水果，多喝水多运动比吃补品有价值得多。（注：我觉得作者关于肝脏解毒的观点没说清楚）6、阑尾是无用器官吗？史前人类时期，阑尾用来分解食物，对于今日的人类，胎儿时期阑尾用来维持激素平衡，出生后成为免疫器官，老年之后看上去没什么用处，但现在可以被用来做整形手术（重建膀胱扩约肌或代替输尿管）。另外，今天的科学并不能解释一切，阑尾也许拥有很多我们并未发现的功能。7、不可能一夜白发，头发从毛囊长出，变白源于黑色素的缺乏，且并非头发变白，而是白色发丝从发根处长出并逐渐边长，剪去原有黑发，留下白发。一般来说，一个毛囊开始长白头发，就不会复原了。8、秃发症完全是一个遗传性疾病，因此依赖促进血液循环、畅通毛囊、提供营养的局部治疗不会有任何疗效。（注：看看你的家人们，就知道自己秃头的几率有多大了）9、在生物学上并不存在种族差异，种族内部的差异远大于不同种族之间的差异，因此种族优越论是一个伪命题。不同种族之间疾病谱的差异，主要取决于生活方式的不同。10、正常人的记忆力会随着年龄的增加而减退，但这一减退速度相当缓慢，并不会对我们的日常生活产生严重影响，加上我们长期积累下来的经验，老年后完全可以活得比年轻时更大的成就。严重的记忆力衰退并非因为衰老，而是源于疾病，虽然阿尔茨海默病无法医治，但它不是主要原因，主要病因是脑供血不足、营养不良和缺乏头脑锻炼，而这些是可以规避的。11、衰老的确不可避免，但合理的策略可以让我们在衰老时拥有并不比年轻时相差太多的健康。一切的抗衰老治疗都不会获得太好的效果，最好的保持健康方法是身体锻炼和合理饮食。12、年龄的增长并不会导致疾病，对身体的滥用才会导致疾病，我们可以通过合理生活方式保持健康。90岁以后的人很少会生病，主要因衰老而自然死亡。13、医学技术并没有延长我们的最大寿命，寿命的上限一直保持在120岁左右。所谓预期寿命的增加，依靠的是疾病致死人数的减少、战争牺牲人数的减少和饮食卫生的提高，但不健康的饮食和生活方式可能导致预期寿命的再次减少。14、基因对于衰老速度的影响并不大，运动、饮食和生活态度才是影响衰老速度的关键。15、鼠疫（黑死病）并没有消失，仍有可能全球性爆发。鼠疫杆菌寄生在老鼠体内的跳蚤的肚子里，有抵抗力的老鼠成为携带者，无抵抗力的老鼠全部死去（约95%），因此老鼠才是最大的受害者。跳蚤喜欢寄居在老鼠体内，只有宿主数量不足时才会跑到人身上，因此灭鼠反而会导致鼠疫大流行。16、寒冷并不会直接导致感冒，只有感冒病毒进入人体才会导致感冒，而感冒病毒脱离人体后会很快死亡。但寒冷一方面让你蜗居在空气不新鲜且拥挤的屋子里，增加接触病毒的几率。另一方面，人们在寒冷的环境中动用过多的能量保持温暖，相对减少了用来维持免疫力的能量。另外，感冒病毒喜欢温暖，这也是它在冬季喜欢进入人体的原因。受寒后的发热和流涕并不是感冒的先兆，而是人体的自我防御措施。17、细菌可能是地球上第一种生命形式，也可能会是最后的，它才是世界的统治者。我们被细菌包围，寄生在人身上的细菌是人体细胞的10倍。细菌帮助我们抵御外界入侵者，并且帮助我们消化食

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

物，洗澡并不能洗掉细菌。过敏发生率的增加，很可能是源于我们过度洁净的生活空间，导致我们没有在儿童时代接触到足够多的细菌。抗菌肥皂消灭了很多我们皮肤上的有益细菌，却消灭不了很多有害细菌，这可能反而导致了感染的增加。大规模畜牧业导致我们日常食用的肉类大多含有排泄物成分，而抗生素的滥用和大规模可能会导致未来无药可用，且抗生素本身是有毒的。18、我们身边充满了辐射，手机有辐射，微波炉有辐射，无线电波有辐射，所有带点的东西都有辐射，人体会产生辐射，甚至可见光也是一种辐射，然而这些辐射并不会对人体造成任何伤害。真正能够导致人体损伤的是电离辐射，它80%来自天然光源，我们无法避免，剩余部分基本来自于X线和CT。19、鲨鱼同样会得癌症，食用鲨鱼软骨对于治疗癌症不会有任何作用。20、基因对于人们的健康并不起决定性作用，它并不会导致某些疾病（特殊的几个除外），而只是使得某些疾病的患病几率增加，健康的生活方式可以让我们避免患病。21、自由基会破坏细胞，但反过来自由基是生命所必须的，它可以抵抗外来入侵者，并可杀伤肿瘤细胞，它是呼吸的天然副产品，它无处不在。抗氧化剂的缺乏的确对健康不利，但合理的饮食即可提供充足的抗氧化剂（维生素为主要抗氧化剂，蔬菜水果中含量高），刻意补充抗氧化剂的效果很难评价，美国心脏病学会、美国癌症协会、美国国立卫生研究院均不推荐使用抗氧化剂。22、肥胖是影响现代人健康的重要因素，它与基因的关联性很小，单纯的节食长期来看效果很差，唯一长期有效的减肥方法是改变生活习惯。人类的机体并不适应丰富的食物，它们总是过于惧怕饥饿，因此当能量摄入减少时，机体为了减慢脂肪的消耗速度，将会进入“热量保护”模式，降低代谢速率以保持体重，因此单纯节食会陷入恶性循环，你必须一再减少摄入的热量以减轻体重，而机体会从偶然的一次大热量摄入中拼命汲取养分以积累脂肪，最终让你变得更胖。最佳的减肥方式是运动。23、牛奶是否健康？的确，牛奶中含有大量的钙，而钙的确是身体所必须的，但许多含钙蔬菜并不比牛奶差。牛奶含有大量脂肪（脱脂牛奶可以避免这一问题），牛奶中含有动物蛋白会促进骨钙释放，乳制品消耗最多的国家骨折率更高，过量的钙可以降低维生素D产生量，摄入牛奶更少的亚洲人骨质疏松率更低，牛奶的钙吸收率远低于部分蔬菜，牛奶中所含激素（给奶牛注射激素以提高牛奶产量）很可能对人体有害，75%的人（亚洲为90%）对牛奶不耐受。因此，牛奶确实比饮料更健康，但这并不证明喝牛奶有利于健康。（注：关于这一问题仍需要进一步探讨，作者的观点并不一定正确，但这对我们有一些启发。）24、所谓有机食品是个伪命题，所有的生命体都是有机的，就连石油和各种人造材料也是有机的，只有岩石等才是无机的。有机食品是指植物在生产过程中不使用人造杀虫剂，并用粪肥和堆肥取代化肥，其主要目的是避免土地质量下降并造成生态破坏，而与是否营养健康无关。有机食品与普通食品的营养成分没有区别，有机食品仍然无法避免空气污染和水质污染，相较而言有机食品被细菌污染的可能性更大，二者恰恰是食品安全真正的威胁所在。有机食品的生产方式长期来看对人类有利，但并不是像人们想象的那样。25、通常情况下，饮用自来水不仅安全（这取决于你居住在哪里），而且更有利于健康（氟化可预防龋齿）。虽然自来水存在一些可能的问题，但瓶装水也并不会好到哪里去，花千百倍的钱不值得。（注：作为中国人，在水质改善之前，我建议还是放弃自来水吧！虽说很多矿泉水也是来自于自来水，但至少消毒工序要更可靠一些）26、顺势疗法在欧美国家很流行，这一疗法认为可以以毒攻毒，但用药的毒素要稀释到一定倍数以发挥作用，但由于稀释倍数过大，药物中已经不可能存在任何一个药物分子，因此服用的其实是糖水，只是起到安慰剂作用。（注：欧美人也很没有科学精神，相信的东西还没有咱们靠谱）27、磁疗法没有作用，人体可以保护自己不受外界磁场干扰，否则做MRI岂不会导致人体爆炸，另外家庭用的那种小型磁疗仪器磁性太小，甚至无法穿过皮肤。不过，医院中配置的脉冲电磁场的确对骨折恢复有效。（注：这段对脉冲电磁场的说法和MRI的说法显然相互冲突）28、印度医学中的阿育吠陀运动是巫术：印度医学宣扬占星术、宝石疗法、通灵、咒语和身体元素理论，核心是认为人体由三种力量构成，三者的平衡维持身体健康，并总结出55种脉象和对应的六个不同器官，推崇草药和熏香。（注：三种传统医学包括欧洲的四体液学说、中国的阴阳五行学说和印度的三力量学说很相似，不知道是相互影响，还是人类思维方式的相似，亦或本就其道理所在。这也是欧洲医学界否定中医的原因，因为他们曾经彻底否定过与中医很像的欧洲传统医学）29、芳香疗法，包括各种精油，都是无稽之谈，顶多算是一种心理疗法，治疗效果取决于你的预期与想象，并没有任何科学证据支持。30、吸氧并没有任何疗效，而且氧气摄入过多会导致许多不良后果，正常情况下肺中97%的血红蛋白与氧结合，增加氧气供应并不会增加吸入体内的氧气量。含氧水则更是扯淡，他们没有任何作用，一旦打开瓶盖，所含氧气会迅速降低到正常，且一瓶水所含氧气再多也比不上多吸一口气。（注：某些特殊状态吸氧是有价值的，比如高原反应和住院时）31、气功的确对人体健康有些好处，但目前的研究并不涉及作用机制，很可能只是一种放

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

松状态下的身体锻炼。针灸似乎比较有效，至少在缓解恶心、疼痛上有一定效果。而接触疗法、意念疗法和远程疗法都是不靠谱的，而法轮功将这几种方法的最愚蠢方面结合到一起，更是不靠谱。（注：根据这一段的内容，貌似美国法轮功的信徒相当的多）32、疫苗用来预防病毒感染的，病毒与细菌不同，它有白害而无一利。预防接种的确有时会产生不良反应，但绝大多数非常轻微，死亡几率极低。疫苗接种挽留了无数生命，它是一种群体免疫方式，避免自身感染的同时，也保护了身边的人（避免自己成为传染者），拒绝接受预防接种事实上不仅危害你的健康，而且还作为潜在传染源对周围的人造成危害，是不负责任的行为。33、一切物质都是有毒的，毒性取决于剂量，只要低于安全剂量，一切物质又都是无毒的，毒理学专门研究这一问题，无需过度担心。酒精和尼古丁是致死最多的两种毒物，如果关心生命请从此开始。不过，鉴于毒理学并不具有绝对的精确性，保持一定警觉性是必要的。考虑到生产工人长期大剂量的接触，我们应该首先关心他们的健康。34、即使忽略人为因素的作用，只因人体的复杂性和因样本量不够大所产生的无法避免的偏倚，健康研究就会出现相互矛盾的结果，这是一件非常正常的事情，因此单个健康研究本身并不能指导个人生活策略。健康研究一般针对一个很小的特定范围进行研究，且最后总会加上一句：要想得到确定性的结果，需要做更多的实验，而报纸和新闻常常会扩大并定性研究结果，虽然很吸引眼球且简介易懂，但却失去了科学性。35、一个医学论文只要确保没有伪造就可以发表，但这并不证明它就是可信的，还需要经过检验标准来检验它的价值（出版商不会做这种事情）。一个“高明”的研究者完全可以巧妙设计一个实验来证实他的观点，而实际上它列出的因果之间并没有明确的联系。因此，对一篇论文的研究成果要抱怀疑态度，不要轻易相信。36、美国是世界上医疗最为发达的国家，拥有世界上最好的医院和治疗技术，全球的富人都会到美国寻求复杂疾病的治疗。然而，美国的医疗系统排名在191个国家排名37名，人均寿命排19名，婴儿死亡率排20名谋杀案件居高不下，少女怀孕率持续走高，在联合国154个成员国中，只有美国和索马里没有加入儿童权利会议组织。这是因为美国的低保险覆盖范围、穷人数目的庞大，对儿童和工人保护的不足。（注：所谓不足都是相对于发达国家所说，比中国还是好的多。不过美国的医疗体系运转太过昂贵，效率及其低下，比中国有过之而无不及）37、好莱坞，正如你们想象的那样，是糟糕医学的猖獗之地。电影中的人物以非同寻常的方式生活和死亡。这是很明显的：枪伤伤口从不会感染。一拳打在对手下颏上或者用空手道功夫一掌劈在对手脖子上都能将其打昏。好莱坞电影里的人物身体里流淌的血液显然比正常人的5升血要多，他们的血都能喷射到很远的地方。他们恰好在说完遗言之后死掉。浸透氯仿的纸巾能够立即让人昏迷。瓶子、椅子砸到人脑袋上很容易就碎掉。昏迷的患者醒来后发型和妆容还都很齐整。饭店里或街上的行人中从来没有残疾人（聋子、瘫痪者、肌肉萎缩者），没有缺胳膊断腿、眼神不好、生痤疮、皮疹或者有兔唇的人，从来不会出现孕妇，除非被绑架的那个人是孕妇。没有人用避孕套，也不会怀孕或者染上性传播疾病。狗在任何困境中均能幸免于难。从罗马士兵到中世纪的农民。每个人的牙齿都是那么完美。（注：原文）38、我很少能在网络广播的新闻中捕捉到真正有关健康的信息。这样的节目或许带走娱乐意味，但它却留给人们一个错误的希望，而错误的希望会导致错误的决定。（注：原文，另中国关于健康的新闻和报纸一样不靠谱）39、每天暴露在110分贝的环境中数分钟即可导致永久性听力损伤，这相当于摇滚音乐会的音量，因此保护耳朵很重要。（注：这一章节主要讨论射击对于听力的损伤，鉴于中国不允许个人持枪，就不进行记录了）40、打击头部会导致很严重的后果，从轻微脑震荡到智力下降到影响生活的神经性疾病甚至死亡。珍爱生命，远离暴力。41、瘦削并且看上去是属健康、不抽烟、健壮类型的人也会心脏病发作，以胸部突发锐痛为心脏病首发症状的只占少数，瞬间死亡者更是罕见，如果出现症状后立即用药，许多治疗方案都可以使死亡率下降25%，超过半数因为没有得到及时寻求医疗帮助而导致生命垂危。

3、这本书分明是给书名给害死的。原来的书名还算凑合吧，长是长了点，但讲得倒算明白。人家原名里压根就没提鲨鱼得癌症的事，不知道中文版为什么弄到这上去了。可能有人不知道这鲨鱼和癌症有什么渊源，那就先介绍一下吧。曾经有一段时间，鲨鱼软骨可治癌症这种谬论在美国很盛行，还出了很多书，不少人都被骗了，浪费了金钱不说，还延误了病情。这本书里面就有一篇是专门讲这个的。但这种骗人的方术根本就没有在中国流行过，我是之前听都没听过。中文版用的这个名，本意是吸引眼球，但可惜国人根本就没有被吸引。如果不是有副标题《本属谬误的医学常识》和医学沾点边，这本书就等着压库里吧。装帧设计更是不伦不类，弄得像十万个为什么那种童书的风格，可偏偏内容是严肃的医学。如果单纯看包装不看内容，这本书就会沦为书店那一堆印得花花绿绿的养生饮食书的遭遇，就是看个封面就知道想骗人的那种。可本书恰恰是相反。科学松鼠会和果壳网近几年在国内很流

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

行，它们写的文章和集结出的书也很受欢迎，说明国人还是很喜欢这种轻松科普风。这本书走的也是这条路子。但绝不是跟风之作，相反，我很怀疑国内的那些科普写手是受到这一类欧美科普书的影响才对。作者是美国著名的科普作者，但也仅仅是在美国而已，他的书在国内出的只有这本。就从这本书来看，他的写作水平不下于Asimov。水平高低看两个，一个是科学水平，一个是文笔。科研做得再好，文笔不好，写出来的东西普通人读不了，那就只能印成厚厚的A4纸，送去图书馆钉起来了。所以科普写作，文笔很重要。如果科学松鼠会的那些文章，写成像教科书那样的风格，读者才不会去看。光文笔好还不行。就像传销，说得多好听啊，完全摸透了人的心理，但你一听就死，万劫不复。很多畅销书也是这样，看起来很好看啊，但越看人就越往歧途上走。所以政治正确是根本，文笔不好顶多没人去看，但文笔好思想坏更是害人。书里讲了数十个和医学有关的话题，包括热门的几个，如长寿、癌症、智力、饮食等，每个话题不会太长，但说得很透彻，看完一篇就能了解该方面的基本东西，想看完就能给人看病那还远远不够，但以后该方面不会受骗是肯定能做到的了。其实话题不是重点，关键是作者的思路方法。整本书看完以后，你不仅仅是得到许多方面的正确认识，更重要的是学会一种辩证看待事物的方法。以后碰到一种不熟悉的事物，不会轻易相信单方面的言论，会有自己一套周全的思路，对任何事物都会认识得更完整深入，也就不会那么容易被骗。书中有部分话题是针对一些常见的医学误区而写的，例如着凉感冒、节食减肥、有机食品、草药治病等，因为民众中存在着一些错误的认识，所以要特别写文章来进行辟谣。辟谣讲究的是针锋相对，首先要了解敌人，然后招招制胜，把对方批判得滴水不漏。如果自说自话，那就没意思了，那就是标题党了。作者在这方面做得很好，可谓是黑得漂亮，把对方往死里打，而且杀人不见血。所以读者只要完整看完，对作者的观点都会很信服。但这也是唯一的遗憾，万一作者有哪些地方错了，因为他说得很好，读者都全信了，那不就是跟错路了吗。所以我很希望有像他一样能说会道的作者，持对立的观点，大家一起来辩论，只有这样才能得到更接近真理的知识。可惜还没有。不过也不用担心，在我看来，作者基本都是正确的。

编误，Page 173，原文是“要是里夫电影《超人》的主演（因颈部损伤导致高位截瘫）愿意见她的话”，错得很明显，就是括号摆错地方了，正确的应该是“要是里夫（电影《超人》的主演，因颈部损伤导致高位截瘫）愿意见她的话”。

《鲨鱼真的不会得癌症吗》

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:www.tushu111.com