

实施一下，那样就叫做有效了，其实还差得太远了。

经常体会不到这种奇效有两个原因：

- 第一个原因是主要的，就是大多数疾病，本来就没有药物可治或者根本不用治，任凭你是公司的普通职员还是公司的 CEO，得了以后都要受一番苦才行，比如感冒。
- 第二个原因，就是通常情况下很难做到服务周到的精确的确诊，尤其是那些常见病的确诊，比如很多人就把鼻腔、口腔里所有的不舒服都叫做感冒，把上半身大部分不舒服都叫做上火，然后自己找了一些药吃，吃完了不管用，这种可能性很高的。就算是去了医院，三甲医院、大医院，医生一天看80个病人，还要填病历，这么大的压力之下，在他们眼中，凡是不危及生命的都不是大事儿，所以也很难做到为一个病人投入大量的医疗资源，然后确诊他是什么病。

所以，真想自己和家人在生病的时候能得到及时有效的缓解，一个是自己要掌握医学知识，该去医院的时候及时去，面对医生的时候就能和医生高效地沟通，帮他作正确快速的判断，这样确诊之后使用正确的药，效果就能非常好。同样不用去的时候也坚决不去，这样能够利用时间在家充分地休息，让免疫力充分发挥作用，而且也能减少去医院产生的交叉感染。

咱们这个专栏涉及的具体知识，都不是某些另类小众的研究结果，那些成果也许几十年后有机会成为主流的结论，但是希望是渺茫的。咱们说的，都是主流科学界的结论，也就是这个领域内科学家们的共识，**主流科学结论都是经历的验证次数非常多的、时间非常久的，通俗来说，都属于是很保守的观点**。如果这些观点听上去还感觉很激进的话，那就说明你的知识要更新了，已经落后太多了。

 卓克

好，这次答疑就是这样，推荐你将这篇内容转发给你的家人和朋友，我们明天见！

划重点

大脑在足够强烈的情绪刺激下，就会刺激肠道中的神经系统，让肠道激烈蠕动造成腹泻。而中国文化里对冷的恐惧，让很多人产生了强烈的心理暗示，一喝凉水就忧心忡忡，致使大脑对肠道下达了指令。



卓克·科学思维课
你身边的万物简史