

脑健康读本

Brain Health Reader

王拥军 编著
何义舟 绘



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

脑健康读本

Brain Health Reader

王拥军 编著
何义舟 绘



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脑健康读本 / 王拥军编著; 何义舟绘. —北京: 科学技术文献出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5189-3430-0

I. ①脑… II. ①王… ②何… III. ①脑病—防治—普及读物 IV. ① R742-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 241032 号

脑健康读本

策划编辑: 帅莎莎 责任编辑: 孔荣华 帅莎莎 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

版 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 209 千

印 张 10.75

书 号 ISBN 978-7-5189-3430-0

定 价 48.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

脑是生物进化中最大的杰作，人和动物的最大区别是脑的功能，是思维方式和决策方式的差别。由于这些差别，人类成为这个星球的主宰。人类所有创造力都是大脑赋予的，脑功能决定人的本性。

关注脑功能不仅仅是健康的需要，也是人工智能时代的基础，人机交互将会给我们带来许多不可能的现实。世界各国都在着眼于脑功能的研究和开发，先后启动脑计划。我国脑计划也蓄势待发，启动在即。

中国正在跻身于创新性国家的行列，创新的基础是脑的功能，脑功能是完成创新的主题，对中国来讲，今天关注脑功能和脑健康比历史上任何时候都显得重要。

作为脑健康工作者，我庆幸生于这个时代，也庆幸选择了这个行业。同时，也感到责任的重大。使更多人认识脑、保护脑、维护脑的健康是我们义不容辞的责任，为了这个责任，我们编写了这个读本，希望能使更多的人走进这个神秘的领域，去领略这个至高无上器官的功能、健康和疾病，去探索脑健康的方法。

感谢缪中荣主任前期为这个读本做出的努力。感谢天坛脑健康中心把我对脑健康筛查、管理、保健和医疗的想法变为现实。感谢科学技术文献出版社为这个读本出版做出的辛勤工作。



2017年10月22日于北京

目录

第一章 大脑的秘密	1
1. 想让自己更聪明，大脑的这些秘密你必须知道	2
2. 人类干过脑洞最大的事——用大脑研究大脑	12
3. 神秘的人类脑计划是什么？	23
4. 如果身体出现这些异常，可能你的脑子就有病了	34
第二章 脑卒中	47
1. 多数脑中风非死即残，这些绝招让你幸免于难	48
2. 有 80% 的脑中风在发作前可以通过套餐检查筛出来	59
3. 这个“机会”必须抓住，可以使脑中风复发风险降低 32%	68
4. 解读脑卒中十大认识误区	77
5. 年纪轻轻怎么就脑中风了？你可能忽略了这些问题	89
6. “眼前发黑”是脑中风前兆吗？	97
第三章 其他脑疾病	103
1. 这十条建议可以帮你远离痴呆风险，你知道吗？	106
2. 脑袋里的瘤并不全都很可怕	117

3. 这种脑出血专找老年人，居然与高血压无关！必须注意了	124
4. 眩晕危险吗？5S甄别法自我识别	135
5. 癫痫究竟是怎么回事儿？	141
6. 脑子里长肿瘤还有救吗？	149
7. 一代拳王走了，帕金森病仍在	157

第一章 大脑的秘密

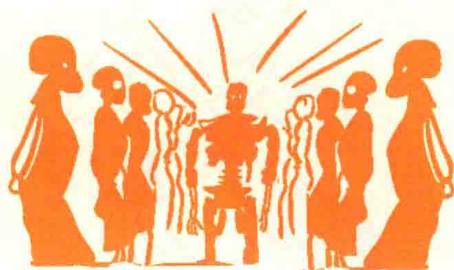


1. 想让自己更聪明，
大脑的这些秘密你必须知道

最近某知名互联网公司关闭了一个“失控”的人工智能系统，因为聊天机器人开始用他们自己的语言说话，但人类无法理解。



太可怕了！
人工智能的开发会不会替代人的大脑让人类毁灭啊？



应该不会吧，
正好天坛医院王拥军教授要来，
他是著名的神经病学专家，
听听他怎么说。
这不，他来了。



王拥军教授
北京天坛医院



人脑是全世界最复杂的器官，人工智能再聪明也是人类开发的，而且人类对大脑的探索尚且很浅，美国、中国已经相继推出脑计划研究，就是为了探索大脑的秘密。



是不是脑袋越大越聪明呢？

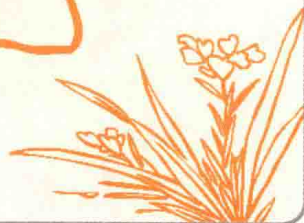


人的大脑重量平均1300~1400g, 所谓“提着脑袋来见”其实并不重。爱因斯坦被公认为世界上最聪明的人，他的大脑也只有1.23公斤，两斤半！

我的大脑
只有
两斤半



大脑都有什么成分呢？
是不是所谓的智慧呢？



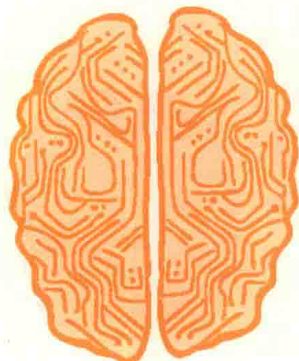
其实大部分是水：
占到这个大脑的78%，
脂肪：10%，
蛋白质：8%。



原来大脑构造这么简单，
那怎么又说是最复杂的
器官呢？



可别小看这10%的脂肪和8%的
蛋白质，它们构成大约1000
亿个神经细胞，这些神经细
胞之间形成相互交错、非常
复杂的连接和传输系统。



复杂的
网络

这些活动需要大量的能量，
所以大脑又是一个高度耗
能的器官。



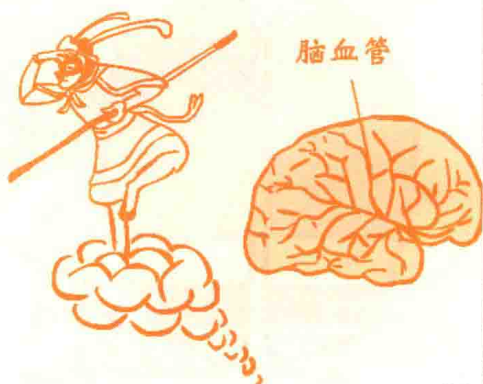
这些能量通过什么输送呢？



通过脑血管。

脑血管长度连接起来
10万英里（悟空一个
跟头那么远）。

脑血管出问题了
就会导致脑中风。



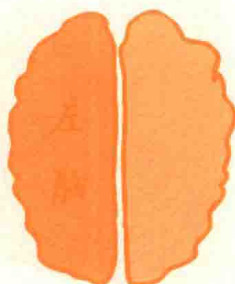
人左右大脑半球发挥的
作用是不一样的吗？



不一样，
这也是人工智能
替代不了人脑的原因，
人类左侧大脑半球偏重于
分析性思考、逻辑、语言、
推理、书写、科学和数学等，
控制左边身体的活动。



分析性思考
逻辑、语言
推理、书写
科学和数学



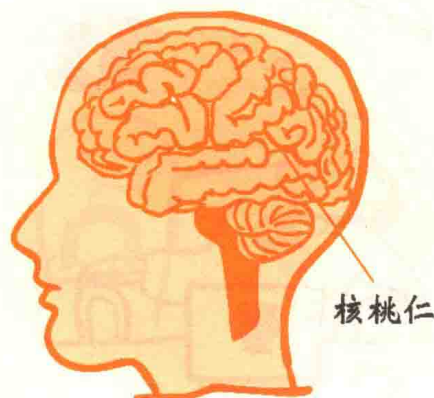
右侧大脑半球侧重于艺术、创造、想象、直觉、整体性思考、音乐、三维形式，控制左边身体的活动。



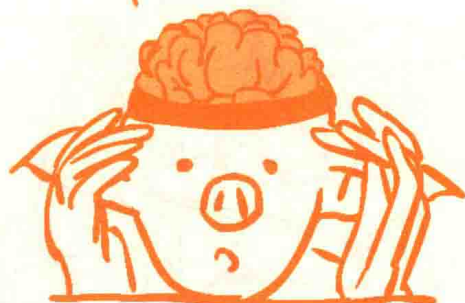
什么情况提示大脑老化了？



记忆力减退，
反应越来越慢等，
CT检查会发现脑重减轻，
体积变小，脑沟变宽等，
就像没有长好的核桃仁。



怎样才能保护
自己的大脑不老化呢？



记住这几条，你就不会傻：

1. 不要滥用药物，
有些药物可能会让你变傻；

一粒见效



2. 不要吸烟及大量饮酒；

不久前，
我遇上一个人，
送给我一坛酒，
他说那叫，
醉生梦死，
喝了之后，
可以让你忘掉已经做过的事情。



3. 及时治疗心脏病、糖尿病、
慢性阻塞性肺病等；

有病要及时治疗，
不要拖延。



4. 饮食均衡，睡眠充足，
保持适当的体力活动；



5. 社交活动要有，
避免长时间独处，
尤其是宅男宅女们
要当心。

交个朋友，
欢迎来高老庄做客。



听说有些食品
会让人越来越傻呢？



是的。比如炸鸡、奶酪
等，含有太高饱和脂肪酸；
甜甜圈等含有太多反式
脂肪酸；



少吃一点



甜甜圈



炸鸡

长期用铁锅炒菜会摄入
太多铁离子；长期接触
铜、铝制品等也会摄入
这些金属离子。



吃哪些食物会使人
变得聪明呢？



富含维生素E的食品如核桃仁；
豆类食品；蓝莓和葡萄；
绿色叶子蔬菜；
红薯；维生素B₁₂。



富含维生素E的
蓝莓和葡萄
绿色叶子蔬菜



除了吃的方面外
还有没有其他秘籍呢？



多运动，
多读书，
保证足够睡眠。



多运动，多读书，6666



人的大脑里78%都是水分，
所以说，
“脑子里面进水了”
是有科学依据的。

脑子进水了，
吹吹干。



大脑的秘密很多，
今天先聊到这儿。
我有事先告辞了，
咱们后会有期。

