

《科学成就健康》

图书基本信息

书名：《科学成就健康》

13位ISBN编号：9787501177776

10位ISBN编号：7501177775

出版时间：2007-1

出版社：新华出版社

作者：方舟子

页数：268

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.tushu000.com

《科学成就健康》

前言

一本大有益于人民健康的书 这是著名“反伪”学者，方舟子的一本新著——《科学成就健康》。这些年来，有很多学者揭露学术界中的腐败，揭露伪科学，揭露伪学术。其实，伪科学、伪学术的重灾区是医疗保健领域，尤其是营养品或保健品。在各式各样的虚假广告中，尤以保健品的广告宣传，大多属虚假信息，是社会上的大公害。大约在10年前，我国长跑运动员在世界大赛中取得了优异的成绩，当时负责这次运动的一位著名的教练员就发布新闻，这是由于大量食用甲鱼导致的结果。于是，一时之间，中华鳖精成为“最佳”营养品，亲友间相互馈赠。为时不久，媒体揭露，所谓中华鳖精中，其实只有份量微不足道的“鳖”！中华民众，迷信营养品，迷信保健品，或它的“变种”，迷信长生药，几乎成为“民族习俗”。而历史上有不少帝王却死于长生药！这是一本讲述科学保健知识的书，一本科学地介绍保健品，介绍营养品的书。书中最有价值的部分，是开列了一大批虚假保健品，开列了一大批做夸大宣传的营养品。揭露“陷阱”，点名道姓，不讲情面。这才是真正对人民负责的科学精神。 何祚庥 2007年1月于北京

《科学成就健康》

内容概要

中国何时才能有一个规范、公正的学术环境呢？这与整个社会的民主空气有关，也与法律的健全与否有关。现在方舟子所做的只能是起到一点抑制作用，让那些人有所收敛而已。这个工作还是很有意义的，希望方舟子能够坚持下去，并争取多在国内公开发表一些东西。

——中国科学院院士、著名生物化学家 邹承鲁

书中最有价值的部分，是开列了一大批虚假保健品，开列了一大批做夸大宣传的营养品。揭露“陷阱”，点名道姓，不讲情面。这才是真正对人民负责的科学精神。

——中国科学院院士 何祚庥

保健品泛滥实际上是有损于中国人民的全体利益的。因为当人民把现在还有有限的收入，过度投入到无益的“营养保健品”中去的时候，人民可以用于有益的药物钱就少了。同样，当企业和商业热心地推销和不断翻新各种无益的保健品，企业和商业用于生产和推销对人民有益的产品的时间和经费就少了。所以，推出无益的保健品是损害中国人民整体利益的。

——美国西北大学神经生物学教授 饶毅

《科学成就健康》

作者简介

方舟子，本名方是民，1967年9月生于福建云霄县。1985年考入中国科技大学生物系。1990年本科毕业后赴美留学。1995年获美国密歇根州立大学生物化学博士学位。先后在美国罗切斯特（Rochester）大学生物系、索尔克（Salk）生物研究院做博士后研究，研究方向为分子遗传学。1998年起主要从事写作和网站建设。

为中文互联网的先驱者之一。1994年创办世界上第一份中文网络文学刊物《新语丝》，主持新语丝网站，担任新语丝社社长。2000年创办中文网上第一个学术打假网站“立此存照”，揭露了多起科学界、教育界、新闻界等领域的腐败现象。新华社、《人民日报》、《中国青年报》、《文汇报》等多家媒体曾做过报道，中央电视台“面对面”、“新闻会客厅”、“人物”、“中国周刊”等节目和上海电视台“七分之一”、福建电视台“闻闻启示录”、辽宁电视台“今晚博客”等节目分别做过专访。美国《科学》在2001年8月10日和2006年12月1日曾两次专文介绍，美国《商务周刊》、《圣荷塞信使报》、《基督教科学箴言报》、《高等教育纪事报和英国《自然》、《经济学家》等国外报刊也做过报道。

目前担任《中国青年报》和《经济观察报》的专栏作者，著有《进化新解说》、《方舟在线》、《叩问生命——基因时代的急论》、《进化新篇章》、《溃疡——直面中国学术腐败》等13部著作。

书籍目录

序：一本大有益于人民健康的书 何祚庥

前言 方舟子

第一编 保健品

第一章 科学地看待保健

健康的生活方式不可能保证每个人都健康长寿，但目前是保证大多数人健康长寿的最可靠途径。

不要轻信保健品的神奇效果

如何识别假保健品

世上有抗衰老的灵丹妙药吗？

美国人如何“进补”

小酌可以清心

健康长寿的“秘诀”

吃得少活得老

第二章 正确认识营养素

“补”与“不补”，“缺”与“不缺”常常是人们难以把握的选择，合理安排自己的营养摄入，首先要正确认识营养素。

难舍脂肪的美味

你会缺乏维生素和矿物质吗？

我们有必要吃复合维生素片吗？

维生素并非多多益善

我们需要补钙吗？

硒——在必需和有毒之间

第三章 常见保健品真相

保健品与我们的生活息息相关。一些“著名”的保健品更是频频进入我们的视野。读者朋友要树立正确的保健观，掌握辨别虚假保健品的方法，由此及彼，举一反三。切不可从一个陷阱掉入另一个陷阱。

吃核酸真能补基因吗？

“脑白金”能让你变年轻吗？

螺旋藻是健康食品吗？

揭开“诺丽”的神秘面纱

“天曲”究竟是什么？

丰胸产品的陷阱

减肥保健品的“科学”包装

人体需要“排毒”吗？

“增高产品”何时了

美容化妆品的秘密

水的保健骗局

干细胞美容骗局还在骗

附录1 常见“保健品”一览

第二编

第四章 认识现代医学

人们说的“西医”，其实是指现代医学，也就是建立在现代科学基础上，特别是生物学基础上的医学科学。

什么才是真正的西医

现代药物是怎么开发出来的

为什么要做对照试验

“反应停”悲喜剧

人类与瘟神的较量

禽流感的警示

“超级病菌”并没有那么可怕

“疯牛病”是怎么一回事

有必要储存脐带血吗

干细胞的医疗前景

第五章 科学看待中药的毒副作用

在对待自己身体这种大事上，我们还是应该放下民族感情，用科学的精神、科学的态度去认识现代医学。这一章也许会使你大吃一惊，甚至难以置信。但，这就是科学！

不可轻信中药的疗效

当心被慢慢毒死

如何看待中药的毒性

“上火”、病毒与中毒

当医生要你吃不该吃的药

如此“中西医结合”

人参与西洋参：历史与现实，神话与事实

附录2 中药毒副作用备览

对话方舟子

小酌可以清心不抽烟不喝酒历来被当成良好的健康习惯。抽烟绝对有害健康，这是医学界的定论，也已成了全社会的共识。但是对喝酒的看法却并非如此简单。中国民间有一种说法，认为适当喝酒能够“舒筋活血”。医学界现在也越来越倾向于认为适量的喝酒可能有助于健康，特别是能够降低心血管疾病。心血管疾病是现代社会的头号杀手，其中大约有60%属于冠心病。在发达国家中，有25%的死亡是由冠心病引起的。冠心病是动脉粥样硬化导致的。这是由于脂质在动脉管壁内沉积，形成一个个瘤一样的突起，使得血管管腔变得狭窄，甚至堵塞，血液供应不畅直至被截止。导致动脉粥样硬化的因素是血液中的低密度脂蛋白（LDL）（“坏”胆固醇）在动脉管壁沉积下来，形成粥样小瘤。血液中还有一种“好”胆固醇—高密度脂蛋白（HDL）能帮助回收、清除LDL，防止粥样小瘤的形成。20世纪初，病理学家们在解剖那些因为酗酒导致肝硬化而死的病人尸体时，有一个出乎意料的发现，这些人的大动脉管看上去特别干净，粥样小瘤很少。一个很明显的解释是，这些人死得太早，粥样小瘤还没有来得及在血管壁中累积下来。但是也有人猜测酒精能够溶解血管壁中的粥样小瘤。20世纪60年代的一项调查似乎为后一种解释提供了佐证。这项调查是研究生活方式和心脏病发作的危险性的关系，其中有一项结果是调查者完全没料到的：那些不喝酒的人心脏病发作的危险性似乎更高。以后在多个国家对不同人群所做的多项调查也都得出了类似的结论，适量的喝酒能够降低冠心病的发病率。在2000年，意大利和芬兰的研究者合作分析了以前28项调查结果，发现那些每天吸收25克酒精（相当于两杯酒。杯的大小当然与酒的种类有关，不过我们在日常生活中就已根据酒的种类而选用不同的杯子了，也就是说，这里说的“一杯酒”，相当于一大杯啤酒、一中杯葡萄酒或一小杯烈性酒。）的人，心脏病发作的危险性要比不喝酒的人低20%。2002年11月，在美国心脏协会的会议上，美国加州的研究人员报告了最新的一项统计结果。在1978~1985年间，他们共检查了128,934名病人，其中16,539人已在1978~1998年间死亡，有3001人的死亡是由于冠心病导致的。对这些病人的统计表明，那些每天喝一、两杯酒的人，因冠心病死亡的危险性要比不喝酒的人低32%。那么，酒精是如何降低了冠心病的呢？如果不能证明酒精的作用机制，这种统计结果总是无法让人完全信服的。多项研究表明，适量喝酒者血液中HDL（“好”胆固醇）的含量要比一般人高出10%~20%，而高HDL含量意味着血管壁会更干净。酒精究竟是如何提高HDL含量的，到现在还没有搞清楚，可能是由于酒精能够影响肝脏中合成HDL的酶。酒精可能还能降低血液中“坏”胆固醇LDL和血纤维蛋白原（能导致血液凝结）的含量，这也有助于防止冠心病。如此看来，不论是统计调查还是生理研究都支持适量喝酒能降低冠心病的结论。但是饮酒过度又是有害健康的，不仅能导致心血管疾病（如高血压、心律不齐、心肌病），而且能导致多种其他疾病（如肝硬化、胰腺炎、乳腺癌），此外，孕妇喝酒能导致胎儿畸形。所以，关键在于“适量”。那么怎么算适量呢？美国国家科研委员会的建议是每天不超过相当于40毫升纯酒精的量。加州两名研究饮酒与冠心病关系的权威克拉茨基（Arthur L.Klatsky）和艾克（Roger R.Ecker）的建议是，男人每天不超过2杯，女人每天不超过1杯。如果男人每天饮酒在3杯以上，女人每天饮酒在2杯以上，则算过量。每天1~2杯只是上限。对那些想靠喝酒降低冠心病危险的人，他们的建议是每星期到3杯。如果你本来滴酒不沾，那么是不是从此应该开始喝点酒呢？也未必。适量的喝酒只对那些得冠心病的危险性比较高的人，才可能有好处。这些人包括：有冠心病家族史、抽烟、高血压、总胆固醇高于200、HDL低于35、男人在40岁以上、女人在50岁以上。如果你不属于这个人群，喝酒可能对你没有任何好处。特别是年轻的女性，她们一般已不容易得冠心病，因此喝酒不太可能再降低得冠心病的危险，反而有增加得乳腺癌的危险。那么应该喝什么酒比较好呢？有一些研究表明喝葡萄酒似乎比喝其他酒更有助于降低冠心病危险。克拉茨基等人在1990年代发表对130,000名加州居民的调查结果表明，喝葡萄酒和啤酒得冠心病的危险性要比喝烈性酒低。在2002年11月的美国心脏协会的会议上，克拉茨基进一步报告说，那些每天喝葡萄酒的人，因冠心病死亡的危险性要比喝啤酒的人降低25%，比喝烈性酒的人降低34%（吸入的酒精量相同）。但是，由于喜欢喝葡萄酒的人一般来说其生活方式也更健康（例如不抽烟、饮食较平衡），因此很难说这种危险性的降低是否真正是葡萄酒引起的。不过，有多项生理、生化研究认为葡萄酒含有一些有益健康的成分，可能的确是一种很好的选择。“不抽烟不喝酒”的金科玉律也许可以改成“不抽烟少喝酒”。适量的喝酒可能对某些人的健康是有益的，但是这不应该成为酗酒的借口。喝酒过量仍然危害健康。……

《科学成就健康》

《科学成就健康》

媒体关注与评论

中国何时才能有一个规范、公正的学术环境呢？这与整个社会的民主空气有关，也与法律的健全与否有关。现在方舟子所做的只能是起到一点抑制作用，让那些人有所收敛而已。这个工作还是很有意义的，希望方舟子能够坚持下去，并争取多在国内公开发表一些东西。——中国科学院院士、著名生物化学家 邹承鲁

书中最有价值的部分，是开列了一大批虚假保健品，开列了一大批做夸大宣传的营养品。揭露“陷阱”，点名道姓，不讲情面。这才是真正对人民负责的科学精神。——中国科学院院士 何祚庥

保健品泛滥实际上是有害于中国人民的全体利益的。因为当人民把现在还有限的收入，过度投入到无益的“营养保健品”中去的时候，人民可以用于有益的药物钱就少了。同样，当企业和商业热心地推销和不断翻新各种无益的保健品，企业和商业用于生产和推销对人民有益的产品的时间和经费就少了。所以，推出无益的保健品是损害中国人民整体利益的。——美国西北大学神经生物学教授 饶毅

一本改变我人生的书 ——评《科学成就健康》

精彩短评

- 1、 不管如何,我都觉得算一本好书,毕竟,说了很多我们不知道的知识,也是为普通大众的健康考虑,我先后买了两本呢.
- 2、 舟子的科普书还是可以的,保健品一直都是很争议的话题,人人都想活的健康活的长,可是就是有些人老健康,有的人诸多不适,舟子说健康很简单,不抽烟,少喝酒,心情好,睡的香,其实内经早有阐述,出生,发育,成熟,衰老,死亡都是个自然的过程,健康在于顺应自然,心胸豁达,量力而行。感谢吴大师推荐
- 3、 很赞同作者的观点。坚定了对所谓保健品和中药的看法。应该买几本给家里爱乱花钱买保健品的老人,和爱乱吃中药补身体的朋友看看。
- 4、 《科舟求健》的前作,基本算是子集。
- 5、 非常好
- 6、 健康的生活方式,不抽烟少喝酒,多吃果蔬,多锻炼,放松生活,多喝水多休息.....
- 7、 科学成果容易享用,但科学思想的建立可真难。逻辑严谨,内容丰富,很想拿给身边的人看,却估计老人家都很难接受,只能从自身做起、远离忽悠和中草药。列出常见中药的问题,很触目惊心啊
- 8、 破除迷信
- 9、 配合批评中医,却是对骗局的认识...谁能想到呢?
- 10、 舟子失心疯前的力作。愿舟子早日康复。
- 11、 方舟子的书都值得看。
- 12、 听老罗的推荐,买了一本给爸爸妈妈,还真不错,知道了很多常识上的误区.以及各种保健品的真实成份和作用.另外,贵了5元买了签名本,本以为才加5元只是多印个签名吧,没想到是真的签名,太值了,准备再买几本送亲戚朋友.支持方舟子!
- 13、 普及性的书本。可以识破一些骗局。
这书写的跟学术文章似的,话说的留有分寸,观点不是很突出。
还是建议翻翻看。
- 14、 有点那么个意思
- 15、 对于干细胞,脐带血,核酸有了更深入的了解。知识乃是健康之本。
- 16、 可以增加判断真伪的能力,多看看方舟子的文章,可以知道什么是科学。
- 17、 前面挺不错,不过关于中医这块不敢苟同,中医理论讲不讲辩证吃的就是毒药!我本人很反对中成药用西药形式卖。一直觉得方有勇气有人格,所以用“脚”支持一下
- 18、 均衡饮食,有氧无氧运动,心理健康,作息规律
- 19、 书已经绝版,希望能再版。看的电子版。
- 20、 好看,实用
- 21、 就内容而言,有益无害 可以少花冤枉钱 少受不明原因的苦
- 22、 虽然是科普类的书,但是方舟子保持了学术上的严谨,基本每个观点都言之有据和现在某些动不动就危言耸听的所谓保健专家形成鲜明对比楼上有人说错误很多,请指出是哪些,我们可以一起去查学术文献
- 23、 还不错,听说签名不是印上去的....
- 24、 勇气可嘉,功德无量!
- 25、 方肘子也有不错的一面!
- 26、 方舟子的书,有科学研究的严谨。加上那本日本食品添加剂专家写的书,感觉没什么好放心吃的了。
- 27、 舟子的文章论证性强,本身的学术背景也蛮深厚的,可以相信。在网上连载上看了几篇文章。坑爹的中药,貌似从小到大吃了不少了。现在才知道这些中药从来没经过临床医学的实验。
- 28、 2016-09-02 20:52:26 多看阅读 自制epub。 科学的本质是不断怀疑,不断接近真相。
- 29、 这本书不错,买了5本,送亲戚朋友了。增加了好多知识。。
- 30、 长辈送礼好选

- 31、买了两本，一本自己看，一本送父母
- 32、作为一个低俗八卦爱慕虚荣的中下层劳动妇女，我对科技的唯一诉求就是让我永葆青春，所以对打假专家给出的答案极其不满，你至少解释下多糖对胶原蛋白链的破坏或者糖分发生的氧化反应对皮肤的不可逆影响，你在那边唠唠叨叨醇酸A酸治什么鬼病孕妇要怎么保胎.....拜托谁在乎啊。
- 33、中医有点吓人
- 34、无耻和下贱是方舟子和方粉的标签。
- 35、在说几乎所有保健品没有实验数据，没有科学依据的同时，方大师也没有什么站得住脚的实验数据和科学依据，更何况唯科学也未必是正确的。方大师的打假和泼妇骂街区别不大。
- 36、不要轻易相信保健品。。过去的中医西医，都必须去伪存真统一于现代医学。。。至于中医的博大精深，学分子生化的方舟子是不能领悟的吧。。
- 37、更像是一本字典，有空翻出来看看
- 38、只读了第一章，尽是一些小酌清心，多数保健品的虚假宣传手段，七分饱利于健康等众所周知的尝试，而某些新颖或略专业的观点也没有任何令人信服的证据支持，让人感觉不知可否相信，感觉没有必要再浪费时间继续读下去了。
- 39、“批判的学习”，但对于一些已经深深被骗的中老年妇女养生爱好者来说，是苦口的良药
- 40、有很多观点需要用脑子去体验，所以读的比较慢。
- 41、方舟子的科普很不错，揭露了许多不知道的东西，值得一看。
- 42、内容在他的博客以及其他一些文章中基本都能找到，没什么新鲜东西。这本书其实用不着买。
- 43、方舟子的做法我不知道是否对，但是他的学术态度是正确的，支持方舟子的学术立场，也希望有更多专家能像方舟子一样给大家科普，是时候该改变国人崇古敬古的态度了，活在历史中的民族没有未来。
- 44、一本健康指南
- 45、当今，行骗要比打假容易得多，也逍遥得多。在中国个别管理部门、学术界、舆论界自觉不自觉地成为骗子同谋的时候，中国公众应该自己保护自己，告诉你的亲戚、朋友、同学、同事看好自己的钱包，让更多的人知道真相。
- 46、这本书看了既对健康有好处，也能少花很多冤枉钱！
- 47、给朋友圈
- 48、在唯利是图的资本主义制度下，保健品就是一种欺骗，神话。
- 49、千万别乱吃保健品和中药、中成药。合理均衡饮食，从天然的食物中足以补充人体所需的各种营养素。读完有种被洗脑的感觉，书中对保健品和中成药的评价太颠覆一般人的理解了，现在还太能百分之百接受，但日后会多加注意。
- 50、也没有讲出什么特别有新意的东西，不过让不懂保健的父母看看还是不错的。另外书中错误很多。
- 51、总之没什么保健品是值得吃的
- 52、真是各种点名啊，保健品基本全毁了。各味中药的副作用列表很有意义。各种奇闻轶事啊。
- 53、业界良心
- 54、感觉书编的有点零碎。。。不如《批评中医》
- 55、健康的生活方式方能成就健康~
- 56、似乎是方舟子的第一本书吧，至少是我读的第一本书。彼时的他还是扛着启蒙的大旗的，不似现在那么偏激。
- 57、推荐给老年人看看不要再被各种保健广告误导了！
- 58、虽然博客上大部分都看过，不过还是买了实体书和家人一起重复的看
- 59、如果方舟子能老老实实在地做他的科普，何至于此？我读这书是关心健康，不是关心方舟子。
- 60、多一点这种书，少一点浮夸和幻想，多好的
- 61、算是支持校友了...

《科学成就健康》

精彩书评

章节试读

1、《科学成就健康》的笔记-第1页

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:59 (笔记)

原文：槟榔 含致癌物质水解槟榔碱。有肾毒性。中成药：一捻金、九气拈痛丸、大黄清胃丸、山楂化滞丸、小儿至宝丸、开胸顺气丸、木香分气丸、木香槟榔丸、化积口服液、四正丸、利胆排石片、国公酒、金嗓利咽丸、肥儿丸、茴香橘核丸、柴胡舒肝丸、消食退热糖浆、消瘦丸、舒肝和胃丸、槟榔四消丸、罂粟片。厚朴 有肾毒性，可导致肾脏损害。中成药：十香止痛丸、开胸顺气丸、木香分气丸、午时茶颗粒、六合定中丸、四正丸、冯了性风湿跌打药酒、如意金黄散、利胆排石片、抱龙丸、国公酒、金嗓利咽丸、胃脘安丸、香苏正胃丸、香砂养胃丸、保济丸、柴胡舒肝丸、消食退热糖浆、麻仁丸、清宁丸、舒肝丸、藿香正气口服液、藿香正气水、藿香正气软胶囊、平肝舒络丸。胖大海 有肾毒性，可导致肾脏损害。中成药：金果含片、健民咽喉片、黄氏响声丸、清喉利咽颗粒。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:59 (笔记)

原文：泽泻 能对实验动物的肝脏和肾脏造成损害。中成药：七味都气丸、三宝胶囊、山菊降压片（山楂降压片）、五苓散、分清五淋丸、六味地黄丸、六味地黄颗粒、龙胆泻肝丸、归芍地黄丸、冯了性风湿跌打药酒、耳聋左慈丸、血脂灵片、麦味地黄丸、杞菊地黄丸、更年安片、启脾丸、补肾固齿丸、明目地黄丸、知柏地黄丸、金嗓散结丸、参茸固本片、枳实导滞丸、前列舒丸、济生肾气丸、桂附地黄丸、消栓通络片、消栓通络胶囊、锁阳固精丸、癯清片、安坤赞育丸。益母草 长期使用对肾脏有毒。动物实验表明会刺激与怀孕有关的乳腺癌的增长。中成药：八宝坤顺丸、女金丹、加味生化颗粒、再造生血片、产复康颗粒、参茸白凤丸、得生丸、痛经丸、化癥回生片。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:57 (笔记)

原文：何首乌 能导致中毒性肝炎。中成药：乙肝宁颗粒、七宝美髯颗粒、儿康宁糖浆、三宝胶囊、天麻首乌片、心通口服液、再造生血片、血脂宁丸、血脂灵片、产复康颗粒、安神补脑液、安神胶囊、更年安片、龟鹿补肾丸、养血生发胶囊、首乌丸、脂脉康胶囊、益气养血口服液、人参再造丸、平肝舒络丸、再造丸。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:57 (笔记)

原文：麻黄 能导致高血压、心悸、神经损伤、肌病、中风、精神错乱、记忆力丧失，可致死。有肝毒性。中成药：儿童清肺丸、九分散、干柏鼻炎片、小儿肺热咳喘口服液、小儿咳喘颗粒、小儿清热止咳口服液、小青龙合剂、小青龙颗粒、止喘灵注射液、止嗽定喘口服液、风湿马钱片、风湿骨痛胶囊、风寒咳嗽颗粒、防风通圣丸、宝咳宁颗粒、复方川贝精片、急支糖浆、洋参保肺丸、祛风舒筋丸、通宣理肺丸、清肺消炎丸、蛤蚧定喘丸、舒筋丸、痧药、疏风定痛丸、鼻炎片、镇咳宁糖浆、鹭鸶咯丸、人参再造丸、再造丸。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:57 (笔记)

原文：水蛭 含水蛭素，能阻止凝血酶的作用，引起内脏广泛出血。有肾毒性，可导致肾脏损害。中成药：大黄蛭虫丸、血栓心脉宁胶囊、通心络胶囊、清脑降压片、化癥回生片。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:56 (笔记)

原文：黄连、黄柏 含小檗碱（黄连素），孕妇服用可导致新生儿溶血症，儿童服用可引起急性溶血、严重黄疸。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:56 (笔记)

原文：中成药：川贝雪梨膏、止咳橘红口服液、止嗽化痰丸、橘红丸。蜈蚣 主要含有组胺样物质和溶血蛋白质两种类似蜂毒酸的有毒成分。超量中毒有溶血作用，能引起过敏性休克，少量能兴奋心肌，大量能使心肌麻痹，并能抑制呼吸中枢等。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:56 (笔记)

原文：中成药：小柴胡片、小柴胡颗粒、柴胡口服液、柴胡舒肝丸、小儿热速清口服液、午时茶颗粒、牛黄清心丸、气滞胃痛颗粒、龙胆泻肝丸、加味道遥丸、护肝片、补中益气丸、乳疾灵颗粒、逍遥丸、消食退热糖浆、通乳颗粒、黄连羊肝丸、得生丸、清瘟解毒丸、舒肝和胃丸、感冒清热颗粒、鼻渊舒口服液、鼻窦炎口服液、平肝舒络丸、安坤赞育丸。板蓝根长期服用能损害肾脏，并能导致内出血和对造血功能造成损伤。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:54 (笔记)

原文：含朱砂的中成药：一捻金、二十五味松石丸、二十五味珊瑚丸、十香返生丸、七珍丸（丹）、七厘散、万氏牛黄清心丸、小儿百寿丸、小儿至宝丸、小儿金丹片、小儿惊风散、小儿清热片、天王补心丸、牙痛一粒丸、牛黄千金散、牛黄抱龙丸、牛黄清心丸、牛黄镇惊丸、安宫牛黄丸、安宫牛黄散、红灵散、苏合香丸、医痫丸、补肾益脑片、局方至宝散、纯阳正气丸、抱龙丸、柏子养心丸、胃肠安丸、香苏正胃丸、保赤散、益元散、梅花点舌丸、琥珀抱龙丸、紫金锭、紫雪、暑症片、舒肝丸、痧药、避瘟散、人参再造丸、平肝舒络丸、再造丸、复方芦荟胶囊。雄黄主要成分为硫化砷，导致砷中毒，损伤神经、血管，并可引起肝、肾、脾及心肌等实质器官的脂肪变性、坏死和癌变。含雄黄的中成药：七珍丸、小儿化毒散、小儿至宝丸、小儿惊风散、小儿清热片、牙痛一粒丸、牛黄至宝丸、牛黄抱龙丸、牛黄消炎片、牛黄清心丸、牛黄解毒丸（片）、牛黄镇惊丸、六应丸、安宫牛黄丸（散）、红灵散、医痫丸、局方至宝散、阿魏化痞膏、纯阳正气丸、珠黄吹喉散、梅花点舌丸、紫金锭、暑症片、痧药。千里光含有不饱和吡咯里西啶类生物碱，会对肝脏造成严重损害，并且是强致癌物质。也有肾毒性。中成药：千柏鼻炎片、感冒消炎片、千喜片。柴胡其主要成分柴胡皂苷能导致肾上腺肥大、胸腺萎缩，降低人体免疫功能。有肾毒性，能损害肾脏。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:53 (笔记)

原文：可能与上述药材混用而掺杂马兜铃酸的药材：木通、苦木通、紫木通、白木通、川木通、预知子、木防己、铁线莲、威灵仙、香防己、白英、白毛藤、大青木香等。含有以上药材的中成药：龙胆泻肝丸、耳聋丸、八正丸（散）、纯阳正气丸、大黄清胃丸、当归四逆丸（汤）、导赤丸（散）、甘露消毒丹（丸）、排石颗粒、跌打丸、妇科分清丸、冠心苏合丸、苏合丸、辛萸丸、十香返生丸、济生桔核丸、止嗽化痰丸、八正合剂、小儿金丹片（丸）、分清五淋丸、安阳精制膏、辛夷丸、儿童清肺丸、九味羌活丸（颗粒、口服液）、川节茶调丸（散）、小儿咳喘颗粒、小青龙合剂（颗粒）。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 21:52 (笔记)

原文：含有马兜铃酸的药材 马兜铃酸为肾毒素，能造成肾小管大量丧失，导致肾衰竭，是典型的“中草药肾病”，病情严重者需要终身做血液透析或肾移植。马兜铃酸也是潜在的致癌物质，动物实验表明，食用马兜铃酸会导致淋巴瘤、肾癌、肝癌、胃癌和肺癌等。已知或怀疑含有马兜铃酸的药材：马兜铃、关木通、天仙藤、青木香、广防己、汉中防己、细辛、追风藤、寻骨风、淮通、朱砂莲、三筒管、杜衡、管南香、南木香、藤香、背蛇生、假大薯、蝴蝶暗消、逼血雷、白金果榄、金耳环、乌金草等。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 07:43 (笔记)

原文：现代医学界对人参、西洋参是否有药效已争论了一个多世纪。《美国药典》

（U.S.Pharmacopoeia）一度列入参，但在1880年将其删去。《美国国家药典》（U.S.NationalFormulary）也在1937年删去参，认为其医疗、保健价值只不过是中国人的想像。但是在2005年，《美国药典》又把参列入。目前西洋参原产地的医学权威机构美国医学联合会和加拿大医学联合会都不承认参的医学价值。对参是否有医学价值，世界医学界在以后很可能还会一直争论下去。一种被认为能包治百病的灵丹妙药，最大的可能是其实一种病都治不了。中国人对参的崇拜，无疑在很大程度上是历史因素和文化因素造成的。这种神秘感对于种参业来说，却正是其赖以生存和繁荣的卖点。如果参能够被证实的确有某种疗效，如果参的活性物质能够被真正鉴定并合成，那么种参业可能就要完成其历史使命了。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 07:40 (笔记)

原文：由于美国食品药品监督管理局至今未认可西洋参（以及人参）有任何医疗作用，因此这些西洋参制剂都是作为保健食品销售的。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-27 07:39 (笔记)

原文：明末汉人对人参的狂热，甚至在一定程度上帮助了东北女真族的兴起，人参采集成了女真族的一大经济来源。女真人自己并不消费人参，而是通过马市出售给中原汉人，以致万历三十五年明廷暂停辽东马市，导致女真人参积压，两年之内竟腐烂了十余万斤，逼迫他们改进制作方法以长期保存，待价而沽。到了清朝，国人对人参的狂热有增无减，每年有数万人到长白山采参，东北人参也面临着灭绝的命运。为了制止这股滥采之风，保护满人发祥地，康熙三十八年（1699年）清廷下令实行放票采参，严禁私采。但这并不能有效地制止冒死私采。人参的产量一年比一年少。乾隆二十五年（1760年），还印了参票1万张，实发6千张，近百年后，咸丰二年（1852年）所印参票已减少到753张，实发632张，野生人参在清末已难得一见。到现在，野生人参被国家定为一级保护植物，已濒于灭绝。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:12 (笔记)

原文：如号称是治疗糖尿病的中药名药的“消渴丸”，其标注的成份为：“葛根、地黄、黄芪、天花粉、玉米须、五味子、山药、格列本脲。”而其实被列在最后的西药成份“格列本脲”才是真正有效的降血糖成份，但是经过这么包装，却让人误以为“消渴丸”是纯中药制剂，制造出中药也能治糖尿病的神话。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:11 (笔记)

原文：就拿银翘片来说，目前市场上的银翘片大多添加了扑热息痛（对乙酰氨基酚）、扑尔敏（马来酸氯苯那敏）等解热镇痛的西药，感冒后吃银翘片，觉得症状缓解，实际上是这些西药在起作用。对银翘片中添加的西药成分，有的厂商会在成分中标明（例如通化金马药业集团出产的维C银翘片），更多的则没有标明，例如广州众胜药厂出产的维C银翘片，被台湾卫生署药物食品检验局检测出含有未标明的西药成分（对乙酰氨基酚）。顺便说一下，北京同仁堂出产的银翘解毒片被台湾卫生署药物食品检验局查出砷的含量偏高，长期服用有引起重金属中毒的危险。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:10 (笔记)

原文：西地那非是“伟哥”（正式名称“万艾可”）的活性成份，是只有凭医师处方才能购买、并必须在医师指导下才能服用的处方药物。用于治疗勃起障碍的西地那非推荐剂量为50毫克，而每粒“蚁力神”胶囊中，西地那非的含量高达55毫克，显然是根据其推荐剂量暗自添加的。FDA的测试肯定了《美国医学学会杂志》的发现。西地那非如果与硝酸盐类药物同时使用，有可能产生严重低血压，出现生命危险。患有心血管疾病、糖尿病、高胆固醇等疾患的患者经常使用硝酸盐类药物，在这类患者中，性功能障碍也是常见的问题，如果他们误信“蚁力神”的广告而擅自服用，就可能出现药物反应，恐有生命安全之虞。因此，FDA发出了警告和禁令。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:10 (笔记)

原文：“蚁力神”借用伟哥的成分我曾在电视和媒体上多次见到“蚁力神”胶囊的广告，其厂家自称它是“以中国特产的拟黑多刺蚂蚁体内提取的精贵营养素为主要原料，辅以多种名贵中药材，经十多位专家潜心研究，采用高科技工艺精心研制而成的专利产品”，其保健功能为“补肾益气”，食用注意事项为“孕妇、婴幼儿及青少年儿童不宜食用”，配料为“拟黑多刺蚂蚁、绞股兰、枸杞子、肉苁蓉等”。但是《美国医学学会杂志》在2004年2月份发表的文章指出，“蚁力神”胶囊并非什么天然保健品，而是含有处方强度的药物成份西地那非（又译做“昔多芬”）。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:09 (笔记)

原文：比如益母草，在上个世纪90年代初，日本研究人员用小鼠做实验研究益母草的抗癌作用，却意外地发现益母草会刺激与怀孕有关的乳腺癌的增长。中国方面的研究也发现益母草有肾毒性，大剂量

或长期服用能导致肾脏损害。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:07 (笔记)

原文：即使服用的牛黄解毒片的量不大，没有马上引起中毒，也不能掉以轻心。雄黄中的砷进入体内后，会累积起来，长期服用会导致慢性中毒，对神经、血管、心脏、肝、肾、脾都能造成损伤。虽然有时候为了治疗绝症人们不得不使用毒药（例如砒霜现在被用以治疗某种白血病），但是为了“降火”而去让自己慢性中毒显然是不合算的，无异于饮鸩止渴。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:05 (笔记)

原文：例如许多人都吃过的牛黄解毒片（丸）其实是毒片。按照组方，每片（大片）牛黄解毒片含有50毫克雄黄。雄黄的化学成分为二硫化二砷，遇热分解变成剧毒的三氧化二砷，也就是俗称的砒霜，口服10毫克即可中毒，100毫克即可致死。即使你吃的牛黄解毒片是由很正规的药厂生产，在生产过程中已采取严格的质量控制，去除雄黄原料中的砒霜杂质，也并非就可以放心服用了，因为雄黄本身就有毒（虽然毒性不像砒霜那么大）。根据《中国药典》，雄黄有毒，常用量为一天50~100毫克，而牛黄解毒片的用量为按药典规定一天服4~6片，实际服入雄黄200~300毫克，竟是雄黄常用量的3~6倍。因为服用牛黄解毒片中毒、出现不良反应的并不罕见，例如《中国药房》在1998年就报道过38例牛黄解毒片（丸）不良反应，认为可能多由雄黄引起。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:05 (笔记)

原文：疱疹病毒则采用一种温和得多的方式来与宿主共处。它们在感染细胞后，会让自己的遗传物质结合到细胞染色体中，变成染色体的一部分，随着染色体复制、细胞分裂而一代代地传给了新的细胞。所以一旦被疱疹病毒感染上，它就变成了永远潜伏在人体细胞中的敌人，不可能彻底把它清除掉了。这些潜伏的敌人有可能会致癌变，不过一般来说是无害的。但是在某些情况下（例如精神压力大、生了某种疾病），由于某种未知的因素，潜伏的病毒遗传物质会突然被激活，开始复制新的病毒，让细胞死亡、破裂，去感染新的细胞。这时候你就觉得你“上火”了。不过，这个过程一般持续一周左右，然后又恢复正常了。然而，以后病毒还可能再次被激活。目前没有任何药物可以用以去除在细胞染色体中潜伏的病毒，以后也不太可能，所以“上火”是不可能根除的。最先进的药物只能做到抑制住病毒的复制，不让它爆发。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:04 (笔记)

原文：许多人对病毒是什么东西一无所知，有的望文生义，以为那是疾病产生的毒素，有的则以为病毒是和病菌一样的，可以用抗菌素杀死。其实病毒是与细菌非常不同、也无法用抗菌素杀死的病原体。它们比细菌小得多，结构也简单得多，一般就是一个蛋白质外壳，里面裹着遗传物质。它们是一类介于生物与非生物之间的东西，可以像非生物物质那样结晶，但是溶解后又能具有活性，而且它们不具有进行生命活动所必备的各种构造，必须寄生在细菌或其他生物的细胞中才能生存。在感染的时候，病毒的蛋白质外壳粘到细胞表面，然后把病毒遗传物质注入到细胞当中，利用细胞中的各种“设备”复制病毒遗传物质，制造病毒外壳，再组装成一个个新的病毒。新病毒的数量多到一定程度后，细胞就会死亡、破裂，新病毒就被释放出来，去感染其他细胞。如果所有的细胞都被感染、死亡，病毒自己也就跟着死去了。所以这种凶狠的感染方式的结果可能是两败俱伤。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:03 (笔记)

原文：口腔溃疡。几乎所有的人身上都感染了疱疹病毒，而且一旦被疱疹病毒感染上，就别想再把它彻底地消灭掉，只能终身携带它了。要理解这一点，需要知道一点病毒学的常识。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:02 (笔记)

原文：如果“上火”是由于病毒感染引起的，那就没有什么特效药物了，除了对伤口进行必要的消毒、消炎处理防止继发感染，主要还是要注意口腔卫生、多喝水、注意休息，靠自身的免疫抗过去。比较常见的是疱疹病毒感染引起的口腔

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:02 (笔记)

原文：这是一个很富有中国特色的问题。并不是说中国人的身体比较特殊，只有中国人才会“上火”，而是因为“上火”是中医对许多症状的一个笼统、模糊的说法，因素很多，因此在现代医学中不可能找到对应的称呼。例如口腔“上火”症状，有的可能是因为缺乏维生素B2导致的唇炎、口角炎，有的可能是缺乏维生素C导致的牙龈、粘膜出血，更常见的可能是细菌、病毒感染引起的炎症，有的可能还与新陈代谢、内分泌变化有关。不同的病因要做不同的治疗。缺维生素引起的要适量补充维生素，细菌感染引起的要使用抗菌、消炎药。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 23:00 (笔记)

原文：英国药物安全机构指控何首乌能致肝炎，并非没有病例证据，在其公告中列举了7个病例。这7名患者为了防止脱发而服用何首乌制剂，引发肝炎和黄疸等不良反应，在停药后全都康复。实际上，自1996年以来国外医学文献中至少有4篇何首乌导致肝炎的报道。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 22:55 (笔记)

原文：大量服用灵芝会造成急性肾小管坏死，黄连因能引起新生儿溶血症而在新加坡和美国被禁，“止咳良药”款冬久服会导致肝癌。其中最著名的是含马兜铃酸的中药导致肾衰竭的问题，因为涉及同仁堂生产的名药“龙胆泻肝丸”而轰动一时。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 22:53 (笔记)

原文：还有比这更缓慢也更隐蔽的下毒方法。往受害者每天饮用的咖啡中加一点砷、铊等重金属，使毒素慢慢地在体内累积，到毒发身亡时看不出有中毒的迹象。这是侦探小说常见的情节，在现实生活中也会遇到。不过，现在通过化验尸体组织，不难发现死因。有人化验了被珍藏到现在的拿破仑头发，发现砷的含量很高，怀疑拿破仑并非自然死亡，而是被用这种方法毒死的。

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 22:53 (笔记)

原文：鹅膏蕈提取出来的毒素，这种毒蘑菇的毒性极强，吃1~3朵就足以致命。受害者在吃的时候不会觉得有异味，而且吃后要过824小时才出现中毒症状，毒性发作时可能已离开了犯罪现场

笔记: ...

科学成就健康-4 - 13-04-26 22:49 (笔记)

原文：近来靠现代医学方法才发现许多被中医认为无毒的中草药有强烈的毒副作用。龙胆泻肝丸能导致肾衰竭，只是一个著名的例子。实际上，还有许多药典记载“无毒”的中草药被发现能导致肾衰竭、癌症、胸腺萎缩、重金属中毒、畸胎。许多中药补药都含有重金属成分，长期服用会导致慢性重金属中毒。可笑的是有人在服了中药补药后感到“燥热”、“上火”还以为确实很补，不知那正是重金属中毒的症状。

笔记: ...

科学成就健康-3 - 13-04-26 22:46 (笔记)

原文：人体是由200多种细胞构成的，例如神经细胞、皮肤细胞、红细胞等等。不同的细胞担负着不同的功能，但是所有这些细胞，都是由一个具有“全能性”的细胞——受精卵发育而来的。在受精12个小时之后，受精卵一分为二变成两个细胞，之后再分裂为四个、八个……每12个小时细胞数目就多一倍。大约3天后，受精卵变成了一团由13到32个细胞组成的细胞团，称为桑椹胚。在受精4到5天后，胚胎细胞的数目增加到大约500个，组成一个充满液体的中空圆球，称为囊胚。这时候每个胚胎细胞都一样，还未分化。到受精第14天，细胞开始出现分化，形成三个细胞层，人体所有的器官、组织就都由这三个细胞层分化、发育而来。从那个时候起，胚胎不仅不断地分裂使细胞的数目扩增，而且还不断地分化使细胞的种类也增加。到受精8周后，所有主要的器官和四肢都已形成，胚胎变成了胎儿。所谓“干细胞”，就是指那些未分化、因而有可能分化成不同类型的细胞的细胞，“干”的意思是可以产生分支的“主干”。细胞还未分化的早期胚胎是干细胞的主要来源。

笔记: ...

科学成就健康-3 - 13-04-24 07:17 (笔记)

原文：在另类医术中，历史比较悠久、信众也比较多的是所谓顺势疗法。它是德国医生哈尼曼在18世

纪末期创建的，在19世纪曾风靡一时，但是进入20世纪后，随着现代医学的进步，就渐渐衰落。在20世纪20年代，最后一所顺势疗法学校在美国关闭。目前美国正规的医学院都不开设顺势疗法的专业，正规的医院也不采用这种疗法。顺势疗法根据两条奇怪的用药原理：它认为吃了以后能产生和某种疾病相似症状的药物正是治疗该疾病的良药，而且药物成分越稀，稀释的倍数越多，治病效果越好。市场上销售的顺势疗法药物常见的有用蒸馏水把药物稀释了10的30次方倍的（顺势疗法用30X表示这个稀释倍数）。这是什么概念呢？往海洋里滴一滴水，也不过被稀释了10的26次方，也就是说，其有效成分的浓度，比沧海一粟还要低10,000倍，事实上是什么都没有。其实，根据阿伏伽德罗定律，1摩尔的任何物质包含有大约10的24次方个分子，也就是说，稀释到10的24次方倍以后，已不可能含有被稀释的成分的一个分子，全都是水分子了。“顺势疗法”认为在稀释、摇晃过程中，药物的药性能传给水分子，最后得到的都是有药性的水分子。这种说法当然是没有任何科学依据的，而且是荒唐可笑的。如果水分子会对它遇到的物质都有记性，那将是一件多么可怕的事：那意味着水的纯净是不可能的，我们喝的水将会带着它曾经接触过的所有物质的毒性和药性！

笔记: ...

科学成就健康-3 - 13-04-23 22:51 (笔记)

原文：羊胎素：主要成分为蛋白质，口服无效。注射羊胎素是否能抗衰老仍有待证实，其作用机制不明，而且有导致细菌、病毒感染、过敏等不良反应的危险。生长激素：为垂体分泌的激素。口服无效，必须通过注射才有作用。可用于治疗由于体内缺乏生长激素导致的侏儒症，其抗衰老的作用还有待证实。长期使用会有严重的副作用，增加了患癌症、糖尿病、高血压等疾病的风险。褪黑素（“脑白金”）：为松果体分泌的激素。可能具有安眠作用，被用于因时差导致的睡眠紊乱。大蒜精：大蒜在预防心血管疾病和癌症方面的作用仍有待临床试验的证实。服用过量能导致多种副作用。卵磷脂：是组成细胞膜的基本成分，参与多种生理功能。只要有细胞膜的食物就有含有卵磷脂，存在于所有食物中，从日常饮食中就可以获取足够量的卵磷脂，无需额外补充。有些人认为大剂量补充卵磷脂有助于心血管、神经系统保健，这种说法并没有得到证实。硒：是人体必需元素，可能具有预防某些癌症的作用，对此未有定论。过量服用会中毒。鱼油（“深海鱼油”）：含欧米伽-3脂肪酸，可能能够预防心血管疾病。服用过量能导致出血。医学界建议吃鱼更好。

笔记: ...

科学成就健康-3 - 13-04-23 22:36 (笔记)

原文：蜂王浆：没有特殊的营养价值。没有确凿的证据表明它能治疗任何疾病。有导致过敏的危险。蜂胶：一些实验表明它具有抗菌、抗病毒、抗肿瘤等作用，但是否确有保健作用仍有待证实。能够引起皮炎和其他过敏。灵芝孢子粉：没有确凿证据表明它具有治疗癌症的功效。诺丽果汁：没有任何确凿的证据能够支持有关它的种种神奇功效。由于诺丽果汁中钾的含量非常高，因此需要低钾饮食的肾病患者不可饮用，以免血钾过高。鲨鱼软骨粉：传说鲨鱼不会得癌症，因此鲨鱼软骨粉被作为抗癌药物推销。事实上，鲨鱼也会得癌症。临床试验表明鲨鱼软骨粉对癌症并无疗效。蛋白粉：没有特殊的营养价值，其价值不会高于奶粉等其他蛋白质制品。所有的蛋白质口服后都将在消化道中被分解成氨基酸，然后被体内吸收。阿胶（驴皮胶）：由驴皮或猪皮熬制而成，主要成分为蛋白质，其价值不会高于其他蛋白质制品。过氧歧化酶（SOD）：作为一种蛋白质，口服后它将在消化道中被分解，不可能进入体内发挥作用。脱氢表雄甾酮（DHEA）：为肾上腺分泌的一种类固醇激素。人体临床试验未能证实它具有保健、医疗作用。在体内能转化成性激素，长期使用可能有严重副作用。

笔记: ...

科学成就健康-3 - 13-04-23 22:34 (笔记)

原文：附录1 常见“保健品”功效一览 核酸：核酸是组成基因的化学物质，但是人体内的核酸都是自我合成的，口服核酸没有营养价值和医疗价值，口服后将在消化道中被分解。服用过多有导致痛风、结石的危险。磁化水、频谱水、离子水、纳米水：其价值不会高于普通的水，不会有任何特殊的保健价值。螺旋藻：螺旋藻是一种蓝绿藻，并不含有特殊的营养成分，它所含的营养成分都能从日常饮食中更便宜地得到。没有确凿的证据表明它能治疗任何疾病。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-23 19:18 (笔记)

原文：事实上，经常服用泻剂或洗肠有害健康，反而能够引起药源性便秘。因为习惯了用泻药、洗肠来通便，会减弱直肠反射的敏感性，以后即使有粪块进入直肠，也不足以产生导致排便反射的神经冲

动，结果就造成了便秘。因此长期服用“排毒养颜”药物，不仅养不了颜，反倒有加重便秘的可能。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:58 (笔记)

原文：洛伐他丁是处方药，必须在医生的指导下服用，盲目服用有可能引起严重后果，已知它能引起肌病和肝病，并能与某些药物发生反应。孕妇、哺乳期妇女、少儿、酗酒者不能服用。1998年，美国食品药品监督管理局以红曲米含有天然洛伐他丁而洛伐他丁是处方药为由，禁止销售用红曲米为原料制作的保健品。也就是说，“天曲”在美国将会被禁止销售。从报纸报道可知，“天曲”在国内也多次因为虚假宣传而被地方工商部门查处，但是给予的处罚不过是罚款几千元，只要有几名消费者上当就可以弥补其损失了。显然，要真正打击保健品的虚假宣传，管理部门还需要加大处罚的力度。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:57 (笔记)

原文：螺旋藻做为食品还有不那么健康的一面。它是一种单细胞食物，而单细胞食物的特征是核酸含量非常高。核酸并非人体必需的营养成分，相反地，从食物中摄入的核酸过多，有导致痛风和肾结石的危险。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:56 (笔记)

原文：螺旋藻还富含多种维生素B、类胡萝卜素、矿物质，无疑是一种营养丰富的食物。但是这些营养成分可以更便宜地从日常食物中获取。如果是想要全面补充维生素和矿物质的话，综合维生素片是更合理的选择。螺旋藻含有维生素B12，而B12几乎只存在于动物食品中，所以螺旋藻在这方面显得比较特别，在广告材料中会着重提及，似乎它是素食者补充B12的良好来源。但是这些广告材料只字不提的是，螺旋藻的B12比较特殊，无法被人体吸收。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:56 (笔记)

原文：螺旋藻中蛋白质的含量的确非常高，晒干了以后蛋白质含量可达70%，说它是鱼、肉蛋白质含量的3倍不算夸大。但是除非你把螺旋藻当饭菜来吃，否则这个数字没有任何意义。每天吃几片螺旋藻精片摄入的蛋白质量不过12克，可忽略不计（一个人每天需要补充几十克蛋白质）。对那些宣传蛋白质或氨基酸（组成蛋白质的物质）的含量如何如何高的保健品，都可以这么算一下账。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:55 (笔记)

原文：美乐通宁是一种激素，而滥用激素的后果，有时是要过了好几年、十几年才能表现出来的。有些研究者认为，服用高剂量松果体素可能会使脑血管收缩，增加中风的危险。第三，由于美乐通宁不是作为药品，而是作为保健品出售的，因此对其质量缺少严格的控制。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:55 (笔记)

原文：医学界正在研究美乐通宁在抗氧化剂、癌症免疫调节剂、睡眠紊乱和时差等方面的作用，但是还不能确定其功效和副作用。美国医学界一般认为，美乐通宁对于治疗因时差导致的失眠是很有效的，被用作调整时差的辅助物，但是否能做为安眠药治疗其他失眠症，则有不同的结论。有的临床试验表明，服用美乐通宁结合一般疗法，有助于治疗某些癌症，但这还只是极其初步的结果。在服用美乐通宁时，有三点不能不引起警惕。第一，我们不知道最佳用量。有的研究表明每天服用0.5毫克就可催眠，有的用量则高达十倍才有效果。第二，我们不知道它是否有副作用。短期的服用看来相当安全，没发现值得警惕的副作用，但是对美乐通宁的研究才刚刚起步，没人知道长期服用有何不良影响。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:52 (笔记)

原文：人体要吸收、利用钙，需要有维生素D的参与。一个人每天对维生素D的需要量为5~10毫克（200~400国际单位），但是人的皮肤受到紫外线照射后可以自己合成维生素D，无需从膳食中摄取。不过人体产生维生素D的效率和肤色深浅有关。肤色浅的人只要在阳光下照射15分钟就能够生成足够一周需求的维生素D，肤色深的人则可能要用几个小时才能达到类似的效果。如果你的肤色很深，或很少晒太阳，可以考虑服用维生素D片。维生素D也不是多多益善，如果每天的摄入量超过50毫克（2000国际单位），会危害健康。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:51 (笔记)

原文：人体一次最多只能吸收500毫克的钙，因此不要买每片含量高于500毫克的钙片，否则只是浪费。如果你需要一天补1000毫克的钙，应分两次各服500毫克的钙片，而不要一次服1000毫克。有的人在吃了钙片后会便秘，如果发生这种情况，可以尝试改用一天多次服用小剂量的钙片。

笔记: ...

科学成就健康-2 - 13-04-22 22:49 (笔记)

原文：因此在人的一生各个时期，都需要保证能从膳食中吸收足够量的钙。根据美国医学科学院制定的标准，青少年时期（9岁~18岁）对钙的需求量最大，每天要摄入1300毫克。成年人（19岁~50岁）每天推荐量为1000毫克。由于对钙的吸收能力随着衰老而降低，所以51岁以上的成年人的每天推荐量又增长为1200毫克。孕妇对钙的需求量显然也要增加，但是由于孕妇从肠道吸收钙的能力也增强，所以每天推荐量没有增加，仍然是1000毫克。鲜牛奶和酸奶是饮食中钙的重要来源，一杯（240毫升）鲜奶或酸奶的钙含量达300毫克。此外，豆腐、坚果和深绿色蔬菜（甘蓝、花椰菜等）也富含钙。但是大部分人并没能从日常饮食中吸收足够量的钙，女性尤为明显。因此，人们需要有意识地补钙，有计划地增加饮食中钙的含量，例如每天喝3杯牛奶。但是对许多人来说，是很难长期实施这样的饮食计划的，那么就可以考虑每天口服钙片。目前市场上卖的钙片主要是两种形式：碳酸钙和柠檬酸钙。碳酸钙片比较便宜，含钙量高（含40%），但是要有足够的胃酸才能被吸收，最好在进食时或进食后不久胃酸分泌最高时服用。柠檬酸钙比较贵，含钙量低（含21%），不过不需要胃酸也能被吸收，比较适合胃酸分泌少的老年人。各个厂家生产钙片质量不一定一样，可以用一个简单的办法测试它们是否能被身体吸收：用一小杯温水或醋溶解一片钙片，看看是否能在30分钟内几乎全部溶解。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:45 (笔记)

原文：富含维生素A的食物包括肝脏、乳制品、鸡蛋和鱼，富含胡萝卜素的食物包括深色水果和叶子蔬菜。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:43 (笔记)

原文：人体必需的矿物质也有两类：常量元素和微量元素。常量元素在体内的含量比较高（占体重0.01%以上），每天需求量在100毫克以上，包括钙、氯、镁、磷、钾、钠、硫。微量元素在体内的含量比较低（占体重0.01%以下），每天需求量不足100毫克。铁、碘、铜、锰、锌、钴、铬、钼、硒、镍、氟、硅、锡、钒、硼等。人体对它们的需求量虽然很低，有的低到不到50微克，但是它们对人体的健康同样非常重要。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:43 (笔记)

原文：人体必需的维生素共有13种，分成脂溶性和水溶性两类。脂溶性维生素包括维生素A，E，D和K四种，它们不溶于水，但溶于脂肪，可储存在体内脂肪组织和肝脏中。由于它们能在体内存储，所以你不必每天都要从食物中吸收它们，如果摄入太多，在体内累积起来，反而可能产生危害。水溶性维生素包括维生素C和各种B族维生素：维生素B1（硫胺）、维生素B2（核黄素）、烟酸（维生素B3）、泛酸、维生素B6、生物素（维生素H）、叶酸、维生素B12（钴胺素）。这些维生素可溶于水，一般不在体内储存（个别的可少量储存在肾、肝中），所以每天都需要从食物中摄取，也不容易因为过量摄入而造成危害，因为多余的部分将溶在水中随着尿液排出体外。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:40 (笔记)

原文：从那以后，已有无数的研究结果将高脂饮食、血胆固醇的含量和心脏病发病率这三者紧密地联系在一起。在那些人群中血胆固醇平均含量偏高的国家、地区，心脏病是导致死亡的头号疾病，而在那些血胆固醇平均含量较低的国家、地区，却很少有人患心脏病。那些心脏病风险高的国家、地区，其饮食中往往含有大量的脂肪。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:38 (笔记)

原文：西方还有一句谚语：学者越老越聪明，文盲越老越愚蠢。艾兹海默症（老年痴呆症）是对老年

《科学成就健康》

健康的最大威胁之一，在85岁以后，几乎一半的人会表现出某种痴呆迹象。艾兹海默症受多种遗传和环境因素的影响，其中一个令人惊讶的因素是教育。多项研究表明，高学历者患艾兹海默症的几率较低，而缺乏教育则增加了老年痴呆的危险。其原因可能是教育能够刺激大脑神经元形成更多的突触，因而减轻了艾兹海默症的破坏程度。环境对中枢神经突触的数目的影响以在青春期之前最为显著，但是在其他时期包括老年时期，同样能起作用。“活到老，学到老”，是健康长寿的又一秘诀。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:32 (笔记)

原文：在进入中年以后，人体骨质就开始逐渐丧失，最终会出现骨质疏松症。同时，肌质也逐渐丧失20%~40%，而出现肌肉萎缩。这二者合在一起，使得老年人很容易发生骨折，特别是髌骨骨折。某些药物能够防止骨质丧失，但是更简单而有效的办法，是在骨质开始丧失之前，通过吃高钙质的膳食和锻炼让身体获得尽可能多的骨质，因而延缓了骨质丧失的过程。在年轻时候起即加强锻炼和补充钙质，能够大大减低骨质丧失的危险性。即使在骨质开始丧失后，锻炼也能延缓骨质丧失的速度，甚至增加骨质。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:28 (笔记)

原文：另一方面，我们也经常在报刊上见到某种食物成分能够延缓衰老的说法。许多食物被认为含有能防止癌症、心脏病的成分，例如植物纤维防止结肠、直肠癌，胡萝卜防止肺癌，豆类防止乳腺癌，煮熟的西红柿防止前列腺癌，绿茶和红葡萄酒防止多种癌症和心脏病，等等。这些说法往往只是根据某些普查以及实验室里体外实验、动物实验的结果，未必十分可靠。即使有充分的证据表明这些食物可以降低某些人得某种疾病的危险性，也未必人人适用，因为每个人的遗传特性是不同的。底线是，我们没有必要为了长寿而忍饥挨饿或专吃某种食品，但应该尽量适应低脂肪和营养丰富，特别是含丰富蔬菜和水果的饮食结构。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:27 (笔记)

原文：“不抽烟不喝酒”的金科玉律也许可以改成“不抽烟少喝酒”。适量的喝酒可能对某些人的健康是有益的，但是这不应该成为酗酒的借口。喝酒过量仍然危害健康。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:26 (笔记)

原文：如果你本来滴酒不沾，那么是不是从此应该开始喝点酒呢？也未必。适量的喝酒只对那些得冠心病的危险性比较高的人，才可能有好处。这些人包括：有冠心病家族史、抽烟、高血压、总胆固醇高于200、HDL低于35、男人在40岁以上、女人在50岁以上。如果你不属于这个人群，喝酒可能对你没有任何好处。特别是年轻的女性，她们一般已不容易得冠心病，因此喝酒不太可能再降低得冠心病的危险，反而有提高得乳腺癌的危险。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:26 (笔记)

原文：如此看来，不论是统计调查还是生理研究都支持适量喝酒能降低冠心病的结论。但是饮酒过度又是有害健康的，不仅能导致心血管疾病（如高血压、心律不齐、心肌病），而且能导致多种其他疾病（如肝硬化、胰腺炎、乳腺癌），此外，孕妇喝酒能导致胎儿畸形。所以，关键在于“适量”。那么怎么算适量呢？美国国家科研委员会的建议是每天不超过相当于40毫升纯酒精的量。加州两名研究饮酒与冠心病关系的权威克拉茨基（Arthur L. Klatsky）和艾克（Roger R. Ecker）的建议是，男人每天不超过2杯，女人每天不超过1杯。如果男人每天饮酒在3杯以上，女人每天饮酒在2杯以上，则算过量。每天1~2杯只是上限。对那些想靠喝酒降低冠心病危险的人，他们的建议是每星期1到3杯。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:25 (笔记)

原文：在2000年，意大利和芬兰的研究者合作分析了以前28项调查结果，发现那些每天吸收25克酒精（相当于两杯酒。杯的大小当然与酒的种类有关，不过我们在日常生活中就已根据酒的种类而选用不同的杯子了，也就是说，这里说的“一杯酒”，相当于一大杯啤酒、一中杯葡萄酒或一小杯烈性酒。）的人，心脏病发作的危险性要比不喝酒的人低20%。2002年11月，在美国心脏协会的会议上，美国加州的研究人员报告了最新的一项统计结果。在1978~1985年间，他们共检查了128,934名病人，其

《科学成就健康》

中16,539人已在1978~1998年间死亡，有3001人的死亡是由于冠心病导致的。对这些病人的统计表明，那些每天喝一、两杯酒的人，因冠心病死亡的危险性要比不喝酒的人低32%。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:24 (笔记)

原文：在发达国家中，有25%的死亡是由冠心病引起的。冠心病是动脉粥样硬化导致的。这是由于脂质在动脉管壁内沉积，形成一个个瘤一样的突起，使得血管管腔变得狭窄，甚至堵塞，血液供应不畅直至被截止。导致动脉粥样硬化的因素是血液中的低密度脂蛋白（LDL）（“坏”胆固醇）在动脉管壁沉积下来，形成粥样小瘤。血液中还有一种“好”胆固醇——高密度脂蛋白（HDL）能帮助回收、清除LDL，防止粥样小瘤的形成。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:24 (笔记)

原文：其他：例如花粉、蜂王浆，在美国市场上也可见到。美国医学界认为这两种制剂不具有保健价值，反而有引起过敏的危险。一些华人经销商在美国推销蜂王浆时，因被认为做不实广告，曾遭到FTC的罚款。又如，前文中提到的过氧化歧化酶（SOD），这是体内的一种“自由基清除剂”，由于自由基被认为是导致衰老的一个因素，因此市场上也能见到以SOD为成分的抗衰老补品。事实上，SOD作为一种蛋白质，口服后将在消化道中被分解，不可能进入体内发挥作用。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:23 (笔记)

原文：最常见的激素类补品是脱氢表雄甾酮（DHEA），这是肾上腺分泌的一种类固醇激素，在体内被转化成几种其他激素，包括雌激素和睾酮。它的分泌在20至30岁时达到顶峰，之后直线下降，因此被商人称为“青春素”，宣称能抗衰老。有多项动物实验显示DHEA有增强免疫力、记忆力、抗癌、抗糖尿病、抗衰老的作用。但是人体临床试验未能证实这些作用。作为能转化成性激素的激素，长期使用可能有严重副作用。

笔记: ...

科学成就健康-1 - 13-04-22 22:22 (笔记)

原文：但是，美国医学界并不认为一般的人都应该定期服用维生素、矿物质制剂，更不认为大量地服用某种维生素或矿物质能起到保健作用，恰恰相反，维生素或矿物质的过量吸收可能有害健康。美国化学家、诺贝尔奖获得者鲍林在生前提倡“维生素C疗法”，认为每天大量地服用维生素C能防止感冒、癌症等多种疾病，这是没有科学依据的，一直受到美国医学界的批评，但是由于鲍林的名气，至今仍有许多美国人信他那一套。

笔记: ...

发自我的 iPad

2、《科学成就健康》的笔记-第238页

朱砂：主要成分为硫化汞，导致汞中毒，损害中枢神经，肾脏和消化道。雄黄：主要成分为硫化砷，导致砷中毒，损伤神经、血管，并可引起肝、肾、脾及心肌等实质器官的脂肪变性、坏死和癌变。柴胡：其主要成分柴胡皂苷能导致肾上腺肥大、胸腺萎缩，降低人体免疫功能。有肾毒性，能损害肾脏。

还有一些常见的有毒副作用的中药：板蓝根，蜈蚣，黄连，何首乌，槟榔，胖大海，火麻仁，冬虫夏草。原来，许多国人引以为傲的中药很多竟是毒药。人们常说没文化，真可怕。可当下缺的就是科学文化，所以，真的是可怕。

3、《科学成就健康》的笔记-第1页

《科学成就健康》

健康.....还蛮实用的.....

《科学成就健康》

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.tushu000.com