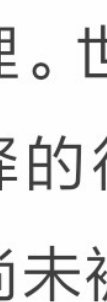



065 | 问答：为何只有中国人怕喝凉水？

卓克 12小时前



065 | 问答：为何只有中国...

10:56 5.12MB



| 卓克亲述 |

——● 概念09：真理 ●——

科学结论不等于真理，科学中也不存在真理。世界上的事物，人类能用科学进行解释的很少，其中解释水准最好的，也只是尚未被证明存在错误而已。

问答

有很多同学问，夏天已经过去了，能不能给孩子吃冷饮呢？还有像孕妇保暖，喝了凉水对身体是不是不好？而且还有特别典型的，说自己只要一喝凉水就拉肚子。你发现没有，这些问题都有统一的特点，就是怕冷。

怕冷这件事随着国内外的交流越来越多，也被外国人观察到了，就是咱们中国的旅游团去了外国的酒店总管人家要开水，当然后来人家也人性化服务，都准备一个热水壶。而实际上在这之前，西方人只有喝咖啡的时候才会提供热水，其他的时候都不准备。

| 所以最初外国人也挺奇怪的，中国人为什么非要喝那种都能把舌头、嘴唇烫出泡的开水呢？

有的时候他们还会误解，以为咱们是怕水不干净，有那些微生物，所以还解释一下，说这水是烧开过的，后来发现这么解释也没有用，原来中国人要喝的就是那种烫嘴的水。

像喝水拉肚子这样的问题，如果要去做研究的话、去查，就发现全都是和水的卫生条件差有关系，也就是说水被污染了，喝了这些水才会拉肚子。但是，中国人喝凉水拉肚子的现象与喝脏水拉肚子不太一样，一般来说喝脏水导致腹泻，哪怕是痢疾，那也都需要经过几个小时或者十几个小时以后才会出现，毕竟微生物从口腔到达胃，再到达肠道，然后再在黏膜上繁殖，繁殖到一定数量，分泌了足够多的毒素，然后再拉肚子，这都是需要时间的。

但是中国人喝凉水拉肚子，你会发现是立即发生的，9点11分喝了一杯凉水，9点12分肚子就开始“咕咕”叫，就开始拉了。而且这还不是危言耸听，真的就有人是这么拉肚子，而且特别奇怪的是，这些人在聚餐的时候喝的凉可乐就没事儿，这种拉肚子只发生在口渴的时候没能喝上烫嘴烫心的水，结果就喝了一口室温的水就能拉出来，所以这个拉肚子肯定不是感染导致的，而是一种神经刺激。

这个作用原理，我曾经在上一季的《卓老板聊科技》中详细说过，有很多人还不知道怎么订阅，我在今天内容的的最下方附上了图片，点击图片后，你将看到订阅页面。

| 咱们接着说，什么原理呢？

就是在人的肠道里也有神经系统，这个叫做肠神经系统，也有人管它叫做肠脑。虽然这儿的神经元数量不如大脑多，只有1亿个，大脑是860亿个，但是它和中枢神经系统是有连接的，比如它可以感受到黏膜受到的压力，然后中枢神经会对这些信号作一些回应，比如多分泌一些神经递质。

神经递质中典型的就是五羟色胺、多巴胺，而肠脑合成了人体95%以上的五羟色胺和50%的多巴胺，所以你就发现肠道长期不健康的那些人，整个人的精神都是恍惚的，正常的神经活动都会受到影响。肠脑还会对强的神经刺激作出一些反馈，比如说毒素的刺激就可以让中枢神经下达让肠道激烈蠕动的命令，加快毒物排出体外。

一般来说，肠脑在处理什么，我们大脑是感觉不到的，两边各干各的，但也不是完全收不到，只有当肠脑的活动特别强的时候，大脑才会作出反应。

| 那什么叫特别强呢？

就是足以造成肠道伤害的那种刺激，反过来也是，大脑也会在足够强烈的情绪下刺激肠脑，比如很多长期焦虑的人都有习惯性的腹泻，或者有时候临时的紧张、高度的紧张，一考试就拉肚子，面试前肚子里就“咕噜咕噜”叫，这就是大脑对肠脑的影响。

而传统中国文化里对冷有一种变态的恐惧，尤其是少部分老人，所以你看每年夏天都有新闻，就是有产妇坐月子活活被热死，或者是婴儿被棉被捂死的，一旦长期接受这样文化的熏陶，外加上心里有一个暗示，就是当你的嘴唇一碰到凉水就开始忧心忡忡，就知道自己一会儿准要拉肚子，所以大脑就开始给肠脑下达指令了，这个强度足够强，于是过了一会儿你真的就拉肚子了。

喝热水在100年前是益处更多的，因为那会儿生活条件差，饮水根本就没有保障，直接喝凉水拉肚子都是轻的，痢疾、霍乱那真就是三、五年爆发一次，三、五十年就来一次大规模流行。但现在大城市的水系统基本没问题了，小城市的家庭里装净水器的也比皆是，所以就算不烧开，直接喝都没有什么问题，更何况有些还是烧开过的，晾晾的，那就更安全了。

但是，还是有些人保持着对滚烫开水的过度迷信。这个年代喝开水其实已经是害处多于益处了，因为世界卫生组织依据大规模的医学研究结论，已经把65摄氏度的热饮列为 2A 级致癌物，它会大幅增加患食道癌和喉癌的风险，同级别的致癌物还有高温的油炸食物，还有无机铅化合物和紫外线。

——● 科学结论足够可靠 ●——

另外，从很多期答疑下面的评论可以看出，就是普通人对医学上是如何确定一个药或者一个疗法对一个病是否有效，是完全不理解的。

在普通人的世界，有效果就是我感到它有效。

比如说我饿了就胃疼，所以就必须按点吃饭才行，我就坚信这一点。其实这样的人如果把幽门螺杆菌清除干净，然后再做大概一年左右的胃溃疡的治疗，只要他痊愈了，我敢说他再也不会出现什么不按点吃饭胃就一定疼的事儿了。

还有说到感冒，就会有人说，我一冻就感冒，最近降温了你看我就感冒了，所以你说“感冒跟温度高低没关”，这个说法是错的，且不说这个评论中说到的感冒是不是咱们早就约定好的病毒在鼻黏膜上繁殖的这个概念，咱们就算承认感冒跟温度高低是高度相关的，那挪威、瑞典、芬兰、冰岛、俄罗斯、英国，那不就是感冒大国吗？怎么这么多年也没听说那的人就容易感冒呢？

检测一个药或者一种方法有没有疗效，想得到国际科学界的认可，平均的成本是10年15亿美元，这是平均要付出的代价，有高有低。

| 这是多大一个成本呢？

它是一个收入很不错的家庭四代人全部财产的总和那么多，它不是一个灵机一动自我感觉下的判断。任何学科到现在已经发展到很艰深的地步了，任何技术下的行业也是这样的，它们都是经历了充分的竞争，已经不是一个普通人，哪怕是一个行业专家可以掀翻掉的。

比如说 Windows 操作系统现在已经发展到 Win10 了，你能不能凭一己之力自己写出个 Win11 来呢？比如说8000万行的代码，就算是10秒钟写完一行，不用思考、不用检查，每天工作12小时，写完它也需要51年，所以没人敢说我能把 Win11 自己写出来。

而一款药物、一个疗法是不是有效，验证出一个结果的艰深程度和研发一款 Windows 操作系统的难度是一个级别的，那这个时候你怎么就敢说这个东西有效、这个东西无效了呢？

所以，我们对科学的结论太缺乏敬畏心了，虽然只有很小的一部分我们可以用科学解释，但是只要解释了，这个东西就不是可以轻易推翻的。

从另一个角度说，只要病人可以确诊了，然后再用上 FDA 对应的已经批准了的药物，这个药效会是奇好无比的，这种效果会让人终身难忘，有点像什么呢？就像牙科手术的时候，不打麻药给你拔牙和打麻药给你拔牙的区别似的。但是我们很少有机会体验到这样的奇效，所以就真的以为那些民间偏方或者是没有经过验证的方法实施一下，那样就叫做有效了，其实还差很远。