

健康一身轻
HEALTH BODY LIGHT

国民健康系列读本



中国·辽宁电视台
LIAONING TV CHINA



纪小龙说健康法则

JIXIAOLONGSHUOJIANKANGFAZE

专家 权威 实用 健康

纪小龙 著

春风文艺出版社

纪小龙
说健康法则

健康一身轻
JIANKANGYISHENQING

© 纪小龙 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

纪小龙说健康法则 / 纪小龙著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2009.5

(健康一身轻)

ISBN 978-7-5313-3392-0

I. 纪… II. 纪… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008074 号

纪小龙说健康法则

责任编辑 寿天舒

责任校对 高辉

版式设计 孟耕聿

封面设计 孟耕聿

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 192 千字

印 张 14.75

插 页 2

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次

出版发行 春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3392-0

定价: 29.5 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-83812199

序

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目,深受观众的喜爱,原因是这档栏目贴近百姓生活,通过国内权威的健康专家的讲解,能为大家解决一些实际生活中的健康问题,所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优秀栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目,秉承辽宁电视台一贯求真务实的服务理念,着力于节目的品质、权威性和影响力,进而赢得了观众的认可和赞誉。但是辽宁电视台不能满足于此,因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾。我们选择积极面对,所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书,来满足观众们的要求,作为电视产品的延展,我们也有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作,因为我们是节目的执行者,我们能够把握整个节目内容的脉络。所以,我认为我们这套丛书能够和电视节目一样给广大读者带来高品质的内容,满足大家对健康信息的需求,服务于大家的生活。

我推荐这套丛书——《健康一身轻》系列健康图书。

辽宁电视台 台长

宋继文



第一部分 人体器官大普查

第一章 从头说起

- 你神奇的大脑 / 3
- “烦恼丝”不烦恼 / 8
- 擦亮心灵的窗口——眼睛 / 12
- 耳朵：挺不容易 / 16
- 三寸不烂之舌头 / 20

第二章 五脏六腑

- 病由心生 / 25
- 养心护心刻不容缓 / 30
- 小心“肝” / 34
- 谁伤害了“肺先生” / 39
- 别让胆“心惊胆战” / 44
- 护肾刻不容缓(上) / 49
- 护肾刻不容缓(下) / 53

第三章

漫步消化道

食物的“把关人”——食管 /59

胃,你好吗 /63

神奇的小肠 /68

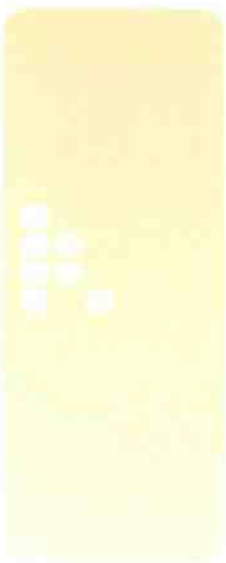
漫步消化道之大肠 /71

胰腺:“小器官”担“大责任” /75

肚子里的战争 /79

第四章

不可忽视的“小”器官



人体最大的器官——皮肤 /85
垂体——个子小 本领大 /89
新陈代谢加速器——甲状腺 /94
人体免疫力在淋巴 /98
脊髓的奥秘 /102

第五章

男男女女的『隐秘』

- 生命的河流——血液 / 109
保养卵巢 保鲜女人味 / 115
呵护生命的摇篮——子宫 / 120
『男』以承受之痛 / 125
别『憋』坏了膀胱 / 129

第二部分 身体的危机

第六章 疾病的原罪

- 探索生病之谜 / 135
走出疾病的迷宫 / 139
娘胎里的病根 / 145
警惕物理杀手 / 150
打好抗菌保卫战 / 155
防毒之心不可无 / 160

第七章

关注『小毛病』

头痛，你小看它了吗 /167
鼻塞，不通之痛 /172
咳嗽，你烦恼吗 /176
发烧，看温度下菜碟 /181
照顾好我们的『出口』 /186
关注呕吐传达的信息 /190
血尿——健康的危险信号 /195

第八章

解读人体的奥秘

人之初 /201

孕育生命巧躲波折 /206

揭秘遗传病 /210

免疫系统——人体防御部队(上) /214

免疫系统——人体防御部队(下) /219

解剖肉眼看不见的人体侵略者 /224



第一部分 人体器官大普查

第一章 从头说起

你神奇的大脑

“烦恼丝”不烦恼

擦亮心灵的窗口——眼睛

耳朵：挺不容易

三寸不烂之舌头



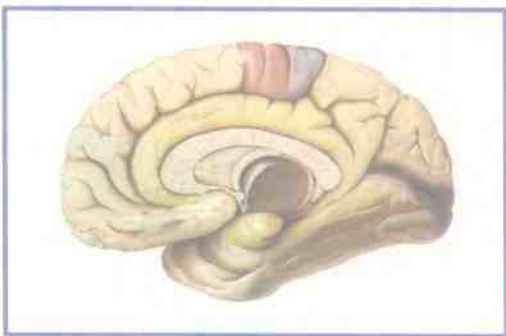
你神奇的大脑

NISHENQIDEDANAO

中国人有个说法,说是脑袋越大越聪明。那么是不是大脑袋就有大智慧呢?答案是否定的,脑重与聪明程度是没有关系的。但是爱因斯坦的大脑确实和我们有很大的区别,我们的大脑有沟有壑,就像核桃仁,爱因斯坦的大脑相对于我们常人来说就是沟深一些,也就是说脑容积大些,但是也发现有比爱因斯坦脑沟壑更多的,却没有爱因斯坦聪明。所以到目前为止我们人类对大脑的认识还是一个谜。

一般成人脑重大约 1200~1500 克。

人的大脑就像豆腐脑儿一样,软软的,稍微有一点弹性,水汪汪的。有人统计过,人的脑细胞的总数有上百亿个,每天死亡 10 万个左右,而且脑细胞是不能再生的,只会越来越少,不会越来越多。那么是不是细胞多智商就高呢?也

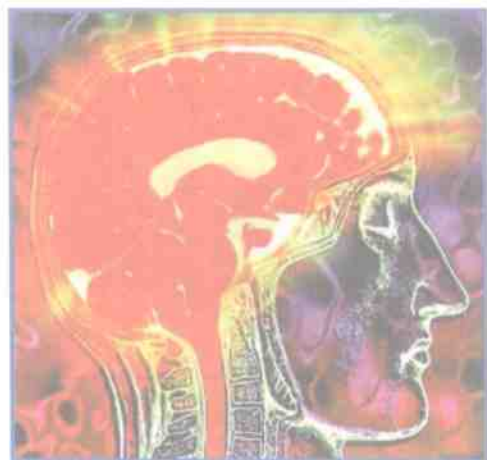


人类大脑

不是,智商的高低跟脑细胞的多少没有直接关系。人脑是全身的最高指挥中枢,是司令部,掌管着全身所有器官的活动。我们可以做一个实验,首先给人麻醉了,然后切开脑皮,用锯子把颅骨头锯开,用一个电极刺激,刺激哪个地方,被脑控制的身体的哪个部位就动。比如刺激管腿的脑部神经,虽然麻醉了,但是刺激到它腿可移动,说明这个地方是管腿动的;刺激某个地方心跳加快了,说明这个地方是管心跳的,就这么一点一点发现了脑子里面哪个地方管哪个身体的部位,目前这个已经研究清楚了。

我们说小脑是管平衡的。像飞行员他们旋转训练都得靠它保持平衡,方位都是它来管;像岁数大了的人,原来好好的,现在走路不稳了,左右摇晃了,问题出在哪?小脑。大脑的额叶(就是通常所说的额头部分)主要是负责人的行为,比如说有的人张狂,显露动作也比较粗暴;有的人不愿意张狂,显露动作也比较轻柔;还有的人喜欢攻击人,有的人则喜欢防守。所以,在行为类别上均由额叶来管。然后是顶部的顶叶最为发达,范围最大,这是掌管身体最多的地方,掌管身体的运动和感觉。

比如说触觉,这是一种感觉。比如说你疼了、冷了、麻了,这些感觉都是由



大脑顶部的顶叶所控制的。还有抬个胳膊踢个腿都是由顶叶运动神经控制的。脑袋的枕部,是视觉区,掌管看东西的。还有一个叫颞叶,是处理、分析、判断各种事情的,有些思维特别跳跃的人,天生这块儿比较发达。脑的下面叫脊髓,脑子就像司令部安了很多条电话线,最后组成一个接线板一样,由颈部到腰部,有30多对专门插神经的地方,那接线板之间

连接各个地方。大脑和脊髓,一个是棍儿,一个是大球球,中间把它连起来的地方就叫脑干。一个人要活着,要喘气,心要跳,都是由脑干掌管的。这个地方容易受损伤,人如果被打到脑干这个部位,一下就没气了,所以脑干被称为生命中枢。

大脑的神经细胞对缺氧是最敏感的,像胳膊缺氧20分钟,人是不会死掉的,脑细胞只要缺氧5分钟,人就必死无疑。这就是说,要好好保护我们的大

脑。从胎儿在母体子宫里面的时候开始,一直到老年,都要注意,每时每刻保持有足够带氧气的血液,只要有足够的带氧气的血液供应,脑子就安然无恙。我们说胎儿生长发育的9个月里分3个阶段。第一阶段长形状,第二阶段是长大、长肉的,第三阶段是要发育脑子。

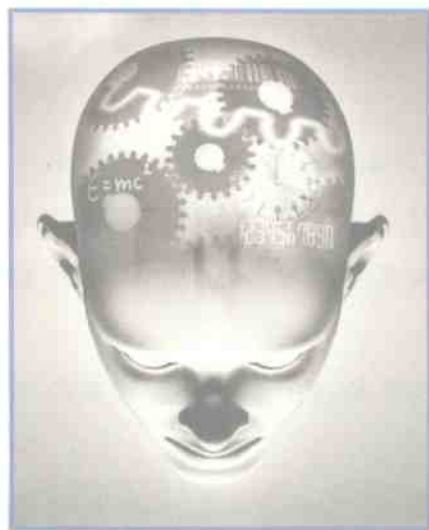
胎儿后3个月发育脑子

在怀孕后3个月,孕妇自己千万别缺氧要多呼吸新鲜的空气。有的孕妇怕难看把肚皮压得紧紧的,这样就可能压着羊水、脐带,氧气就会减少,造成胎儿缺氧的环境。所以孕妇在怀孕的后3个月,肚子要尽量挺得越大越好。这点对婴儿也一样,婴幼儿对氧气就更敏感了,所以有婴幼儿的屋子里的空气一定要好,空气不好,总是闷着,大人感觉气儿都不够用。

改变不良习惯,保护大脑

我们除了要保持大脑的供氧,还要改变很多不良的习惯。

大家不要以为轻微地给你脑袋一拳、一巴掌没事儿,这就错了。我们说脑子像豆腐脑儿一样,在里面晃荡起来肯定受不了。虽然我们脑子的外面有一层壳,有骨头在那儿保护,但是也不能大意。比如踢足球,用头去顶球,从脑子的角度讲,那样是危险的。再有就是拳击也很危险,拳王阿里到老的时候,他的大脑有点像粥一样的。因此,我们平时一定要注



脑功能分区图

意不要随便拍小孩的头。

我们一方面要注意屋子里的氧气供应,还要注意脑血管的血液供应。有的人有时候头晕、不舒服,他去神经科看脑子,可能看不出来什么,其实是血液供应不好,他才会晕。还有就是喝酒,原则上喝一点,只要不喝醉,不损伤、麻痹神经细胞就没事。喝酒就怕喝醉,你醉一次要牺牲一大批神经细胞。所以最好不要喝醉。我们平时用脑的时候,并不消耗很多的脑细胞,只用10%,但喝醉一次的脑细胞损耗远远比你熬夜十天八天还要厉害。

小贴士 XIAOTIESHI

问:都说脑子是越用越聪明,但是听纪老师说,到了一定岁数脑细胞每天都在死亡,那脑子是不是越用越聪明呢?

纪老师:脑子是越用越聪明。人从生下来到成熟的过程中,脑子不是生下来就完全成熟的,而是一步一步到青春发育期才成熟。在这个过程中是越用越聪明,给它的刺激越多越好,让它的细胞形成更多的电话线。但是已经成熟了,到了高峰了,再用也是如此了。

问:在孩子生长的黄金时期,有很多的家长会给孩子吃点补脑健脑的保健品,您觉得这管用吗?

纪老师:没有用。人的脑子主要需要的是氧气,尤其是学生,你给他再好的营养品都是到胃里面去消化,到肠子后面去吸收,都变成三大物质——蛋

白质、脂肪、糖。对脑子来说,糖是很重要的,所以只要正常吃饭就可以了,或者多吃点甜的,因为脑子在活动的时候,需要能量,能量是由糖来供应。还有一个是氧气,空气要新鲜,给他吸点氧,比给他营养品要好得多。氧气和糖是基本的食物,供给充足就可以。

