



躲避“身体陷阱”，享受美好生活

●李春雨

“相距很远、看似不相干的器官就像合租公寓里的房客一样，只要有一个人堵塞了厕所，每个人都会受到影响。”

《这本书可能救你的命：幽默有趣的人体维修指南》，[英] 卡兰·拉詹著，胡小锐译，中信出版集团 2024 年 12 月出版，定价：69 元

“如何用简单的方法提升睡眠质量？拔鼻毛有什么危险？用意念缓解痛苦可行吗？”分享这些健康冷知识的是卡兰·拉詹。他是帝国理工学院的一名医学博士、外科医生，也是一位在社交媒体上拥有 700 多万粉丝的“网红”。他曾因在互联网上向网友分享“如何顺畅地排便”一炮而红。

“我喜欢打破身体神话，探索本不应该成为禁忌的话题。”拉詹在自己的作品《这本书可能救你的命：幽默有趣的人体维修指南》中提到，当涉及健康问题，不谈论个人情况会给人类造成巨大的伤害。因此他想要在书中纠正这个错误，希望读者可以将他的作品视为教育读物，也可以把它看作是一本身体使用指南。

轻松的健康指南

拉詹擅长运用简洁有力的比喻，深入探讨科学事实。例如他将人体比作“行走的水袋”、将大脑中的下丘脑比喻为“晴雨表”，生动地揭示了人体在水分摄入上的脆弱性和复杂性。

在人类身体极度缺水的情况下，身体会从各个器官包括大脑中窃取水分来维持生命。下丘脑帮助人体掌握水分的摄入与排放。但这一机制有轻微的延迟。所以，身体在摄入水分后，需要等一段时间才能意识到“水箱”里有足够的水。如果在非常口渴时鲁莽地在短时间内喝下 5 升水，细胞里就会有过多水分，从而易导致低钠血症，严重时可能危及生命。

拉詹通过对人体脆弱性的分析，提出了“每天摄入大约 2 升水”的建议。这不仅是一个简单的健康建议，更反映了他对人体功能运作的深刻理

解：即便在极端情况下（如暴风雪或肢体受伤时），人体也能幸存；但若缺水或水分过多，可能会迅速引发严重的健康问题。拉詹用通俗易懂的方式，向读者解释了水分在人体中扮演的复杂角色，并劝诫大家理性对待水的摄入，以免走入健康误区。

除此之外，拉詹还对人们生活习惯的细节提出了很多建议。他认为生活方式也会影响身体健康，例如一心多用会给大脑增添负担，使工作效率降低，而专注于一件事时大脑则表现得最好；为保护听力，要尽量减少耳机带来的损害，如在听音乐时把音量控制在最大音量的 60% 以内；为保证睡眠质量，应该把饮用最后一杯咖啡的时间限定在下午 2 点之前，以减轻咖啡因的影响。

“哪怕只是对睡眠方式有一些微调，或者告别消化不良，至少轻微的改变有助于减缓从出生那一刻起就开始经历的不可避免的身体衰退。”拉詹希望尽自己微薄的力量，帮助读者改善健康状况。

“不伟大”的医学初衷

拉詹在书中以诙谐而深刻的笔触回顾了自己踏入医学领域的初衷。他坦言，自己并非典型的“想帮助别人”的医学追梦者，而是对人体运作方式的痴迷所驱使。1996 年，童年时期的拉詹目睹表弟因阑尾破裂而倒下的经历，这让他第一次直面人体的脆弱，也为他提供了一种对医学全新的理解。

然而，长大后的拉詹随着职业生涯的深入，医学视角从单纯的敬畏转向了更复杂的观察——他不仅惊叹于人体的精妙设计，也对其“自毁倾向”

感到震惊。“我对人体的乐观看法从我进入医学院的那一刻起就蒙上了阴影，并在我多年行医过程中变得越发暗淡。”他在书中写道。他的医学经历反而让他意识到，进化带给人类的不仅是生存的奇迹，也充满了漏洞。

正如他在书中戏谑地形容，人类的身体是一幅活生生的、会呼吸的油画，有一些代代相传的特征，还有看起来毫无用处的结构。“人类是许多错误和尝试的总和，只是进化掩盖了证据。”拉詹认为，这种充满矛盾的情感，既促使他深入研究医学，又使他希望通过这本书，向读者解释维持生命的身体功能。

在书中，他向读者揭示了日常感知中的种种“谎言”，使大家对自己身体的“可靠性”产生了深深的怀疑。拉詹举例，“当你吃薄荷糖时感受到的清凉，其实是大脑被骗了——薄荷醇分子激活了神经中的 TRPM8 蛋白，让你误以为温度下降，而实际温度未变，只是你的大脑在自导自演。”

关于人们常感受到的“潮湿感”更是彻头彻尾的错觉，因为人类根本没有湿度感受器。“当你坐在马桶上或者抓起一条毛巾时，你所谓的‘湿润’感，其实是你的大脑胡乱拼凑触觉和温度感知得出的一个假象。”拉詹用这种充满颠覆性的讲述方式，让读者忍不住惊讶于身体的“不靠谱”。

拉詹的写作角度别出心裁，他不像传统科普作家那样正襟危坐地灌输知识，更像是一位调皮的解密者，带着读者拆穿身体的“骗局”，揭开那些被人们误以为是真理的感官体验。他的语言轻快生动，甚至带着一种“捉弄大脑”的乐趣，让科学知识变得妙趣横生。这种写作方式不仅让人读得津津有味，还会让其不自觉地开始观察和质疑自己的日常体验：你真的在感受清凉吗？你的皮肤真能感知湿度吗？

医学专家与幽默大师的结合

拉詹的写作没有冗长的理论，也不强行灌输某种绝对正确的健康观念，而是以一种轻松、务实的方式，让

读者在欢笑中掌握对自己真正有益的信息。例如，在大部分时间里，人主要用一个鼻孔呼吸，每隔几个小时，就会自动转到另一个鼻孔。这被称为鼻周期。

在谈及饮食时，拉詹摒弃了严苛的健康标准和极端的饮食理论，强调整体饮食模式的重要性。他鼓励读者关注植物性食物、富含健康脂肪的生鲜和发酵食品，同时也坦然承认，偶尔吃蛋糕并不会毁掉健康。他的观点兼具科学性和包容性，既提供了实用建议，又不过分苛责，从而让健康饮食成为一种可持续的生活方式，而不是充满焦虑的自我约束。

此外，他书中的“自救妙招”部分，更是他风格的典型体现——简明扼要、直击要点，避免废话和陈词滥调。他不会告诉读者“记得呼吸”这样显而易见的道理，而是提供真正能帮助应对身体各种小故障的实用技巧。

比如，脑震荡是轻型脑损伤，可以恢复，但患痴呆的风险会随时间的推移而增加；经常揉眼睛会影响角膜，甚至会影响眼睛的形状；视野中出现的飘浮物是飞蚊症的症状，是正常的，而症状加剧则要考虑视网膜脱离的风险……

“我们的身体是一个整体，每一个器官都发挥着重要的作用，而每一次忽视或者失误都会给我们的身体带来或多或少的伤害。”拉詹写道。

这本书的目标不是让读者成为健康焦虑症患者，而是通过轻松的方式，提高人们对身体的理解 and 自我照护能力。拉詹的风格使本书像一本医学科普书，也像一本充满睿智建议的生活手册，让读者在笑声中收获健康知识。同时，本书更像一面镜子，映照出现代人对身体健康的疏忽和误解。

正如拉詹在书中所说：“相距很远、看似不相干的器官就像合租公寓里的房客一样，只要有一个人堵塞了厕所，每个人都会受到影响”。在书中，他通过探索肠道、大脑、心脏、肺、骨骼等方面的知识，引导读者安全地避开身体设置的各种生物陷阱，提高生活质量。