

健康自助书系

JIAN KANG ZI ZHU SHU XI



保护

你的脑

baohunidenao

主 编 \ 贾 春 华



长春出版社

健康自助书系

保护你的脑

长春出版社

策 划 羽 佳
责任编辑 羽 佳
主 编 贾春华
著 者 范洪亮 郭玉成
 杜志峰

主 编 感 言

缘于同长春出版社的多年友好合作，当羽佳编辑决计要策划出版这样一套医学科普读物时，我便一口应承了担当主编的工作，但直到实施起来才觉得这实在是一件看似简单而做起来实难的事。我们只要看一下现今图书市场就会发现，目下的医学科普图书，大多科学性有余，实用性不足，内容甚是前沿，读来艰涩难通，甭说是尚乏医学知识的大众，就是非该专业的医务人员读来亦觉艰辛，当时我真的搞不清楚，策划出版过上百部（册）书籍的羽佳先生为什么偏要再次涉足医学科普领域？虽有诸多疑问，但应承下来的事总该如约完成。“殚精竭虑”后所得到的是羽佳先生的再三“指责”。经过 5 次改动，编写丛书纲要的事总算有了结局，接下来就是各分册纲要的撰写，分册撰稿人仅改写提纲一项，少则 3 次，多则 8 次不等，从接受任务到分册提纲制定完毕，共花费了 8 个月时间。提纲总算通过，但还未敢有些许懈怠，因为按羽佳编辑的要求，一旦发现内容不合格者，则令其重

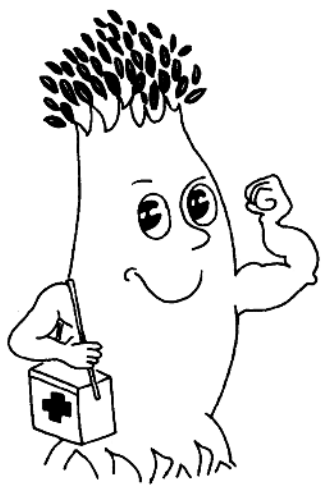
修，甚至更换撰稿人，出版社概不付“残稿费”。条件苛刻，没有协商的余地。

说句实话，撰写这样一套丛书，对于医学博士、硕士、教授、副教授们来说，把握其科学性、先进性乃至实用性，都不是什么困难的事，唯对其普及性、通俗性、可读性的理解与掌握上确有难度，难怪一些所谓普及性医书皆成了半生不熟的“夹生饭”。描绘脏腑器官及扑朔迷离的生理病理，论述千差万别病症的诊断治疗，都难以离开并非形象直观的医学术语，而对难以理解、不能接受的东西，却要唤起读者的阅读兴趣，无异于痴人说梦。因此这套丛书的撰稿人在能唤起读者阅读兴趣上下了很大功夫，但是否达至或符合读者的阅读要求，可能还有一定的距离，但恐不会太遥远。假如这套丛书还有一些价值的话，那主要在于：它以通俗浅显的语言，告诉您应如何保护身体器官的健康，而非单单是对该器官某一病症的治疗。重防护，轻治疗，重在自身调摄，少借助他人之手，或许可以作为本丛书的特色之一。

教授·医学博士 贾春华

1981/03

保护你的
脑



、 圣人不治已病治未病，不治已乱
治未乱，夫病已成而后药之，乱已成
而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，
不亦晚乎！

——引自《黄帝内经》

防患于未然的重要性几乎无人不知，但防患于未然的可操作方法却很少有人能够掌握和运用。本书的出版者、作者正试图为读者提供一整套具有可操作性的防患于未然的方法。



目 录

第一章	温故知新	
-----	------	--

一、脑——人体司令部 / 3

(一) 检阅大脑 / 3

(二) 脑的神通 / 5

二、元神之府话大脑 / 8

第二章	未雨绸缪	
-----	------	--

一、刨根问底找原因 / 13

(一) 无辜的天使 / 13

(二) 祸从天降 / 14

(三) 穿衣戴帽，各有所好 / 17

(四) 凡人之躯跳不出红尘 / 22

(五) 脆弱的堡垒 / 25



二、保护大脑靠自己 / 29

(一) 前人栽树后人乘凉 / 29

(二) 防患要诀 / 30

(三) 舍鱼而取熊掌 / 30

(四) 家庭红十字培训班 / 33

(五) 用药之道 / 37

第三章 城门失火，殃及池鱼



一、外敌入侵，动摇“君”心 / 43

(一) 外患来自何方 / 43

(二) 军情十万火急 / 46

(三) 御敌千里之外 / 48

二、天下大乱波及元神 / 53

(一) 内忧源于何处 / 53

(二) 元神岌岌可危 / 54

(三) 强化御林军 / 58

第四章 一叶知秋



一、未卜先知 / 63

(一) 脑病的征兆 / 64



(二) 脑病的确诊 / 70

(三) 精神障碍者特检 / 72

二、脑病智囊团 / 76

(一) 智者的选择 / 76

(二) 强者的风范 / 76

(三) 重者的托付 / 78

第五章 火眼金睛



一、打破砂锅问（纹）到底 / 83

(一) 脑病花名册 / 83

(二) 担心的道理 / 84

(三) 杞人之忧 / 85

二、扪心自问自查体 / 86

三、医院检查明诊断 / 87

(一) 名目繁多的检测 / 87

(二) 我的选择 / 88

(三) 检测的喜忧 / 90

(四) 精神障碍者特检 / 92



第六章 杜渐防萌



一、高血压 / 107

- (一) 聚焦高血压 / 107
- (二) 举步维艰的根治 / 108
- (三) 步步高升的背后 / 108
- (四) 西医治疗之策 / 110
- (五) 中医治疗之法 / 111
- (六) 慎待高血压 / 111

二、脑动脉硬化 / 112

- (一) 何谓脑动脉硬化 / 112
- (二) 必然趋势吗 / 112
- (三) 硬化的防范 / 113
- (四) 硬化的指征 / 114
- (五) 西医对策 / 114
- (六) 中医措施 / 114
- (七) 脑动脉硬化的防范 / 115

三、癫痫 / 116

- (一) 话说癫痫病 / 116
- (二) 癫痫病溯源 / 116
- (三) 西医之治 / 117



- (四) 用药须知 / 117
- (五) 中医看癫痫 / 118
- (六) 中医之治 / 118
- (七) 防患之法 / 119
- (八) 患者之策 / 119

四、颅脑损伤 / 120

- (一) 外伤后的大脑 / 120
- (二) 救治原则 / 121
- (三) 遗留问题 / 122

五、颅内感染性疾病 / 123

- (一) 强兵压境 / 123
- (二) 指挥所失控 / 123
- (三) 御敌方法 / 124
- (四) 西医治疗之策 / 124
- (五) 中医诊治之方 / 125

六、中毒性脑病 / 127

- (一) 中毒之征 / 127
- (二) 亡羊及时补牢 / 128
- (三) 梦想当初 / 131

七、精神分裂症 / 131

- (一) 病情剖析 / 131
- (二) 花名册 / 132
- (三) 倪端初现 / 133



- (四) 未雨绸缪 / 133
- (五) 西医之法 / 134
- (六) 中医之策 / 134
- (七) 挂起精神拐杖 / 135

八、神经症 / 136

- (一) 小论神经症 / 136
- (二) 心理探试 / 136
- (三) 自强不息 / 137
- (四) 神经衰弱 / 137
- (五) 癔病 / 141

第七章 力挽狂澜



一、脑退行性病变 / 149

- (一) 话说脑退行性病变 / 149
- (二) 西医治策 / 150
- (三) 中医看法 / 150

二、脑中风及其后遗症 / 151

- (一) 起病急骤的脑中风 / 151
- (二) 自白 / 152
- (三) 医学解说 / 152
- (四) 受害群体 / 153



- (五) 发病诱因 / 153
- (六) 发作前的蛛丝马迹 / 154
- (七) 原发病名册 / 154
- (八) 救治刻不容缓 / 154
- (九) 后遗症的诉说 / 155
- (十) 如何摆脱恶梦 / 156

三、颅内压增高 / 158

- (一) 高压产生之理 / 158
- (二) 高压元凶 / 159
- (三) 高压的征象 / 160
- (四) 高压的危害 / 161
- (五) 救火救急——高渗减压 / 161

四、昏迷 / 162

- (一) 昏迷的元凶 / 162
- (二) 朦胧的创伤 / 163
- (三) 西医对策 / 164
- (四) 中医针刺 / 165

第八章 枯木逢春



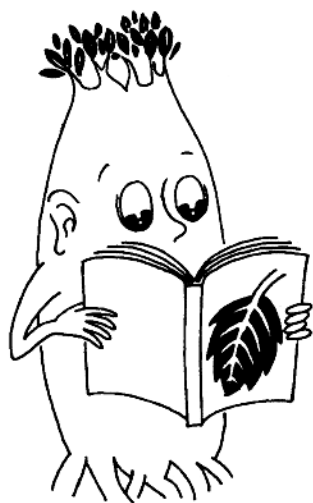
一、快刀斩乱麻——脑肿瘤的治疗 / 169

- (一) 祸从何来 / 169



- (二) 脑肿瘤黑名单 / 170
- (三) 恐怖的杀手 / 171
- (四) 无耐的选择 / 172
- 二、祛郁陈莖——颅内积液的救治 / 172
 - (一) 多余之液 / 172
 - (二) 液自何来 / 173
 - (三) 液多之害 / 174
 - (四) 积液测定 / 174
 - (五) 清除颅内积液 / 176
- 三、手术修补——脑血管瘤及畸型的治疗 / 177
 - (一) 变异的脑血管 / 177
 - (二) 潜在的危險 / 178
 - (三) 变异的检查 / 178
 - (四) 手术修补 / 179

温故知新



温故而知新，可以为师矣。

——引自《论语》

对于医务工作者来说，本章所介绍的内容早已熟知，但对于那些涉医不深的人来说，这些知识又是新鲜和陌生的。从内容上看本章内容是理解好以后篇章的基础，相对以后篇章而言仍可称之为“故”。您若能通过阅读此篇而发现一些问题，相信亦可成为医学大师，对自己的身心健康更会如运掌中。



第一章 温故知新

一、脑——人体司令部

(一) 检阅大脑

脑位于头部，因为它的作用十分重要，故而有坚硬的颅骨严密护卫其外。脑的结构很复杂，主要可分为大脑、间脑、小脑和脑干等，见下图。

