

<<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

出版时间：新华出版社

作者：方舟子

页数：268

字数：170000

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>

## <<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

## &lt;&lt;科学成就健康&gt;&gt;

## 内容概要

这是一本教会人们识别假医、假药、假保健品的书。

正如一位读者感叹：“方舟子抓出了混上健康快车的小偷和破坏者”；更重要的是教会了人们识别“健康”小偷和骗子的方法。

这是保护自己和亲人生命财产的最底线。

本书的出版首先引发的是中国科学界精英的关注和热情，他们大多已在“新语丝”网上读过本书的部分文章，他们订购数本甚至上百本不仅仅是为了自己留存，更重要的是将本书所转载的生命悠关的健康科学知识送给他们最关爱的人。

闻讯本书出版，海外科学界华人纷纷致电购书，要求分邮给他们在国内亲人和朋友；中国科学院，农科院、清华大学等单位的领导和教授为工作人员购发此书……一位年过六十的老者多次打电话确认，他说“我不知道这本书是什么内容，上研究生的儿子要他买来看，一定要在春节前邮回六本，等他放假回来送给家里的长辈。

”；武警总医院病理科主任纪小龙，一位对患者充满爱心和责任感的大夫，他笑了笑说“我可以省点劲了，让患者看看舟子的文章，很多道理就明白了，我就没那么累……”

- 假医、假药、假保健品害人不浅，本书大胆揭露，指名道姓，铮铮直言；
- 针对现在热卖的保健书和是是非非的保健方法，本书指出什么才是科学有效的保健方式；
- 列举了百余种常见保健品的令你意想不到的真实功效；
- 百余种中医药产品的毒副作用分析，令人触目惊心；
- “中医”所代表的传统医学与“西医”所代表的现代医学之间的科学之争。

<<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年毕业于云霄一中，考入中国科技大学生物系。  
1990年本科毕业后赴美留学。  
1995年获美国密歇州立大学生物化学博士学位。  
先后在美国罗切斯特大学生物系、索尔克生物院做博士后研究，研究方向为分子遗传学。

1998年起主要

## &lt;&lt;科学成就健康&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一编 保健品 第一章 科学地看待保健 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” 第二章 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 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”功效一览第二编 现代医学与传统医学 第四章 认识现代医学 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”是怎么回事 有必要储存脐带血吗 干细胞的医学前景 第五章 科学看待中药的毒副作用 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

## 章节摘录

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的确有助于健康，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”。

## &lt;&lt;科学成就健康&gt;&gt;

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>>

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》



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>