

深入浅出  
抽丝剥茧

揭示身体的神秘构造  
解读人体的生命密码

# 身体的密码

人体是我们生活中最常见的，同时也是最神秘的。本书另辟蹊径，从有趣的身体密码入手，通过了解人体的结构与功能，充分注意人体各组织的变化信号，结合传统中医的相关经络穴位知识，发现影响健康的各种因素，为热爱生命、追求健康生活的人们提供全方位的知识指导。同时，本书发掘了古代民间的有益知识，从人体的某些体表特征，破译出人生的性格、处世密码，为人生导航。

*Shentide Mima*

华博编著 现代出版社

R32-49/4

2008

深入浅出  
抽丝剥茧

揭示身体的神秘构造  
解读人体的生命密码

# 身体的密码

人体是我们生活中最常见的，同时也是最神秘的。本书另辟蹊径，从有趣的身体密码入手，通过了解人体的结构与功能，充分注意人体各组织的变化信号，结合传统中医的相关经络穴位知识，发现影响健康的各种因素，为热爱生命、追求健康生活的人们提供全方位的知识指导。同时，本书发掘了古代民间的有益知识，从人体的某些体表特征，破译出人生的性格，处世密码，为人生导航。

*Shentide Mima*

—  
华  
博  
编著  
—  
现代出版社  
—

---

图书在版编目 (C I P) 数据

身体的密码/华博编著. —北京: 现代出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 80188 - 957 - 7

I. 身… II. 华… III. 人体—普及读物 IV. R32 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034436 号

---

作 者: 华 博

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号 (100011)

电 话: 010 - 64267325

传 真: 010 - 64245264

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80188 - 957 - 7

定 价: 35.00 元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

## 前 言

每个人都可能觉得很熟悉自己的身体，可是对于我们身体的“密码”，你知道多少呢？

可能你并不知道：虽然女人比男人老得快，但是男人的大脑比女人萎缩得快；泪水的成分也不总是一样，情感性泪水中含蛋白质较多，而反射性泪水中含蛋白质较少；正常人的耳朵大约可分辨出 40 万种不同的声音，这些声音有些小到微弱得只能使耳膜移动氢分子直径的 1/10；皮肤是人体最大的器官，总重量占体重的 5% ~ 15%……

本书每一章的第一节，旨在为您介绍关于身体少为人知的“密码”，许多趣味性的小知识，让您对身体有进一步的了解。身体是我们自己的，我们有更加了解它的必要，当然也包括它的结构。难道我们不应该知道是什么器官在日以继夜地起着作用，使我们的生命美好、活泼地存在着，感受着世上的快乐与悲伤、成功与失败吗？

于是，本书在每一章的第二节较为系统、全面地介绍了人体的主要器官，更重要的是，这对认识人体自身的病变有积极的作用。举个例子，同样是溃疡病，十二指肠溃疡和胃溃疡都可能呕吐的症状，十二指肠溃疡危害较低，甚至可能不药而愈，而长期的胃溃疡却可能导致胃癌，对生命构成威胁。如果能比较清晰地知道胃的具体位置，患者就可能感受得到是什么器官发生了病变，而不至于忽略病情、延缓治疗。

我们紧接结构一节后介绍身体的疾病“信号”以及一些常见病症。不同的信号意味着不同的疾病的存在，旨在提醒您“有病赶紧治”，尽量避免小病大发展，最终严重威胁身体的健康。

关于健康，有一个很形象的比喻：健康代表数字 1，幸福、事业、成功等用 0 代替，均排在 1 的后面。如果 1 存在，那么 0 越多，就代表一个人生

命的质量越高，而如果1不存在的话，那么无论后面有多少个0，都没有任何意义。

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士也说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”而健康的首要前提就是没有疾病。了解各种疾病的信号以及主要症状，我们便可做到“兵来将挡、水来土掩”。

经络、穴位学是祖国传统医学的主要概念，从生理代谢平衡调控的角度上分析，经络系统是人体各种平衡调控体系中发挥着统帅作用的调控系统，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。中医学是中华民族的大智慧，了解经络、穴位的分布以及主治疾病，同样能在日常生活中对我们的健康起到积极的作用。

身

体

的

密

码

事实上，应对疾病是在其已经发生的情况下的消极抵抗，如果没有疾病，身体不但少受苦，身体器官也能少受磨损，从而更加健康地为我们服务。那么，怎样才能做到没有疾病呢？预防为主！

现代人幸运，因为当今的科学技术、经济条件、医疗水平都达到了前所未有的高度，可是现代人也辛苦：经济飞速发展，社会竞争加剧，人们疲于奔命，没有假日、彻夜加班的并不少见。在这样一个忙碌的过程中，人们往往忽略了对身体的保护，使健康渐渐流逝，待到身体闹“罢工”时，可能已经悔之晚矣。

本书每章最后一节的目的就在于希望读者通过阅读、利用其中的方法，对疾病防患于未然。研究发现，我们每天高达90%的行为都出自于习惯。热爱生命、热爱生活，就应该尝试一下改掉不好的生活习惯，让好习惯主宰我们的健康。

健康不是到了中年甚至是老年之后才开始关注的事情，而是应该从现在做起、从身边小事做起。书中用大量篇幅全面地介绍了人体主要器官的调节和维护，方法细致周到、简单易行。我们不仅告诉读者怎样做，还告诉读者为什么这样做，以便您更好地了解原因，更能积极地接受我们的建议。

如果说，健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比，相信不会有人反对。我们也相信，每一位能抽出宝贵的阅读时间的读者翻开这本书，都是源于一个共同的愿望：获得旺盛的生命力，健康地生活，愉快地生活，把高质量的生活状态一直延续到生命结束的那一刻……而我们也正是希望通过这本书，让您成为一个健康快乐的现代人！



# 目 录

前 言 ..... (1)

第一章 大脑 ..... (1)

引子：爱因斯坦的大脑 / 1

第一节 大脑密码 / 2

第二节 认识大脑结构 / 3

第三节 大脑变化信号 / 6

第四节 经络穴位 / 9

第五节 大脑的调养维护 / 12

第二章 眼睛 ..... (17)

引子：洛佩尔的右眼 / 17

第一节 眼睛密码 / 18

第二节 认识眼睛结构 / 19

第三节 眼睛中的人生密码 / 22

第四节 眼睛变化信号 / 24

第五节 经络穴位 / 28

第六节 眼睛的调养维护 / 30

第三章 鼻子 ..... (36)

引子：古代的鼻刑 / 36

- 第一节 鼻子密码 / 37
- 第二节 认识鼻子结构 / 38
- 第三节 鼻子中的人生密码 / 40
- 第四节 鼻子变化信号 / 41
- 第五节 经络穴位 / 46
- 第六节 鼻子的调养维护 / 47

## 第四章 耳朵 ..... (50)

身  
体  
的  
密  
码

- 引子：耳鼓膜的“三不管”地带 / 50
- 第一节 耳朵密码 / 51
- 第二节 认识耳朵结构 / 52
- 第三节 耳朵中的人生密码 / 54
- 第四节 耳朵变化信号 / 55
- 第五节 经络穴位 / 59
- 第六节 耳朵的调养维护 / 61

## 第五章 口腔 ..... (66)

- 引子：唇亡齿寒 / 66
- 第一节 口腔密码 / 67
- 第二节 认识口腔结构 / 68
- 第三节 口腔变化信号 / 70
- 第四节 口腔中的人生密码 / 76
- 第五节 经络穴位 / 80
- 第六节 口腔的调养维护 / 81

## 第六章 颈部 ..... (87)

- 引子：“强项令”董宣 / 87
- 第一节 颈项密码 / 88



第二节 认识颈项结构 / 89

第三节 颈项变化信号 / 90

第四节 经络穴位 / 95

第五节 颈项调养维护 / 97

第七章 心、肺 ..... (101)

引子：“比干剖心” / 101

第一节 心、肺密码 / 102

第二节 认识心、肺结构 / 103

第三节 心、肺变化信号 / 106

第四节 经络穴位 / 111

第五节 心、肺的调养维护 / 112

第八章 肠、胃 ..... (116)

引子：无肠女的生命奇迹 / 116

第一节 肠、胃密码 / 117

第二节 认识肠、胃结构 / 118

第三节 肠、胃变化信号 / 122

第四节 经络穴位 / 126

第五节 肠、胃的调养维护 / 128

第九章 肝、胆 ..... (133)

引子：卧薪尝胆 / 133

第一节 肝、胆密码 / 134

第二节 认识肝、胆结构 / 135

第三节 肝、胆变化信号 / 138

第四节 经络穴位 / 142

第五节 肝、胆的调养维护 / 144



## 第十章 肾、膀胱 ..... (150)

- 引子：当代孝子换肾救母 / 150
- 第一节 肾、膀胱密码 / 151
- 第二节 认识肾、膀胱结构 / 152
- 第三节 肾、膀胱变化信号 / 155
- 第四节 经络穴位 / 159
- 第五节 肾、膀胱的调养维护 / 161

## 第十一章 生殖器官 ..... (165)

身

- 引子：生殖崇拜 / 165
- 第一节 生殖器官密码 / 166
- 第二节 认识生殖器官结构 / 167
- 第三节 生殖器官变化信号 / 169
- 第四节 经络穴位 / 174
- 第五节 生殖器官的调养维护 / 176

体

的

密

码

## 第十二章 皮肤 ..... (181)

- 引子：杰克逊的皮肤 / 181
- 第一节 皮肤密码 / 182
- 第二节 认识皮肤结构 / 182
- 第三节 皮肤变化信号 / 185
- 第四节 经络穴位 / 190
- 第五节 皮肤的调养维护 / 192

## 第十三章 手、手臂 ..... (197)

- 引子：千手观音的故事 / 197
- 第一节 手、手臂密码 / 198
- 第二节 手、手臂结构 / 199

- 第三节 手掌中的人生密码 / 201
- 第四节 手、手臂变化信号 / 204
- 第五节 经络穴位 / 211
- 第六节 手、手臂的调养维护 / 213

## 第十四章 腿、脚 ..... (218)

- 引子：卓越的军事家孙膑 / 218
- 第一节 腿、脚密码 / 219
- 第二节 认识腿、脚结构 / 220
- 第三节 腿、脚变化信号 / 222
- 第四节 经络穴位 / 227
- 第五节 腿、脚的调养维护 / 229

## 第十五章 毛发 ..... (234)

- 引子：古代女子发式 / 234
- 第一节 毛发密码 / 235
- 第二节 认识毛发结构 / 237
- 第三节 毛发变化信号 / 239
- 第四节 经络穴位 / 241
- 第五节 毛发的调养维护 / 243

## 附录：人体经络穴位密码 ..... (250)

## 第一章 大 脑

### 引子：爱因斯坦的大脑

1955年4月18日凌晨1点15分，杰出的物理学家、“相对论之父”爱因斯坦在美国新泽西州普林斯顿大学医院撒手人寰，享年76岁。时任病理科主任的托马斯·哈维是替他验尸的医生。经检查，哈维宣布，爱因斯坦死于“大动脉肿瘤破裂”。除此之外，哈维还征得爱因斯坦长子汉斯的同意，悄悄将爱因斯坦的大脑取出，以留给科学界做研究。

早期的研究显示，这位物理学大师的大脑与常人无异，爱因斯坦大脑的表面皮层面积、结构和脑的重量与普通人的没什么两样。他的脑重只有1230克，略低于男人的平均值，并不出众。有一些才能高度发展的人（亦即人们说的“天才”）的脑重的确远远超过了这个数字，如俄国著名作家屠格涅夫就比较符合人们对天才的期望，脑重为2012克，远超出人类平均值。要说有什么异常之处，就是爱因斯坦的大脑比同年龄的人更为健康，退化的迹象较少。

随着研究的进展，人们开始有新的发现。20世纪80年代，科学家发现，在爱因斯坦大脑的左顶叶，神经元与神经胶细胞的比例小于常人。爱因斯坦的革命性成就，可能与其发达的神经胶细胞有关。

1996年，科学家发现，爱因斯坦的右前额叶皮质（运动区）比较薄，但皮质中的神经元数量正常，神经元密度较高，这表示爱因斯坦大脑皮质神经元可能有较佳的传讯效率，因而可以解释爱因斯坦的超卓天才。

1999年，科学家发现爱因斯坦大脑左右半球的顶下叶区域异常发达，比

普通人的平均厚度多出 1cm，这造成爱因斯坦大脑宽度超过普通人 15% 左右。位于大脑后上部的顶下叶区在视觉空间认知、数学思维和运动想象力方面发挥着重要作用。该区域的异常发达在一定程度上可解释为什么爱因斯坦会形成自己独特的思维方式。此外，爱因斯坦大脑缺少常人脑中的一种脑沟，这很可能会导致位于顶下叶区的神经元彼此间更容易建立起联系，因而使思维更为活跃。

许多人认为，爱因斯坦的大脑堪称历史上最聪明的大脑。这颗大脑到底有何过人之处，是天生聪明还是后天形成的，成为 20 世纪最传奇的谜团之一。

身  
体  
的  
密  
码

## 第一节 大脑密码

1. 人的大脑皮层布满褶皱，厚度比橙子的果皮还薄，只有大约 2 毫米。
2. 如果把人类的大脑皮层褶皱抚平平铺开，它的面积大约相当于 4 张打印纸——相比之下，黑猩猩的大脑皮层只有 1 张打印纸那么大；猴子的像明信片那么大；老鼠的只有邮票那么大。
3. 成年男子的大脑平均重量是 1424 克，到了老年萎缩到 1395 克。人类大脑的重量最大纪录是 2049 克，而正常的、未萎缩的大脑最轻的为 1096 克——相比之下，9 米长的恐龙的大脑只有核桃大小，重 70 克。
4. 男人的大脑更大，不过随着年龄的增长，男人大脑的萎缩也比女人的快。
5. 人类卵子在受精后 9 天神经管开始形成，胚胎 10 周脊柱、脑壳已形成，3 岁脑重量已达到成人重量的 70%，7 岁脑重量已接近成人水平。
6. 人出生时脑细胞的数量是 140 亿个，出生后数目基本不再增加；相反，18 岁后，脑细胞数随年龄增加而逐渐减少；60 岁后脑细胞每天死亡数为 10 万。越不用脑，脑细胞死亡越多。
7. 男人大脑中所蕴含的灰质为女人的 6.5 倍，同时女人大脑中的白质是男人的 10 倍。因此，男人通常更擅长于计算，而女人则在语言等方面更为出色。

8. 1天流经大脑的血液为2000升，血流量占心输血管15%。大脑缺血6分钟，脑细胞就开始死亡。

9. 大脑是一个电气化学活动的海洋，水分含量达80%，‘‘脑子进水’’并非虚言。

10. 大脑是人体最消耗氧气的器官之一，大脑重量占人体重的2%，耗氧量却达全身耗氧量的25%，平均每分钟消耗氧气500~600升。

11. 大脑的功率大约相当于25瓦。

12. 女人大脑的温度比男人高，因为燃烧了更多的葡萄糖。

13. 大脑里面并没有痛感神经。

14. 人脑的信息储存量相当于1万个藏书1000万册的图书馆。它每天能记录并处理生活中大约8000多万条信息，而这些也不过是开发了大脑的7%而已。最善于用脑的人，一生也仅使用脑能力的10%。

15. 大脑喜欢色彩，平时使用有色笔或使用有色纸的确能够帮助记忆。

16. 成人的大脑最多只能集中精力25分钟，所以工作20~30分钟后适当休息一会儿效果会更好。

17. 大脑需要运动，所以事实上站着办公效率更高。

18. 自己挠自己与别人挠自己是不同的，因为大脑会提前通知身体的相关部位，因此也就没有了突如其来‘‘痒’’的感觉。

19. 大脑喜欢开玩笑，心情越好，大脑效率就越高，所以，让自己快乐起来吧！

## 第二节 认识大脑结构

脑位于颅腔内，由脑干、间脑、小脑、大脑组成。脑干主管呼吸和心跳；小脑主管平衡；大脑主管思维、情感、记忆、感觉等。大脑是中枢神经系统的最高级部分，人的智能活动主要是通过大脑来完成的。

### 1. 脑干

脑干是脊髓向颅腔内延伸的部分。它下端与脊髓相连；上端与间脑相

接，被大脑两半球所覆盖；背侧与小脑相连。脑干自下而上又可分为延髓、脑桥、中脑三段。

脑干的内部结构与脊髓相似，由灰质和白质组成。脑干的网状结构有很多纵横交错的神经纤维和散在的神经核团，它们共同构成网状结构。脑干的网状结构和中枢神经系统各部分有广泛的联系。

## 2. 间脑

间脑位于中脑上方，两大脑半球之间，大部分被大脑半球所覆盖，并与两半球紧密连接。两侧间脑之间为一狭小的腔隙，称为第三脑室。第三脑室下通中脑水管，其前上方两侧脑室间孔与左右大脑半球内的侧脑室相通。

身

## 3. 小脑

小脑位于延髓与脑桥的背侧。两侧膨隆的部分称为小脑半球；中间较窄的部分称为小脑蚓部。小脑的结构与脊髓、脑干不同，其外表为灰质，称为小脑皮层。皮层的深部是白质，在白质内还藏有灰质核团。小脑通过一些纤维束与脑干相连，并进一步与大脑、脊髓发生联系。

体

的

密

码

## 4. 大脑

大脑主要包括左、右大脑半球，是中枢神经系统的最高级部分。人类的大脑是在长期进化过程中发展起来的思维和意识的器官。大脑仅仅局限于颅骨之内，远离躯体的其他部位，其粘稠度与半熟的鸡蛋相似。大脑分为左右两半，分别指挥身体的对侧部分，也就是左脑控制身体的右半边；右脑控制身体的左半边。大脑半球表面凹凸不平，布满深浅不同的沟和裂，沟裂之间的隆起称为脑回。

左、右大脑半球由胼胝体相连。半球内的腔隙称为侧脑室，它们借室间孔与第三脑室相通。每个半球有三个面，即膨隆的背外侧面、垂直的内侧面和凹凸不平的底面。背外侧面与内侧面以上缘为界，背外侧面与底面以下缘为界。

随着现代生理心理学的发展，科学家已经对大脑的个别功能区做出了大

致范围的定位。大脑分左右两个半球，每一半球上分别有运动区、体觉区、视觉区、听觉区、联合区等神经中枢，大脑两半球是对称的。

在神经传导的运作上，两半球相对的神经中枢，彼此配合，发生交叉作用：两半球的运动区对身体部位的管理，是左右交叉、上下倒置的；两半球的视觉区与两眼的关系是：左半球视觉区管理两眼视网膜的左半，右半球视觉区管理两眼视网膜的右半；两半球的听觉区共同分担管理两耳传入的听觉信息。两半球的联合区，分别发挥左右半球相关各区的联合功能。

在整个大脑功能上，两半球并不是各自独立的，两者之间仍具有交互作用。在正常情形之下，大脑两半球的功能是分工合作的，在两半球之间，由神经纤维构成的胼胝体，负责沟通两半球的信息。如果将胼胝体切断，大脑两半球被分割开来，各半球的功能陷入孤立，缺少相应的合作。

两个脑半球主要功能分区如下：

1. 运动区（motor area），是管理身体运动的神经中枢，其部位在中央沟之前的皮质内，身体内外所有随意肌的运动，均受此中枢的支配。运动中枢发出的神经冲动，呈左右交叉上下倒置的方式进行。心脏肌不归运动区管辖。运动区功能与身体部位，上下颠倒、左右相反。

2. 体觉区（somatosensory area），是管理身体上各种感觉的神经中枢。身体上所有热觉、冷觉、压觉、触觉、痛觉等，均受此中枢的管理。体觉区位于顶叶的皮质内，隔中央沟与运动区相对。体觉区的功能与身体各部位的关系，也是上下颠倒、左右交叉的。

3. 视觉区（visual area），是管理视觉的神经中枢。视觉区位于两个半球枕叶的皮质内，交叉控制两只眼睛。左半球的视觉区，同时控制左右两只眼睛；同样，右半球的视觉区也同时控制左右两只眼睛。

4. 听觉区（auditory area），是管理两耳听觉的神经中枢。听觉区位于两半球的外侧，属于颞叶的区域。每一半球的听觉区均与两耳的听觉神经连接，但与视觉区的特征又不相同。每一半球的听觉区，均具有管理两耳听觉的功能，其中一半球的听觉区受到伤害时，对个体的听觉能力只有轻微的影响。

5. 联合区（association area），是具有多种功能的神经中枢。在每一大脑

半球上均有两个联合区，其一是从额叶一直延伸到运动区的一大片区域，成为前联合区，它的功能主要是与解决问题的记忆思考有关；其二是后联合区，分散在各主要感觉区附近。例如：额叶的下部就与视觉区有关，此区域受伤会减低视觉的辨识力，对物体的不同形状，就不容易辨识。

### 第三节 大脑变化信号

头为五体之首，有头代表着生命的存在，而头里的大脑则是人们产生思想的源泉。所以一定要重视头部向你发出的“信号”：轻微的疼痛可能是重大疾病的预兆，如果被一直忽略可能引发更严重的疾病，造成无法挽回的后果。

身

体

的

#### 头疼

密

码

头疼可能是脑膜受到了刺激，血管收缩使张力增加引起的，也可能是脑部提醒我们氧气不足，需要更多氧气的信号。只要含着许多氧气的血液流入到疼痛的地方，头疼就会立刻消失。头疼的原因非常多，感冒发热、五官有毛病、血压异常、贫血、便秘、煤气中毒、酒精中毒、神经疲劳等都会引起头疼。

缓解偏头疼的方法有很多。冰袋冷敷：将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，敷在头疼部位。等冷却的头部血管收缩后，症状自然会减轻。按摩头部：对头部进行力度适中的按摩，是缓解偏头疼的有效方法。太阳穴是治疗偏头痛按摩的重要穴道，可以用食指来按压，也可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。

#### 头晕

头晕是一种常见的脑部功能性障碍，为头昏、头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。头晕可单独出现，但常与头痛并发。头晕伴有平衡觉障碍或空间决定向障碍时，患者感到外周环境或自身在旋转、移动或摇晃，称为眩晕。



头晕是由于皮肤血管扩张、血流增多而造成脑部血液减少造成的。这种现象的产生，可能因为暴露于烈日下过久、泡热水澡的时间太长或是紧张、生气等。除此之外，缺乏维他命、荷尔蒙分泌异常、更年期或自律神经失调也都是造成头晕的因素。

头晕时，应以最舒适的状态躺下休息，解松身上的衣物。若有发烧现象，可以冰敷。同时调暗室内的光线，使身心放松、平静，并保持温暖。

### 大脑缺氧

氧气是人体代谢活动的关键物质，大脑缺氧会造成不可逆转的损害，甚至脑死亡。一般性的“体内缺氧”，即使不会直接发生生命危险，也会对身体健康造成损伤。缺氧的一般表现为头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢软弱无力，继之有恶心、呕吐，呼吸浅快而弱，心跳快而无力。随着缺氧的加重，会渐次出现意识模糊，全身皮肤、嘴唇、指甲青紫，血压下降，瞳孔散大，昏迷，最后因呼吸困难、心跳停止、缺氧窒息而死亡。

正常的氧代谢是从呼吸系统的通气、气体交换开始的。神经系统对于缺氧最为敏感，即便轻度缺氧也有可能出现智力和视觉的功能紊乱。脑是人体各器官中对氧的需求最大的器官，但脑组织本身几乎没有一点点供能物质储备，全部依靠脑循环带来新鲜血液里面的氧气来维持生存和执行正常的生理功能。所以，脑组织对缺氧（缺血）的耐受能力最低。脑的慢性轻度缺氧即可引发困倦、注意力分散、记忆力降低等症状，随之出现意识障碍、惊厥、昏睡或昏迷，以至死亡。如果脑的供血供氧完全中断，在8~15秒就会丧失知觉，6~10分钟就会造成不可逆转的损伤。

缺氧后果的严重程度，与缺氧持续的时间有很大关系，及时纠正缺氧，可以避免或减少组织器官的损伤，迅速恢复机体代谢功能。如果缺氧长期得不到纠正，细胞的损伤便难以恢复，并会导致器官病变。因此，高强度的脑力劳动者、长期呆在氧含量较少的空调房间里的白领、手术前后的病人、到高原等地的旅游者、失眠者、老人和孕期准妈妈们，应注意给自己的大脑补氧。外供氧除直接吸氧外，还包括各种有氧运动，如散步、慢跑、深呼吸，改善吸氧环境。