

# 《致命药瘾》

## 图书基本信息

书名：《致命药瘾》

13位ISBN编号：9787108056097

出版时间：2016-8

作者：[美]辛西娅·库恩 等

页数：385

译者：林慧珍,关莹

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](http://www.tushu000.com)

# 《致命药瘾》

## 内容概要

听到“毒品”二字，你会立刻警惕起来，但你是否知道，早上醒神的咖啡、睡前助眠的红酒、疲惫时加油的能量饮料、头疼时吃的止疼片、失眠时吃的安眠药……也会让人上瘾，也会潜移默化地影响你的身体健康和思想行为。本书列举了世界上厉害的12种“绝命毒药”，其中有令人听之色变的冰毒、可卡因、大麻、鸦片，也有让人迷惑的类固醇、兴奋剂、草本药，甚至有常出现在床头、办公桌上的酒、咖啡和香烟；对它们的化学成分、黑市代号、使用历史、用后反应、代谢方式、戒断症状和滥用后果等进行了严谨而细致的介绍。作者避免了极端威吓或盲目轻视的态度，提醒大家在精神药物越来越多地变成日常饮食，而新型毒品不断更新泛滥的今天，正确认识、准确分辨、走出迷思、理性对待，才是当下保护自己正确用药和远离毒品的更佳方法。

# 《致命药瘾》

## 作者简介

本书作者团队由三位药理学家和两位大学生组成。三位学者有感于当下最迫切需要药物准确信息的，正是刚开始面对生活中各种诱惑的年轻人，因此邀请两位大学生参与编写本书。莉和杰里米从年轻人的视角，道出他们如何看待药物和毒品的问题、需要怎样的帮助，希望能与家长、学校和社会进行更切实的沟通，“带着知识向药物说不”。

辛西娅·库恩（Cynthia Kuhn），杜克大学医学中心药理学教授，药理科学培训计划负责人。

斯科特·斯沃茨韦德（Scott Swartzwelder），杜克大学医学中心心理学和医学教授，精神病学与行为学临床专家，同时在退伍军人事务部担任高级顾问。

威尔基·威尔逊（Wilkie Wilson），杜克大学预防病学教授，社会科学研究所和儿童与家庭政策中心顾问。

莉·希瑟·威尔逊（Leigh Heather Wilson），毕业于美国梅瑞迪斯学院西班牙语语言文学专业，目前从事教育咨询工作。

杰里米·福斯特（Jeremy Foster），毕业于美国北卡罗来纳大学新闻与大众传播专业，现为国际发展方面的专家。

# 《致命药瘾》

## 书籍目录

### 导言 1

带着知识向药物说不 大学生的观点 7

药物知识小测验 12

### Part 1 第一部

#### 第一章 酒精 Alcohol 18

酒精简史 / 酒精的类型 / 酒精如何在人体内代谢 / 对大脑及行为的影响 / 染上酒瘾的危险因素 / 女性应  
特别注意事项 / 酒精与性 / 儿童及青少年 / 与其他药物的危险交互作用 / 适量饮酒对健康的益处

#### 第二章 咖啡因 Caffeine 52

咖啡因简史 / 咖啡因如何在体内代谢 / 咖啡因的作用 / 对大脑的影响 / 对身体其他部位的影响 / 咖啡因  
与压力 / 咖啡因与恐慌症 / 增强体能 / 积极健康效应 / 咖啡因与钙 / 治疗头痛 / 人体如何摄取咖啡因 / 咖  
啡因的毒性

#### 第三章 摇头丸 Ecstasy 77

摇头丸简史 / 真假摇头丸？ / MDMA如何在人体内代谢 / MDMA对大脑及身体的影响 / MDMA在大脑  
中的作用方式 / MDMA的毒性 / MDMA真的有神经毒性？ / 自我保护的方法？ / MDMA代用品

#### 第四章 迷幻药 Hallucinogens 91

迷幻药简史 / 迷幻药是什么？ / 迷幻药如何在人体内代谢 / 迷幻经历：迷幻药对大脑的影响 / 迷幻药的  
种类 / 迷幻药的作用方式 / 是开悟还是娱乐？ / 危险与迷思

#### 第五章 草本药 Herbal Drugs 127

草本药是什么？ / 草本药不像一般药物受到管制 / 麻黄素及其代用品 / 圣约翰草 / 褪黑激素 / 人参 / 银  
杏 / 草本制成的聪明药 / 草本药的危害

#### 第六章 吸入剂 Inhalants 144

吸入剂简史 / 亚硝酸盐 / 氧化亚氮与其他气体麻醉剂 / 溶剂类吸入剂

#### 第七章 大麻 Marijuana 158

大麻简史 / 大麻植株及其制品 / 药品制剂：从“头痛大麻”到“医院大麻” / THC如何在人体内代谢 /  
对大脑的影响 / 对身体其他部位的影响 / 主观效应：“内部”经验 / 耐受性、依赖性及戒断 / 对记忆及  
其他心智功能的影响 / 大麻会增强攻击性吗？ / 对运动机能及驾驶的影响 / 大麻可否用于医疗用途？ /  
合法化的问题 / “合成”大麻

#### 第八章 尼古丁 Nicotine 197

尼古丁简史 / 尼古丁如何在体内代谢 / 尼古丁会上瘾吗？ / 主观效应 / 对大脑与心智功能的影响 / 吸烟  
与情绪功能 / 对心脏的影响 / 二手烟、三手烟与侧流烟 / 对怀孕期及产后的影响 / 无烟烟草的健康风险  
/ 戒烟

#### 第九章 阿片类药物 Opiates 215

阿片类药物简史 / 阿片类药物是什么 / 人体如何摄入阿片类药物 / 阿片类药物如何在人体内代谢 / 阿片  
类药物对大脑及身体其他部位的作用 / 阿片类药物对大脑的作用 / 天然的兴奋剂：人体内的脑内啡 / 成  
瘾性、耐受性及依赖 / 用药模式：你是瘾君子吗？ / 阿片类药物过量及毒性 / 过量与成瘾的治疗

#### 第十章 镇静剂 Sedatives 239

镇静剂简史 / 一般镇静剂 / 苯二氮类药物 / 专为助眠设计的药物 / GHB (  $\gamma$ -羟基丁酸酯 )

#### 第十一章 类固醇 Steroids 254

合成代谢类固醇是什么？ / 合成代谢类固醇的用途，是否有效？ / 类固醇与美国全民运动 / 使用合成代  
谢类固醇有哪些危害？ / 合成代谢类固醇会使人上瘾吗？

#### 第十二章 兴奋剂 Stimulants 264

兴奋剂运用简史 / 可卡因的故事 / 麻黄素和安非他命的故事 / 目前常见的兴奋剂 / 兴奋剂如何在体内代  
谢 / 兴奋剂类药物对大脑的影响 / 兴奋剂类药物对身体其他部位的影响 / 兴奋剂的作用方式 / 成瘾、耐  
受性、依赖性及戒断 / 减肥药 / 兴奋剂的毒性与过量

### Part 2 第二部

#### 第十三章 大脑基础知识 294

基本原则 / 神经细胞 / 受体的作用 / 神经元集合组成大脑特化的区域 / 中枢神经系统控制身体的基本功

# 《致命药瘾》

能 / 中枢神经系统的可塑性：从经验中学习 / 最新和最伟大：描绘大脑 / 为什么人人都应该关心这些事？

## 第十四章 药物基本知识 317

基本原理 / 药物的作用机制：受体 / 药物的作用强度：剂量反应 / 药物如何在人体内代谢 / 药物的效用随时间改变 / 人体对药物改变的反应 / 停止用药会发生什么事？

## 第十五章 成瘾机制 330

基本原理 / 什么是成瘾？ / 瘾是如何开始的：掌管愉悦的神经回路 / 药物与愉悦回路 / 多巴胺的特殊作用 / 成瘾的黑暗面：疼痛、不快乐 / 黄瓜与腌黄瓜：大脑的变化 / 药物成瘾是因为大脑化学机制有缺损吗？ / 人格特质与药瘾 / 生活经历与药瘾 / 精神疾病与药瘾 / 成瘾问题的重点

## 第十六章 法律问题 343

基本原则 / 药品法律 / 遭遇搜查 / 违法行为 / 逮捕 / 定罪：被罚的下场 / 未来何去何从？

延伸阅读 359

致谢 379

译后记 395

# 《致命药瘾》

## 精彩短评

- 1、科普
- 2、翻译有点烂
- 3、封面上的那个破玩意儿我抽过不止一次两次，其实挺好玩儿的。这本书呢，不像是一本“书”，更像是一部辞典或工具书，也不是偏学术的那种，总之就是更多的倾向于提供事实与数据，或许它的作用正如开篇所说的“带着知识向药物说不”。这样类型的写作，是不需要“才气”的，需要的是准确、理性、客观与中立。之于我们的意义，比如说当太多人谈到cannabis都色变的时候，尤其是朝阳区大妈们，我知道这是有问题的。其实往往那些陷入毒品危险境地的人，原因之一恰恰就是知识的匮乏。而事实上，cannabis的危害性与成瘾性都要低于平时最经常见到的烟草（尼古丁）。我在第一次尝试的时候，回来也很害怕，记得当时赶紧去专业的学术数据库里面检索了关于它的论文，看到之后才放心了。我抽了十三年的烟，今年戒掉了，这是一个不容易的过程。但事实上
- 4、竟然让我突然想起了早先看过的“拿《圣经》卷茶叶当烟抽”的长文~
- 5、跟预期的科普类读物不一样 这本书偏学术 可读性一般吧
- 6、人类运用智慧产生了各类需求的物质。有的适得其反，有的不适且反但也大行其道。如果你了解了真相却不停止。只能说明欲望一旦被放大，无物可及。
- 7、易懂，科学专业，警示
- 8、明说是不恐吓，不美化，不侮辱智商，干嘛翻译成致命药瘾？原文题目多Straight，翻译的侮辱智商了
- 9、所以海洛因减肥法是类似碧生源，大麻是类似减肥药吗...
- 10、这本书的出版真是展示了科普界的良心。
- 11、你可能会远离它，也可能会尝试它。不管怎样，前提应该是你了解它，所以你知道怎么选择它。
- 12、中文书名即恐吓
- 13、凑合
- 14、值得浏览的
- 15、客观公正，简洁易懂。很好。
- 16、占个坑，后面慢慢填
- 17、正如作者所说，期待的受众还是青少年，虽然我不确定孩子们能否耐着性子看完这本研究性著作，也不确定看完它之后会不会对这些药物反而产生浓厚的兴趣进而谷歌出一系列奇怪的东西，但总是本挺好的科普读物。延伸阅读里也专门讲了如何进行自我研究，希望能给人启发。
- 18、感觉应该收藏一本作参考书。
- 19、客观中立详尽的介绍。
- 20、对毒品和药品有了更深层次的了解，之后会更珍爱生命。
- 21、当时看到封面就义无反顾决定必须拿回来的一本书。除了前两章的酒精和咖啡因，大部分章节提到的药物离我的现实生活比较远，但是看起来一点也不枯燥，即使通篇罗列的都是“THC四氢大麻酚”或是“CBD大麻二酚”这样的专业术语。科普书籍写得最厉害应该就是可以当成枕边书来读却丝毫不费劲地学到了太多专业知识。咖啡因摄入再多也不会成瘾，但是停用之后会出现戒断反应。女性摄入酒精比男性受到损害更为严重且不容易排出体外。大麻会让人断片儿，却不容易上瘾，也极少有人因此死亡。海洛因和可卡因以及古柯叶都会成瘾并导致大脑不可逆损伤、记忆缺失、行为失常、记忆力遭到破坏，学习新知识的能力逐渐丧失。还有人体产生的抗体和耐受性等，真是非常实用的工具书。唯一的缺点还是不够深入，16个章节只在个别内容有所扩张，其他则是点到即止，很可惜。
- 22、不得不吐槽书中很多翻译是照搬的台湾的说法比如血清素（5-羟色胺）、脑内啡（脑啡肽），这为学医药的与被科普的人群之间交流带来了巨大的不便。还有，对毒品抱有如此暧昧态度的书竟然能在中国上市，本人持有深深的疑惑。
- 23、挺有趣的，为数不多能耐心看下去的书。虽然有些化学的东西还是不太懂。
- 24、本书非常的偏学术，但也推荐尤其是青少年阅读一下，第二部分，关于大脑机制和药物概念以及成瘾机制都非常好。
- 25、基本上毒品就是滥用药物 如果欧美人拿出钻研毒品的劲头来钻研生意 至少能和中国人钻各种规章制度漏洞的精神拼一下（比如离婚买房 蚂蚁搬家 偷税漏税什么的）后面有一章介绍脑部构造的阐述

## 《致命药瘾》

毒品对人体作用原理 我觉得如果有图解就更好了 本书是纯文字叙述 专业名词较多 其实在表述上还有可以完善的地方

26、这本书想传达的中心思想是，不管什么药都别乱吃。

27、了解到我们常听到的毒品简史,代谢途径以及对大脑的危害,更理性面对毒品危害.

28、想当科普，酒精和咖啡因我有认真读，其它的离生活稍微有点儿远，做罢了。

29、看看

30、时刻准备着

31、是药三分毒

32、对"药"和"毒"有了一个更全面的认识

33、先读第二部分或许对全书的了解更好一些。讲述机制的地方很多，这又是这类科普书比较无聊难懂的地方...

34、知识就是力量。有时觉得人们的愚蠢皆来自知识的匮乏。

35、显然我们接触到的禁毒宣传是带有严重的道德色彩的，但道德只占整个事实的一部分。

36、购自三联书店。传道书。

# 《致命药瘾》

精彩书评



# 《致命药瘾》

## 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](http://www.tushu000.com)