

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<鲨鱼真的不会得癌症吗>>

内容概要

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。

克里斯托弗·万杰克所著的《鲨鱼真的不会得癌症吗

(本属谬误de医学常识)》以丰富的资料、清晰的思路、幽默的语言，《鲨鱼真的不会得癌症吗(本属谬误de医学常识)》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。

<<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

<<鲨鱼真的不会得癌症吗>>

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

《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——大多是非合法移民或暂住人口，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。

<<鲨鱼真的不会得癌症吗>>

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。

<<鲨鱼真的不会得癌症吗>>

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的生活有多正常。

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如何去看待事物，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岁病人志愿接受了这项治疗，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。

<<鲨鱼真的不会得癌症吗>>

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。

我经常在想：在2500年的时候，那些未来的科学家们会怎样笑话我们呢？

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>>

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>