

全民保健系列丛书

大脑

保健手册

Da Nao Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣

- ◎ 为什么要给大脑补充能量
- ◎ 影响大脑发育的因素有哪些
- ◎ 老年人健脑有何秘诀
- ◎ 赖床5分钟有益大脑健康吗
- ◎ 哪些食物会伤害大脑
- ◎ 如何让大脑获得丰富的营养
- ◎ 如何做健脑保健操
- ◎ 脑血管病有哪些信号
- ◎ 脑血管意外如何家庭急救
- ◎ 什么是脑血管病的三级预防
- ◎ 脑血管病如何按摩治疗
- ◎ 如何治疗老年性痴呆



中国人口出版社

全民保健系列丛书

大脑

保健手册

Da Nao Bao Jian Shou Ce

■ 编著：蔡 鸣



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

大脑保健手册 / 蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2010. 6

(全民保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-0463-3

I. ①大… II. ①蔡… III. ①脑-保健-手册 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第103489号

大脑保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京普瑞德印刷厂
开本	850×1168 1/32
印张	3.5
字数	90千字
版次	2010年7月第1版
印次	2010年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0463-3
定价	40.00 元(共5册)

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



第一章 保护大脑

1. 人脑为什么消耗能量多.....001
2. 为什么要给大脑补充能量.....002
3. 脑细胞在做什么样的工作.....003
4. 什么是智商.....004
5. 大脑需要什么.....006
6. 大脑疲劳如何自查.....007
7. 影响大脑发育的因素有哪些.....008
8. 学习的生理基础是什么.....009
9. 脑血管疾病会影响记忆吗.....010
10. 保护心脏等于保护大脑吗.....012
11. 如何点按健脑穴位.....013
12. 女人比男人更易老年痴呆吗.....014
13. 咀嚼少会诱发脑痴呆吗.....014
14. 如何延缓老年痴呆的发生.....015

第二章 大脑的起居保健

15. 如何保健大脑.....018
16. 老年人健脑有何秘诀.....019
17. 男士为什么更应注意脑部的保健.....020
18. 如何科学养脑.....020
19. 赖床5分钟有益大脑健康吗.....021
20. 为什么讲两种语言有助于延缓人脑衰退.....022
21. 哪些坏习惯会使人变笨.....023
22. 走路姿势不正确会造成大脑过劳吗.....024
23. 多做手部小动作有益脑保健吗.....025
24. 单调工作会让大脑麻木吗.....026

第三章 大脑的饮食保健

25. 营养对脑和神经系统有什么影响.....	027
26. 营养对智力发育有何影响.....	028
27. 哪些食物会伤害大脑.....	029
28. 哪些饮食方法可以让大脑变得更加聪明.....	030
29. 如何让大脑获得丰富的营养.....	031
30. 健脑益智吃什么.....	032
31. 为什么贪杯不利健脑.....	034
32. 多吃黄花菜可防老人痴呆吗.....	035
33. 巧克力能补养你的大脑.....	036
34. 脑血管病患者如何饮食调养.....	036
35. 哪些食物可防治脑血管疾病.....	037
36. 血管性痴呆病患者如何饮食调养.....	039

第四章 大脑的运动保健

37. 运动能健脑吗.....	040
38. 哪些运动可健脑.....	041
39. 如何做健脑操.....	043
40. 跳绳能健脑吗.....	044
41. 过度运动会适得其反吗.....	044
42. 交替运动对健脑益智有好处吗.....	045
43. 哪些小动作可以益智健脑.....	047
44. 换手刷牙、闭眼洗澡能提高智商吗.....	047
45. 弹跳能让宝宝健脑吗.....	048
46. 叩齿搅舌有助健脑吗.....	049
47. 运动过度会使脑子变笨吗.....	050
48. 脑血管病患者如何锻炼.....	051
49. 防治脑血管病有哪些小动作.....	052



50. 偏瘫患者练走路有什么小窍门.....052
51. 脑血管病后遗症患者如何做拍打操.....053
52. 多做健脑操能防脑血管病吗.....054

第五章 大脑疾病的防治与保健

53. 什么是脑血管病.....055
54. 脑血管病发病有何危害.....056
55. 脑血管病有哪些信号.....057
56. 脑血管病偏爱哪些人.....058
57. 脑血管硬化后为何易患血管性痴呆.....059
58. 脑血管病患者如何家庭护理.....060
59. 脑出血患者术后家庭护理要注意什么.....061
60. 脑血管病患者如何做好院前急救与护理.....062
61. 失语症患者如何开展康复训练.....063
62. 为什么脑血管病发作要3小时内入院.....064
63. 脑血管病康复要注意什么.....065
64. 远离脑血管病要注意什么.....065
65. 醒后养神三分钟能防脑血管病吗.....066
66. 脑血管意外如何家庭急救.....067
67. 预防脑血管病如何早期干预.....068
68. 老人勤动嘴就能防脑血管病吗.....069
69. 预防脑梗死如何从日常生活做起.....070
70. 如何预防动脉硬化性脑梗死.....071
71. 为什么睡前不喝水易得脑梗死.....072
72. 头部保暖能防脑血管病吗.....073
73. 低头垂首能防脑血管病吗.....073
74. 梳头十分钟能防脑血管病吗.....074
75. 什么是脑血管病的三级预防.....075
76. 天冷如何预防脑梗死.....077

77. 如何预防脑溢血.....	078
78. 如何预防老年高血压病患者降压过低.....	079
79. 如何预防脑血管病复发.....	080
80. 脑血管病患者常见的心理反应有哪些.....	082
81. 如何做好脑血管病偏瘫患者的心理治疗与护理.....	082
82. 急性脑血管病患者为何不宜急于降压.....	083
83. 高血压性脑出血能否使用止血药物.....	085
84. 治疗缺血性脑血管病的药物有哪些.....	086
85. 阿司匹林在缺血性脑血管病预防过程中有何作用.....	087
86. 脑血管病伴血脂异常患者如何选择调脂药物.....	088
87. 如何治疗脑动脉硬化.....	089
88. 血管病后抑郁症如何进行药物治疗.....	090
89. 脑血管病后如何防癫痫发作.....	091
90. 脑血管病患者的康复治疗原则是什么.....	092
91. 脑血管病如何按摩治疗.....	093

第六章 老年性痴呆的防治

92. 什么是老年性痴呆.....	095
93. 老年性痴呆的发病原因有哪些.....	096
94. 老年性痴呆的临床表现有哪些.....	097
95. 如何治疗老年性痴呆.....	097
96. 如何护理老年性痴呆.....	099
97. 记忆减退是否就是老年性痴呆.....	100
98. 老年性痴呆有哪些特征.....	101
99. 多吃鱼和鸡蛋可防老年性痴呆吗.....	102
100. 老年性痴呆要注意什么.....	103
101. 如何预防老年性痴呆.....	104

第一章 保护大脑

001

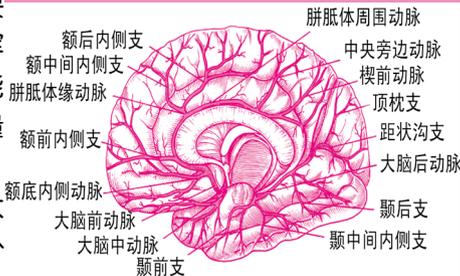
人脑为什么消耗能量多

人脑重1300~1500克，约占体重的2%，但人脑所消耗的能量却占体重的20%以上，繁重的脑力劳动者所消耗的能量可以达到30%或者更多。

从人脑的结构来说，人脑大致可分为大脑、小脑和脑干等部分。小脑主要是维持肌肉张力、保持体态姿势的协调运动和平衡。脑干包括延髓、脑桥、中脑和间脑，它上连大脑，下接脊髓，后通小脑，从大脑到小脑和脊髓的往来神经纤维都要经过脑干，脑干还是许多重要神经核的发源地，间脑中的下丘脑部分是交感神经与副交感神经的皮质下中枢，与体温、食欲、血管反应等多种生理功能密切相关。延髓则是呼吸、心跳、血管运动等中枢神经的所在地。

人体的各种功能性活动，都要靠脑的这些部分来指挥，指挥要靠神经的兴奋，兴奋需要能量的支持，这是人脑消耗能量较多的一个重要原因。

耗能最多的是大脑。大脑占整个脑重的80%。大脑分为左、右两个半球，通常称大



脑左半球为左脑，称大脑右半球为右脑。每一半球的表面是灰质，约厚3毫米，灰质紧包着里面的髓质。髓质主要由神经纤维组成，两个半球的连接、同侧半球不同部位的连接、大脑皮质与其他脑及脊髓的连接，都是通过神经纤维实现的，人体所感受的各种刺激，以及由此而产生的各种反应的传递，也都是由神经纤维来完成的。灰质通常称为大脑皮质，它有许多深浅不同的沟回，如果把这些沟回铺展成平面，面积可达2200平方厘米。大脑皮质由神经细胞组成，人脑共有100多亿个神经细胞，这些细胞小的5微米，大的200微米，又称为神经元。每个神经元都需要血液所提供的氧气和营养成分的濡养才能生存。

当脑进行学习、记忆、思考等功能活动时，需要具有不同功能的许多脑细胞的参与，并需要脑细胞进行快速、复杂的化学反应才能完成，而且这些反应都需要大脑利用血液循环携带来的氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等简单的化合物来合成结构复杂的物质，这种合成反应需要能量，这种化学反应每分钟要进行上亿次，因此，人脑需要更多的能量。

002



为什么要给大脑补充能量

脑是身体中最重要的部分，是人得以生存和从事各种活动的中枢，因而它对某些营养素又有特殊的需要。如果体内缺乏某种营养素时也许不会对健康产生极为重要的影响，但如果脑内缺乏这种营养素，则将会给人的正常生活，给人的学习、劳动、各种脑功能活动带来极其不良的影响，甚至会因脑功能的一时低下而耽误终生的事业和理想。处在竞争时代的孩子，首先要具有良好的脑力，有了好脑子才会有好智力，若再加上某些非智力因素的配合，才能成为真正的佼佼者。即使在竞争中暂时失败了，只要有一个好的脑子，



也会通过其他途径予以弥补，进而成为胜利者。要获得好脑子，就要向脑提供为保持它的良好功能所需要的营养物质。

在决定脑功能优劣的因素中，虽然有遗传、教育及智力训练等条件，但营养的作用非同小可。要想使脑的功能良好，必须经常食用含有健脑成分的食物，也就是要吃健脑食物。而且，如果能连续食用含有健脑成分的食物，可以使脑功能日益强健。吃健脑食物不仅可以健脑，而且可以改善情绪，优化性格表现，提高心理素质。

003



脑细胞在做什么样的工作

大脑是学习记忆储存知识的宝库，考试是检验大脑储存知识的量及大脑综合应用知识的能力，因此，膳食补充营养的主要对象就是脑。脑是人体最重要的部分，也是人得以生存和从事各种活动的中枢。大脑由左、右大脑半球构成，其中最重要的部分是大脑皮质。在大脑皮质表面有着许多凹陷的沟和隆起的回，这里聚集着100亿~140亿个细胞，这些细胞分为神经细胞和神经胶质细胞。神经细胞是大脑活动的最小单位，支持脑的复杂分工，决定着人的智力水平。每个神经细胞有40~100个像树杈一样的神经突起。突起逐渐伸展，使脑神经细胞形成细密网膜。大脑在形成和发育过程中需要丰富的营养物质，特别是卵磷脂、维生素、钙、蛋白质等营养物质。缺乏营养会严重影响脑的功能，合理安排食物数量和质量，保持一日三餐的营养平衡，对保障身体健康和保持大脑的良好状态十分重要。早晨不宜空腹或饮食过量，应有足够的脂肪和蛋白质，尤以蛋白质最为重要，不能只吃淀粉。由蛋白质、脂肪和淀粉类组成的混合性食物，经过消化吸收后产生的糖能够缓慢均衡地进入血液，满足人一天工作的需要。

人的一生中，正如每一个部分随时都在进行着代谢一样，脑细

胞也在每时每刻都进行着代谢。因此，应该通过向脑供给充足的营养，使它得以行使正常的功能，并通过积极的用脑，使它为自己、为社会的发展做出更多的贡献。人脑中约有140亿个脑细胞。人体的细胞是有寿命的，脑细胞也是有寿命的，但脑细胞的寿命肯定要长于红细胞。人到老年时，对年轻时学过的知识、做过的事无论怎样努力也回忆不起来时，那是由于记忆这些知识和事情的细胞已经死亡，而且不是单个细胞的死亡，是若干个细胞的先后死亡。但是，也有的脑细胞会终生不死亡，人到老年时，回忆青少年时代学的知识或做的事情时会历历在目，应该说是这些脑细胞没有死亡的有力证明。也有的脑细胞由于长期不用会处于休眠状态，当回忆时，可能会由于营养、氧气由血液循环的充分供应而使它复苏，并重新具有活力，于是使人忆起往日的知识或事情。



004



什么是智商

现代科学认为，智力是人类学习、理解、创造、适应等多方面能力的综合反映。日常生活中所说的诸如聪明能干、心灵手巧、随机应变、谋略过人、过目成诵等，实际上都是指一个人智力好的表现，这一点大家都是容易理解的。但要对智力下一个简洁、准确的定义却非易事。心理学专家认为，智力是人脑的功能，是人脑的高级心理活动，它属于能力的范畴。能力是人类的一种重要的心理特征，智力主要包括学习能力、记忆能力、创造能力、思维能力、适应能力等要素，它保证人们能顺利地进行各种学习和活动，从事各



种事业。例如，创造活动要有情绪想象力，音乐活动要有音乐听觉能力，绘画要有视觉记忆力等。智力高低决定了一个人聪明还是愚笨。对智力的概念，各派心理学家的观点不同。有的学者认为“智力是一种判断的能力、创新的能力、适应环境的能力”。“善于判断、善于理解、善于推理——这是智力的三种要素。”“智力是个人行动有目的、思维合理、应付环境有效的聚集或全面的才能。”尽管对智力的含义众说纷纭，不尽一致，但是概括起来，可以说智力是属于一个人的认识能力，它包括完成智力活动的各种表达方式或技能，包括感知、记忆、分析综合、抽象概括和创造性解决问题的能力，以及言语表达能力。智力是以上能力的综合反映。

测验人的智力高低程度所得到的一个量数叫做智力商数(IQ)，习惯上简称智商。目前国际上测量智商的基本方法是用心理年龄(又称智力年龄MA)除以实足年龄(CA)再乘以100，得出一个商数(IQ)，即智商。可用下列公式表示：

$$\text{智商(IQ)} = \frac{\text{心理年龄(MA)}}{\text{实足年龄(CA)}} \times 100$$

为了了解每个人的智力情况及智力的功能，有学者制定了一些方法，采用不同形式的测验去研究智力。常用的是美国医生韦克斯勒制定的韦克斯勒智力测验法。我国的龚耀先等人对韦氏成人、儿童和学前儿童智力量表作了修订，使这些量表更加适合我国的国情和文化背景。根据心理学家的研究，人的智力等级分布呈常态曲线形式。如正常儿童的智商是71~130(约占96%)，智商低于70的为逊常儿童(约占2%)，超常儿童的智商高于131(约占2%)，智商在141以上的被认为是“神童”。人的智力高低，虽然与遗传、天赋因素有一定关系，但关键还是取决于后天的培养，智商是可以通过训练和学习来提高的，这种事例在日常生活中比比皆是。



记忆是一个过程，并且当你记忆的时候，实际上就是你把保存在大脑中零零碎碎的信息进行重建。但让人不解的是，究竟是什么东西引发大脑开始这个重建过程？这个谜团继续等待科学家们去寻找答案，但有10个事实是已经科学家证实了的。

(1)大脑喜欢色彩。平时使用高质量的有色笔或使用有色纸，颜色能帮助记忆。

(2)大脑集中精力最多只有25分钟，这是对成人而言，所以学习20~30分钟后就应该休息10分钟。你可以利用这段时间做点家务，10分钟后再回来继续学习，效果会更好。

(3)大脑需要休息，才能学得快，记得牢。如果你感到很累，先拿出20分钟小睡一会儿再继续学习。

(4)大脑像发动机，它需要燃料。大脑是一台珍贵而复杂的机器，所以你必须给它补充“优质燃料”。垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅损害身体，还削弱智力。英国一项新研究显示，饮食结构影响你的智商。

(5)大脑是一个电气化学活动的海洋。电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。专家建议，日常生活中要多喝水，保持身体必需的水分，而且一天最好不要饮用相同的饮料，可以交换着喝矿泉水、果汁和咖啡等。另外，有关研究资料显示，经常性头痛和脱水有关。

(6)大脑喜欢问题。当你在学习或读书过程中提出问题的时候，大脑会自动搜索答案，从而提高你的学习效率。从这个角度说，一个好的问题胜过一个答案。

(7)大脑和身体有它们各自的节奏周期。一天中大脑思维最敏捷的时间有几段，如果你能在大脑功能最活跃的时候学习，就能节省



很多时间，会取得很好的学习效果。

(8)大脑和身体经常交流。如果身体很懒散，大脑就会认为你正在做的事情一点都不重要，大脑也就不会重视你所做的事情。所以，在学习的时候，你应该端坐、身体稍微前倾，让大脑保持警觉。

(9)气味影响大脑。香料对保持头脑清醒有一定功效。薄荷、柠檬和桂皮都值得一试。

(10)大脑需要氧气。经常到户外走走，运动运动身体。

006



大脑疲劳如何自查

- (1)早晨醒来懒得起床。
- (2)走路抬不起腿。
- (3)不想参加社交活动，尤其不愿见陌生人。
- (4)懒得讲话，说话声音细而短，自觉有气无力。
- (5)坐下后不愿起来，时常呆想发愣。
- (6)说话、写文章时常出错。
- (7)记忆力下降，想不起朋友的叮嘱或者忘掉几小时前的事情。
- (8)提不起精神来，过分地想用茶或者咖啡提神。
- (9)口苦、无味、食欲差，感到饭菜没有滋味，厌油腻，总想在饭菜中加些刺激性调料。
- (10)吸烟、饮酒的嗜好有增无减。
- (11)耳鸣、头昏、目眩、眼前冒金星、烦躁、易怒。
- (12)眼睛疲劳，哈欠不断。



(13) 下肢沉重，休息时总想把脚架在桌上。

(14) 入睡困难，想这想那，易醒多梦。

(15) 打盹不止，四肢像抽筋一般。

如果有上述2~4项情况时，说明人有轻微疲劳，需要立即休息；有5项以上是重度疲劳，也许潜伏着疾病，这时应当马上去医院检查。

007



影响大脑发育的因素有哪些

(1) 遗传：人的基因异常或染色体异常均可导致脑发育异常。例如，苯丙酮尿症就是一种因基因缺陷导致的大脑发育异常。患者的酶系统存在问题，排出的尿液气味、颜色均异于常人，可导致智力缺陷。如能早期发现，喂食特殊的食物，可以扭转。唐氏综合征是一种严重的智力落后疾病，这是由于患者的第21对染色体多出一条造成的。患者一般智力严重低下，缺乏学习能力。

(2) 胎内感染：孕妇患感染性疾病时，病原体可以通过胎盘而使胎儿感染。如胎内病毒感染引起的脑炎，常有神经组织的破坏，严重者有细胞的分解及局灶性坏死。

(3) 营养：自无极的成神经细胞发育为成熟的前角运动神经细胞，其蛋白质含量要增加200倍以上。营养不良对脑发育的影响程度，决定于营养不良发生的阶段、程度、持续的时间以及纠正的速度。如果营养不良发生在脑发育的关键阶段（如胚胎第10~18周），以及妊娠的最后3个月至出生后的24个月内，且持续时间较长，又不能及时纠正，则对脑发育所造成的后果是严重的。

(4) 缺氧、缺血：缺氧、缺血往往同时存在，多发生在围产期早产儿，引起新生儿缺血缺氧性脑病，使脑组织发生水肿、软化、坏死、出血等病理改变。引起的原因往往为早产、宫内窘迫和新生儿



窒息以及出生后的疾病(主要为呼吸系统和循环系统疾病)。

(5)疾病:患有糖尿病的孕妇所生育的婴儿,先天性畸形的发生率较正常者高出2~6倍。甲状腺功能亢进的孕妇所生育的子代,小头畸形的发生率比正常者高13倍。小儿出生后的疾病,尤其是神经系统的感染性疾病、各种病因引起的脑病及脑外伤,会留有不同程度的后遗症,引起智力发育迟缓。小儿癫痫反复发作而不予及时治疗亦会影响智力发展。

(6)药物:孕妇妊娠期用药,尤其在最初3个月,对胎儿的影响较大。孕妇慢性酒精中毒可引起胎儿小头畸形,胎儿娩出后有44%~89%智能低下。孕妇长期服用糖皮质激素类药物,除出现胎儿宫内发育不良以及引起早产外,无脑儿及脑积水的发生率也较高。妊娠3个月内服用利眠宁者,胎儿畸形的发生率为11%~12%,有智力发育迟缓、脑性瘫痪、耳聋及小头畸形等现象。链霉素、庆大霉素、卡那霉素等对胎儿的前庭蜗神经有影响。小儿出生后长期应用上述药物,亦有类似的影响。

(7)环境:放射线的照射除在妊娠早期可以杀伤分裂较快的神经细胞,影响神经细胞的增殖及移行外,还可对染色体产生不良影响。环境受到铅污染后,儿童血铅含量升高会导致智力的下降,如果血铅水平超过一定限度,对智力发展会产生不可逆转的损害。

008



学习的生理基础是什么

学习、思维和记忆是大脑的高级功能,是构成智能的要素。

巴甫洛夫根据条件反射实验研究,认为学习过程就是建立条件反射的过程。记忆是通过学习而获得的经验或行为的保持,包括识记、巩固和再现。识记是指感知的内容在大脑皮质留下记忆痕迹的过程,又称记忆获得;巩固是指记忆痕迹由短时不稳定状态逐渐转

化为长时稳定而牢固状态；而记忆再现，则为记忆痕迹通过回忆或再认方式给以重现的过程。

学习和记忆是一个极其复杂的生理生化过程，其影响因素很多，其中许多过程和影响因素目前尚未阐明。

中枢拟胆碱药可提高学习和记忆能力，而抗胆碱药对学习记忆功能则有损伤作用。研究发现，胆碱能突触即记忆突触，它是学习记忆的生理基础。老年人脑衰和中枢胆碱能神经功能衰退有关。

某些以记忆缺损为主要特征的精神病患者，脑组织中去甲肾上腺素代谢产物含量下降，苯丙胺由于促进去甲肾上腺素的释放而对此种记忆缺损有抑制作用。

凡能抑制脑蛋白质合成的药物，如环己酰亚胺、茴香霉素、嘌呤霉素等均可损伤记忆过程。益智药脑复康由于能促进脑蛋白质合成，增加能量贮备，具有抗脑损伤作用，故能增强学习和记忆能力。亚硝酸钠可使血红蛋白变性，使脑组织缺血缺氧，损害学习和记忆过程。而脑血管扩张剂，如尼莫地平及有些活血化瘀中药常因改善脑血循环而提高学习、记忆能力。

中枢神经兴奋时能加速神经冲动的传导，易化突触传递，有利于信息的获得及记忆的巩固和再现。如咖啡因、小剂量士的宁即能兴奋中枢神经系统，中枢抑制药则相反。但中枢神经系统过度兴奋，引起烦躁、焦虑不安时也可损伤学习记忆功能，某些具有安神作用的药物可改善之。

此外，如多巴胺、5-羟色胺，脑中多肽类物质，如血管加压素、 γ 氨基丁酸等神经递质和多肽，均与学习记忆功能密切相关。

009



脑血管疾病会影响记忆吗

人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情绪、经历过的