



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUAGONGZUOSHI

《孙子兵法》云：“知己知彼，百战不殆”，说的虽然是军事。但对于防病保健来说何尝不是如此？事实上，尽管医学发展到今天，仍有诸如“亚健康”、“过劳死”、“不治之症”等不祥字眼，不时掠过人们的视野，不就是因为人类“知己”还远远不够的证据吗？

Rentiaomi

人体奥秘 使用手册

Shiyongshouce

编著/兰政文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R32-49/3

2007

人体奥秘使用手册

RENTIAOMISHIYONGSHOUCE

编著/兰政文

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

人体奥秘使用手册/兰政文编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5091-1298-4

I. 人… II. 兰… III. 人体—普及读物 IV. R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第156362号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:崔永观 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270, 51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:17.25 字数:282千字

版、印次:2007年11月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:33.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

近年来科学家在对人类自身的探索中硕果累累,将人体内的一个个“盲点”变成了“亮点”。编者从中选择部分与人们日常生活息息相关的探索成果介绍给读者,内容涉及人体器官(如脑、胃、胆、血管、耳、鼻、眼等)、生理现象(如打呼噜、打喷嚏、打呵欠)以及性器官、性生理等。使得诸多新发现、新理念、新方法,尽快成为生活的常识,为人类健康造福。本书内容新奇,理念前卫,既耐看,又实用,适合一切关爱自己的读者阅读。

前言

《孙子兵法》云：“知己知彼，百战不殆”，说的虽然是军事。但对于防病保健来说何尝不是如此？事实上，尽管医学发展到今天，仍有诸如“亚健康”、“过劳死”、“不治之症”等不祥字眼，不时掠过人们的视野，不就是因为人类“知己”还很不够的证据吗？

好在科学家们本着高度的使命感与执著的探求精神，正在不断地破解着人体的秘密，变“未知”为“已知”。而每当人体内的一个未知领域被攻破时，就一定会带来医学技术与保健理念的重大进步与革新。就前者而言，“胃幽门螺杆菌”的发现可谓典型例子，一举打破了“无酸不溃疡”的传统观点，刷新了人类对胃溃疡病的病因与病理概念的认识，将抗生素引入治疗过程，使得难治之症变得与普通感染性疾病一样“易治”，堪称为治疗学上的一次“革命”。

对保健方面的贡献更是举不胜举。比如“司辰视觉”的发现，为人类设计最佳照明方案，或用特殊设计的照明来防范痴呆症等顽症痼疾指明了方向；男人生理周期（俗称男人例假）的揭示，为男人心身呵护开辟了新的途径；“寿命钟”的亮相，为你避开一天、一月，甚至一生中的凶险时辰提供了参考；而“恶性呼噜”（指伴有睡眠呼吸暂停的打鼾）概念的提出，让人们对于司空见惯的打鼾现象有了更本质的了解，将又一个健康隐患通缉在案，以唤起人类的警觉。

由此你该明白笔者撰写《人体奥秘使用手册》的良苦用心，不仅在于介绍科学家对人体奇观的一些最新探索成果，满足你的好奇心理，更重要的是让你从中悟出防病与保健的诸多新理念、新举措，为你的健康造福，帮助你在与疾病斗争中“百战不殆”。

编者

2007-8-01

目录 mulu

1. 读懂你的脑(1)
2. “男人脑”、“女人脑”——你是哪种脑(5)
3. 你也有第三只眼(10)
4. 眼睛里的时钟(15)
5. 耳朵里的五大玄机(19)
6. 鼻子帮你找爱情(22)
7. 舌头上的“风景线”(26)
8. 食管——生命的补给线(32)
9. 胃里掘出诺贝尔奖(35)
10. 你的肠道还年轻吗(40)
11. “满腹经纶”与“一肚子坏水”(45)
12. 无胆照样成英雄(49)
13. 男人的肾脏很脆弱(53)
14. 你的血管几岁了(57)
15. 操纵身高的三只魔手(63)
16. 祸兮福所伏——相貌缺陷的背后(66)
17. 肤色美丑谁说了算(69)
18. 左撇子右撇子(72)
19. 面容衰老的祸首(75)



- 20. 青春痘不关性事(78)
- 21. 显微镜下看眼泪(82)
- 22. 夏日说汗(85)
- 23. 说屁并非屁话(88)
- 24. “吐故纳新”——生命全在一呼一吸之间(92)
- 25. 恶性呼噜隐藏杀机(96)
- 26. 喷嚏的真相(100)
- 27. 呵欠声声入耳来(104)
- 28. 吻为何物(108)
- 29. 血型妙用多多(112)
- 30. “基因”造福你我他(116)
- 31. 人体里的细菌战(120)
- 32. 探索“寿命钟”(124)
- 33. 整改“臭男人”(130)
- 34. 细说女人味(134)
- 35. 做梦男女有别(139)
- 36. “夫妻相”越长越像(142)
- 37. 雄激素打造男人健康(146)
- 38. 男人也有“例假”(150)
- 39. 让男人怀孕(153)
- 40. 更年期男人一路平安(157)
- 41. 雌激素——女人的魔术师(161)
- 42. 女人长寿缘于好睡眠(168)
- 43. 雌激素之秘——男人的一半是女人(171)
- 44. 雄激素之秘——女人的一半是男人(175)
- 45. 秋香三笑的幕后机关(178)

目录_{mulu}

- 46. 前列腺“天敌”逐个看(181)
- 47. 阴囊之六大怪现状(185)
- 48. 小睾丸,大优势(190)
- 49. 精液奇观(193)
- 50. 奇妙的小精灵——精子(196)
- 51. 聚焦男人的“雄起”(201)
- 52. 硬度比长度更重要(205)
- 53. 射精变成了流精(208)
- 54. 人类性欲,谁主沉浮(211)
- 55. 男人性梦大解析(215)
- 56. 性瘾也是病(220)
- 57. 男人也吃醋(223)
- 58. 透视男人的“花心”(226)
- 59. 为大阴唇摆功(230)
- 60. 养在深闺人未识的阴蒂(233)
- 61. 处女膜的功与过(237)
- 62. 卵巢三大谜底(240)
- 63. 生命通道里的水世界(244)
- 64. 排卵的来龙去脉(248)
- 65. 女人绝经各有千秋(251)
- 66. 爱肌遭遇三大尴尬(254)
- 67. 爱之痛,痛几许(257)
- 68. 揭开爱情的神秘面纱(260)
- 69. 美女奥秘(267)
- 70. 无交而孕:是神话还是现实(270)
- 71. 破解人类生日之秘(274)

1. 读懂你的脑

就人的一身而言，脑子是蕴藏秘密最多的地方，堪称问号的“富矿”。因而，也就成为科学家们竞相探求的热点，苦苦寻觅着诸多问号后面的答案。以下几个问号的答案基本上已水落石出，你感兴趣吗？

快感之秘

当你做了一件自己认为很有意义的事，或者听了一支自己很感兴趣的曲子，你心里就有一股热流向全身流淌，这种感受称为快感。可你知道这种美好的感受起源于何处吗？

早先，科学家认为快感来自于大脑的“奖赏中心”。动物实验显示，对这个部位采用温和的电击，就能使老鼠进入一种痴迷状态。后来又发现，在这一区域传递信息的化学递质叫多巴胺，故又将“奖赏中心”叫做多巴胺系统。其生理作用是“奖励”动物或人类做了关于生存的事，比如一日三餐、发生性行为以繁衍种族等。

最近却发现了新情况。美国科学家肯特的实验显示：刺激“奖赏中心”带给人和老鼠的只是一种“想要”的欲望，而不是“欢喜”的快感。多巴胺系统是负责动机和寻觅的，它使人产生一种基本的欲望或者冲动，本身并不产生快感。另外，传递快感的关键物质也不是多巴胺，而是一种被称为阿片类的化合物（如吗啡和海洛因）。因此，新的研究把快感中心定位于大脑深部靠近多巴胺系统的一个很小区域，以及眼睛后面的前额脑区底部。换言之，人的快感是从大脑的这两个特别区域发源的。

快感对于我们有多重要呢？告诉你吧，诸如吃、喝、保持安全、结交配偶及情绪的消长等，几乎都是快感在做主。因此，快感远不止是作为一种强烈的、纯粹的人们追逐的目标，实际上影响到大脑所有基本的加工过程。

研究人员相信，对人类影响如此之大的快感，可能是一种早在人类之前就已进化出来的生物学结果。因此，快感不是人类的“专利”；动物同样拥有，就是苍蝇和其他软体动物也都有快感。

灵感之秘

俗话说:眉头一皱,计上心来。按照这一说法,似乎“眉头”能产生智慧。根据科学家的最新研究结果,人类灵感发生的最初起源地就在大脑额叶的内侧面,一个靠近脑门的地方——还真的与“眉头”有关呢!

专家发现,启动灵感的部位叫“扣带前回”,位于一个叫做“布罗德曼24区”的区域。正是这块“风水宝地”成全了它,使它成为了“灵感”发生的起源地。原来,“布罗德曼24区”的上部和下部,分别与人的认知活动、情感活动密切相关,又称为“认知与情绪的相互作用的界面”。当存在认知或者情感冲突的时候,“扣带前回”的活动就特别强烈。比如,人在情急之时,需要有效地打破原有的不正确思维定势,这一过程包含了认知冲突或者情感冲突的顺利解决。一旦你获得“顿悟”,意味着就在这一瞬间摆脱了不正确的思维方式,正确的思维方式凸现了,从而爆发出灵感的火花,明智的决策就产生了。

进一步研究发现,“扣带前回”的特殊位置只是一个方面,它之所以能成为“灵感起源地”,还得益于一种大型的梭状细胞,这种大型的梭状细胞与大脑皮质的各个部分具有广泛的联系,可起到调节和改变大脑活动状态的作用。

总之,“扣带前回”的发现,为进一步探索“灵感”的生成机制奠定了基础,并为“如何提高人的创造能力”找到了更有效的办法。

害羞之秘

在陌生人面前,一些人活跃大方、热情开朗;而另一些人则不好意思,面露羞涩;甚至退缩或躲避。为什么会有如此大的差异呢?

美国专家卡尔·施瓦茨的研究表明,害羞与脑中一处称为脑扁桃体的组织有关。脑扁桃体被称为人脑的情绪“发动机”,它在人对那些需要特别警觉的事件做出反应时发挥着重要作用。但每个人的脑扁桃体功能不一样,存在着高与低的差别,这种差别在人成长过程中一直存在,从而“塑造”出了害羞与不害羞的两种



人。研究资料证明，那些小时候就比较害羞的人，其脑扁桃体的活动比从小就开朗、大方者明显活跃。

人们一直以为，害羞只是一种心理上的偏差，可以通过心理治疗予以矫正。现在看来，这是一个认识误区，还必须从生理上着手治疗，比如设法调整脑扁桃体的功能，使之趋于平衡，方能从根本上解决害羞的问题。

耳根发热之秘

我国有个传统的说法，尤其在老年人中比较流行，那就是当自己的耳根部位出现发热的感觉时，嘴里总要冒出一句感叹“咳”，又是谁在说我呢？今天对此说法终于有了比较确切的答案与解释。

澳大利亚科学家的研究表明，耳根发热跟别人是否说你没有任何关系，只是你的大脑太忙，脑电波把你的耳朵“烧”热罢了。

一位叫做尼古拉斯·切伯恩的学者，发明了一种高科技“帽子”，专门用来测量耳朵温度跟踪大脑的活动，终于弄清了其中的奥秘。原来某只耳朵发热，是因为这一侧大脑的血液流量增加而引起的。解释是如果一侧大脑更加活跃，它就需要更多的血液，这些血液会经该侧的颈动脉，流入大脑和内耳，导致该侧的耳朵温度升高，便有耳根发热的感觉。

坚强之秘

生活中不难发现这样的人，身处逆境而不气馁，敢于抗拒外来压力，认定一个目标坚定不移地走到底。另一些人呢，前怕狼后怕虎，一遇挫折就打退堂鼓。通常人们将此种差别归咎于意志与毅力的不同，其实真正原因还是在脑中——位于头脑额部的脑组织（医学称为脑内侧额叶）的皮质厚薄起了重要作用。

科学家的研究发现，抗压能力强的人脑内侧额叶皮质较厚，抗压能力弱的人这部分脑组织较薄，表明人脑中额叶皮质的神经活动情况，可在一定程度上影响人的意志与毅力。前一类人之所以意志坚强，得益于脑内侧额叶皮质层内神经细胞体积较大、数量较多以及神经细胞之间的连接更复杂，能有效地阻止条件反射性恐惧反应习惯的形成。换言之，较厚的脑内侧额叶皮质可发挥抵御外来压力的“头盔”作用，保护人不受到过重的压力负荷。而大脑这一特殊区域较薄者，难以发挥“头盔”作用，因而在压力下产生恐惧情绪而导致退缩或逃避行为。

这项奥秘的揭示，有一定的指导意义。比如，能帮助医生预见哪些人容易受到因压力引起的功能紊乱，从而给予更好的治疗。另外，可以帮助人们选择更适合自己的职业。例如，脑内侧额叶皮质较薄的人不要从事警察、消防、炒股等高风险职业。

享受惊险之秘

蹦极、坐过山车、看惊险电影……这些都是让人很恐惧的事情。可人们的心理就是这样奇怪，又害怕可又要去尝试，而且乐此不疲。奥妙何在？

德国一位叫做马丁·凯克的精神病学专家解开了其中之秘，这与大脑额叶有关。惊险、恐怖等具有威胁性的信号，能激活大脑额叶系统中的紧张激素系统（这套系统早在千百年前就存在于我们的意识深处了），使你产生恐惧感，而恐惧感可使你注意力集中、心跳与呼吸加快、血压升高、胃肠停止消化活动、头发竖起——这是远古人类留给我们的遗产（远古时代的人类竖起毛发，在外敌面前就显得强大而不可侵犯）。同时，大脑开始分析、评估面临的危险及其程度，并与以前的经验进行比较，然后将结果传递给大脑额叶系统，从而克服恐惧感，产生愉快的感觉。克服一次危险，就产生一次激烈的快感，这种快感诱惑你再次走进恐惧的体验之中，时下有句时髦语“玩的就是心跳”说的就是这个道理。



2.“男人脑”、“女人脑”

——你是哪种脑

你是男人脑还是女人脑

你是男人——高大魁梧的身材，龙腾虎跃的步伐，浑厚低沉的嗓音……全身散发出男性的阳刚气息。可某一天，有人却指着你的脑袋说：“这是一副女人脑！——你会做何反应？惊讶？愤怒？还是一笑了之？”

其实，这人既不是与你开玩笑，也不是不尊重你，而是说出了一个有关人脑的最新秘密：人的脑子是有性别之分的，而且脑子的性别并不一定与身体的性别一致。换句话说，男人不一定是男人脑，女人也不一定是女人脑。据科学家调查，每5个男人中就有一个人的大脑是“女式”的，每7个女人中就有一个是“男式”大脑。由此你该明白，为什么生活中并不是所有男人都拥有男性的思维特性。

进一步研究发现，拥有“女性大脑”的男人看上去并不一定像同性恋者，他同样可以很有男子汉气概。但其生活方式有女性化倾向，如天生喜欢闲聊、追求时尚、喜欢佩戴昂贵的珠宝饰品，或者喜欢芭蕾超过足球。这种男人在与女人发生争执时，拥有天生的优势，可以轻而易举地战胜对手，不管对手如何能言善辩。因为，他拥有秘密武器——“女性逻辑”和她辩论，因而稳操胜卷。同样道理，有些女人在某些“男人行当”里照样干得出色，如擅长数学、喜欢分析与解决复杂的问题，胜过于喜欢聊天或逛街，是缘于她的大脑属于男性脑之故。

那么，有没有办法判断自己的大脑性别呢？科学家设计了一个简单的测试方法：当有人向你问路，你如何回应？是只告诉对方大致的方位，如用东南西北来描述呢？还是告诉对方沿途明显的建筑物，如拐角处的咖啡店，十字路口的钟楼呢？如果你是前者，那是男人脑，尽管你可能是一个女人；如果是后者，则是女人脑，哪怕你是一个五尺须眉。

此项发现不仅有趣，而且有一定的实用价值。如果应用到教学上，将学生的大脑类型测试出来，岂不是就可以个性化地设计不同的教学风格，更利于学生的发展吗？

“男人脑”、“女人脑”的不同影响

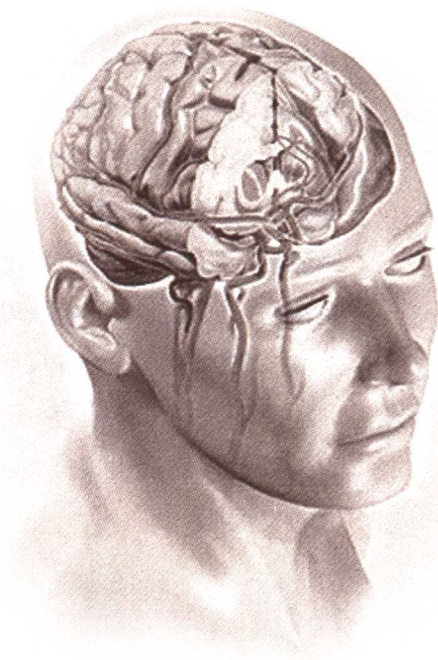
刘厂长这几天总是闷闷不乐，回到家里往沙发上一坐，便开始望着天花板发呆。妻子看在眼里，急在心上，便东家长、西家短的聊起马路新闻来，意在找话与他答腔，逗他开心。见丈夫始终不肯回应，便将女儿在音乐比赛中获得的奖品摆放在他面前，并一样一样地展示给他瞧。谁知他突然冒起火来，厉声斥责妻子：“本想回家清静清静，想不到你也这么烦，早知道就在办公室过夜了！”原来，刘厂长面临一个棘手问题——原材料涨价，正在思考解决的办法。这也是男人脑的一个特点，思考问题时毫无表情、默默地思索，没找到答案以前是不肯开口的，因为他在脑子里“说话”。此时如用扫描仪扫描他的大脑，可以看到他正在大脑中“自言自语”。而女人对此却难于理解，看到男人发呆以为他不开心，总是没话也要找话与他答腔，或给他找点事做，而男人恰恰因为思路被打断而生气——夫妻之间的“战争”往往由此而“引爆”。

这个例子说明，男人与女人之所以在生理、心理、行为等方面不一致，甚至截然相反，其原因不仅在于性别差异（指生殖系统），主要还是在头颅之中，也就是大脑的不同。

在生理方面。以疼痛反应为例，科学家发现，给予相同的痛觉刺激，男女大脑中的反应区域不同。女人区域属于情感中心的部位有较强的活性；而男人则在大脑的“思考部位”对疼痛做出反应。因此，男人总要做出一一些“事关生死”的决定；而女性在面临威胁时情感比较丰富，首先想到的总是自己的孩子。这两种反应没有优劣之分，各有利弊，或许能达到互补的效果。

至于语言表达，一般都呈男弱于女的规律。女孩子往往能言善道，说起话来“抢”，读起书来“快”，比男孩更能表达自己的感受，并且表现得比较情绪化。奥妙在于女性联结左右大脑半球的神经纤维束，天生比男子的要大，而神经纤维束又是左右大脑半球沟通的桥梁，故成全了女性的语言优势。

再说心理方面，男女之间的磕磕绊绊更多。比如，女人爱聊天，而男人则喜欢自言自语。就说电



话吧，男人常把电话看做是将信息传递给别人的沟通工具；而女人则把电话当做联系的纽带，钟情于煲“电话粥”，刚与同事或小姐妹分别，而一回到家中，又急不可待地操起话筒聊上一会儿。

对心理疾患的抗御能力也不一样。以抑郁症为例，女性罹患的可能性是男子的2倍。研究资料显示，抑郁感更钟情于女性脑，能在女性脑中更大区域内激活神经细胞，比男性脑中神经细胞激发起来的区域大8倍。而自闭症、精神分裂症等则相反，更青睐男人。

再如，女人最爱听“我爱你”一类甜言蜜语，可男人大多不肯说。原来，女人的大脑思维结构，决定了她的世界充满感觉、情感、交流和语言，说出“我爱你”很容易。而男人却不是这样，因为与女性大脑的“接线”构造主要是以移情为主。不同的是，男性大脑的“接线”主要是以理解 and 建设系统为主，他在没有搞清楚女方的真实意图之前，大多不会随便“暴露”内心深处的秘密。不过，一个男人若是最终跨过那条界线对她说“爱”时，他会变得很狂热，甚至想在每个地方告诉每一个人。

在性事方面，脑活动的机制也是男女有别。虽然诱发的荷尔蒙一样，都是多巴胺，因而都会有愉悦、欢乐、精神充沛等情感，但脑兴奋的区域不同。绝大部分女人的大脑活动区域集中在表现情感、注意力等部分；而男性则集中在视觉处理部分，包括唤起性意识的大脑活动区域。故男人更容易想到有关性的问题，偏重于肉欲；而女性则更注重情感方面。

“男人脑”滋生情性

王先生是一位自由撰稿人，成天猫在电脑前敲键盘，将一篇篇精心打造的文章通过E-mail发送到杂志社。其他事情则全然不管，弄得家里一片狼籍，太太经常斥责他为懒虫。他却一点也不生气，继续我行我素。

像王先生这样被贴上懒虫标签的男人比比皆是。为什么男人大多疏于家务呢？说到底，还是大脑结构惹的祸。英国学者证明，男性的脑分泌出来的主要刺激性物质垂体后叶缩宫素、睾丸素较女性多得多，而“缓和性”物质血清素却分泌得相当少。恰恰就是后者少使得他们对房间中家具上面的灰尘和杂乱无章的摆设视而不见，因为家庭琐事对他们来说没有太大意义；而前者则驱使男人们更趋向于追求各类社会交往。因为，在形形色色的社交场合才能感觉到足够的竞争，

才能体现出男人的社会地位与人格尊严，从而真正认识到自我的价值。

再如，不少男人对其卧榻也不大讲究，一张床单如果妻子不换，可以连续睡上一年半载。这除了男性的大脑结构外，其嗅觉不发达、皮肤也不如女人细嫩等特点也起了作用。因为，他们根本觉察不到自己睡在又臭又脏的床上。只要有张床，就可以一觉睡到大天亮，妻子的唠叨反倒成了催眠曲。

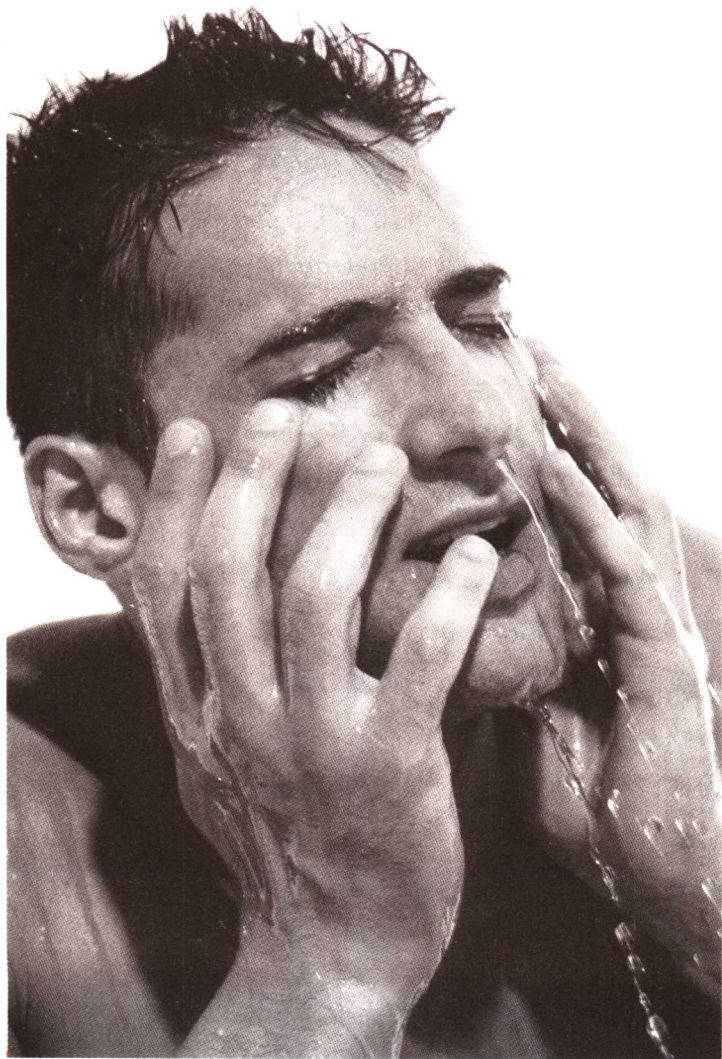
男人脑与女人脑的差别

那么，男人脑与女人脑的主要差别在哪里呢？这个课题尚在科学家们的探索之中。目前已经弄清的有以下几点：

就大脑的结构而言，男人脑部的容积比女人多出了15%，因为脑袋里含有更多的白色物质与液体。白色物质主要负责脑细胞之间的联络以及神经冲动在大脑和四肢与躯干之间的传递，故男人往往对空间的认知力更胜一筹。较多的液体可以起到缓冲的作用，因为男人的脑袋遭受撞击的危险性大。不过，女人脑也有优势，那就是灰色物质多于男人脑，而这一部位主管着人类思维。另外，一种称为胼胝体的组织女人也大于男人，而胼胝体是沟通左右两半脑的桥梁，故女人左右脑之间的沟通较男性强。

大脑功能如何？女人大脑的成熟速度快于男人。如刚刚临盆的女婴，其脑成熟程度比同龄男婴早4个星期，进入青春期后少女较少年早熟2~3年。

另外，男人脑的丘脑下部小



细胞群大于女人脑，而这些细胞与人的性欲有关，这或许是男人性欲往往较强的奥妙所在。

脑部连结的方式也有不同，女人在胼胝体区域，连结左右脑的纤维比较多，这也许和女人比较擅长表达感情有关。女人同时运用左右脑来表达他们的感觉，男人比较倾向用一边脑袋。

综合起来，男女总的智商不相上下，只不过各有擅长罢了。所谓“男孩聪明女孩笨”、“头发长，见识短”等轻视妇女的说法是没有科学道理的。

“男人脑”衰老快

对男人来说，这可不是好消息。男人的脑袋虽然较女人大，但是随着年龄的增长，脑组织的流失也快，特别是主管自制力的那部分脑组织，这种脑组织的流失到了45岁时非常明显。研究资料显示，男人大脑的衰退速度相当于女人大脑的3倍，主要源于脑部供血的速度逊于女人，表现为记忆力差、注意力减弱、情绪压抑、脾气变坏而容易冒火。此外，与用情不专也有某种关联，因为大脑最先老化的部位正是控制注意力的组织。所以，中年男人“越轨事件”多，而“红杏出墙”的中年女人则少之又少，前者的自制力比后者要差得多。

由于大脑对机体生命的各系统，尤其是免疫防御系统和免疫监视系统具有管理和调节的作用，故大脑一旦衰老，意味着神经系统活动紊乱，必致器官功能失调，抗病能力随之削弱，健康遭受严重影响。这也是男人平均寿命短于女人的原因之一。

因此，男人要善待大脑，多管齐下保护大脑功能。美国一位医学教授为此提出了10项措施，值得推荐。一是以读代看，多读书，少看电视，因为读书能有效地增加大脑细胞活力；二是选看能调动积极思维的电视节目；三是多参加讨论以促进思维，锻炼心智；四是多读报刊以开阔视野，增加知识；五是参加集体活动，增加交往，提高大脑反应能力；六是参观各种展览，使大脑皮质建立更多、更新的条件反射；七是接受终身教育，保持积极的思维；八是培养多种爱好，广集有用知识；九是多写文章、信件，激发头脑活动，协调手脑间的配合；十是做些益智游戏等。