

黄建民 陈伟忠

人体趣谈



小窍门

东南大学出版社

内 容 提 要

从头到脚,人体的器官众多;从大脑到毛发,各器官的功能各异。本书除向读者展示人体各器官的功能外,还从保健的角度介绍各器官常见的疾病及其防治方法,并介绍了一些保健小窍门和急救知识,对读者防病健身定会有所帮助。

本书适合各阶层人士阅读,也可作为中小學生生理課的輔助读物。

责任编辑:朱经邦

责任校对:孙 宁

责任印刷:王小宁

人 体 趣 谈 与 保 健 小 窍 门

黄建民 陈伟忠

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

江苏省新华书店经销 南京气象学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.75 字数 85 千

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7—81050—392—8/R·39

定价:7.50 元

(凡因印装质量问题,可直接向承印厂调换)

目 录

1	脑	(1)
	脑是“智慧的仓库”	(1)
	思维的速度	(2)
	开发右脑的方法	(3)
	要让神童成英才	(5)
	健脑食物	(7)
	脑力劳动者的脑保健	(8)
	对付脑中风	(10)
2	眼睛·耳朵·鼻子	(13)
	活的“照相机”	(13)
	身体健康的窗口	(14)
	有了“夜盲”怎么办	(15)
	预防近视的方法	(16)
	生活中的爱眼之道	(18)
	恼人的耳鸣	(19)
	要保护鼓膜	(20)
	给耳屎记功	(21)
	查耳测病与摸耳强身	(23)
	小小鼻子有何用	(24)
	闻香有益	(26)
3	口腔·颜面	(28)
	从舌头看健康	(28)

常咽津液保健康	(29)
细嚼最好 30 次	(30)
几种健齿方法	(31)
察颜观色知疾病	(33)

4 心·肺 (35)

心绞痛是怎么回事	(35)
对心脏有益的食物	(36)
红细胞与贫血	(37)
输血要谨慎	(39)
要重视防治高血压	(40)
关于高血脂	(42)
肺是人体的风箱	(43)
谨防气管异物	(45)

5 肝·胆·胃·脾 (47)

人体的主要化工厂	(47)
危害肝脏的小病毒	(49)
日常的养肝方法	(50)
胃是“情绪器官”	(52)
人体需要的营养素	(53)
爱护你的胃	(55)

6 肾·胰·肛肠·糖尿病 (57)

肾脏的功能	(57)
保护肾脏	(58)
注意自己的尿液	(59)
膀胱异物从何来	(61)
认识胰腺	(62)
有用的阑尾	(63)
痔疾可防	(65)

何来“小肠气”	(66)
糖尿病的原因	(67)
糖尿病人的保健要点	(68)

7 四肢·关节·肌肉·皮肤·毛发 (70)

指纹的意义	(70)
手相——科学还是迷信	(71)
左利手与右利手	(72)
从指甲看健康	(74)
百米纪录与人体极限	(76)
散步好	(77)
软骨、软骨病和“软骨人”	(78)
颈椎之病	(80)
关节炎	(81)
什么是骨质疏松症	(83)
肌肉代表力量	(85)
猪皮与皱纹	(86)
刮痧·擦背·防癌	(87)
触摸治病	(89)
痣的知识	(90)
汗的生理作用	(91)
谨防中暑	(93)
适应寒冷	(94)
一发与全身	(96)
因何白了少年头	(97)
“秃头是国宝”	(99)

8 养生保健 (101)

吃咸还是吃淡	(101)
饮食防癌	(103)

常见易得的保健食品	(104)
几种常用的减肥方法	(106)
不用害怕性生活	(107)
摩腹养生法	(109)
几种简便健身抗老术	(110)



脑

脑是“智慧的仓库”

人脑的重要功能之一是能够记忆。记忆有好有坏。有些人的记忆能力特别好。

《后汉书·王充传》说，东汉时的唯物主义思想家王充，他年轻时对所看过的书，“一见即能诵忆”。

土耳其的哈利亚，他在 1967 年 10 月 14 日的 6 个小时里，背诵了可兰经上的 6666 句诗，当时有 6 位可兰经专家考核评审了这一次背诵。

更有人能“过目不忘”。立陶宛的拉比伊莱贾，他只读一遍就能记住的书竟有 2000 册之多，而且能随时背诵这些书任何一本中的任何一段。

研究专家认为，一般人的记忆能力原本差不多，你我他并无明显好坏之分。可有些人的记忆本领何以会比别人高出一筹呢？据说是由于“存放记忆”的方式不同造成的。若是“有条理地存放”，需要时就容易从“记忆库”里找出信息来。

通常，记忆有“长”、“短”之分。“短时记忆”只能保持几秒钟到几个小时，例如，记忆一个临时性的电话号码。“长时记忆”则能保持很长时间甚至终生，例如，有的人在童年学过的知识和诗文，到耄耋之年仍然记得。但是，“记忆”怎样忘却的呢？这种“忘却”究竟是在脑中消失了，还是暂时储藏了起来？

目前,科学家似乎倾向于“暂时储藏”说。理由是:(1)据推测,人脑能储存的信息,毕生也装不满,“智慧的仓库”永远能装进任何信息,假如需要的话。(2)往往“忘”了的事,经提醒又记起来了,说明并未消失掉。(3)实验证明,设法刺激脑的某些部位,也能使人记起早就“忘”了的事,就好像在仓库角落里重新发现了物品一样。

记忆是人体最伟大的奇迹,记忆功能则是人生最宝贵的财富。一位荣获诺贝尔奖的医学家更有一句发人深思的警句,那就是:“记忆就是一切!”

思维的速度

从前人们认为,思维最快。

现在知道,思维不是“刷”地就可出现的。

19世纪初,英国的贝尔和法国的麦根地证明了脑有传出、传入的通路。就是说,它接受和传送信息,都必须以脉冲形式沿着人体的神经纤维运行。

巴甫洛夫是俄国著名的生理学家。他和同事研究过狗在条件反射时的扩散速度。他们在实验时发现,各种狗的扩散速度有很大差别。有些狗的扩散时间用了20秒钟,而集中却经过75秒才完成。另一些狗则扩散时间长而集中时间短。1850年,德国科学家亥姆霍兹首次测定人的神经传导速度大约是100米/秒。现在发现,人的神经传导速度也是有快有慢的。有的神经每秒钟只能传导0.5~2米,有的可达120米。平均计算起来,神经传导速度约为250公里/小时。思维是通过神经传导来表现的,举手取物,抬脚走路,都要在思维的指挥下才可实现。这样,思维的速度也就在250公里/小时左

右。它远远低于电话、电视、广播和光的速度,只相当于高速火车和汽车的时速。

设想你是一个巨人,你的头在北美的阿拉斯加,而你的脚在南非的海边。假若在星期一的早晨你被鲨鱼咬住了脚趾,那你要到星期三的晚上才能知道这回事。即使你的大脑当即命令把脚收回来,当命令传达到脚趾头时,已经是星期六了。果真如此,那这脚趾早就被鲨鱼消化掉了。

思维传递的快慢还与信号有关。我们对声音的反应要比对光线的反应快得多;对亮光的反应要比对暗光快;对红色的反应要比对白色的快;对不愉快事情的反应要比对愉快事情的快等等。

开发右脑的方法

一位企业家在 1998 年初撰文说:选人,我最不重视学历。我选择右脑发达的人,因为右脑发达者才可能成为真正的人才。

且不论这位企业家的话是否偏颇,但这表明了人们对右脑的重视。

人的大脑分成两个半球。左侧半球管理右侧的身体,右侧半球管理左侧的身体。

国外有人用一顶特殊的“帽子”测量学生的脑电波时,根据脑电波的表现发现,人脑的左半球主管的是计算、语言、逻辑、分析、书写及其他类似的智力活动;右半球主管的则是想象、色觉、音乐、绘画等智力活动。

由于世界上 90% 的人习惯用右手干活,所以人们说:左侧大脑是优势半球。

20 多年前,有个荣获诺贝尔奖的名叫斯佩里的美国科学家,对脑的两个半球的功能进行了研究。他切断猴子的连结两侧半球的神经后,先蒙住猴子的左眼,让它用右眼看东西、找食物。猴子掌握这一技能后,他再蒙住猴子的右眼,让它用左眼找食物。可是猴子对刚刚学会的本领全忘光了。就是说,左脑知道的事,右脑不一定知道,这两个半球好像各有一个指挥系统。

重症癫痫病人很痛苦。由于癫痫病变通常只在脑的一侧,医学家因而设想,假如将左右脑的连结部分割裂,那“好”脑的一侧就能控制住一半的身体,如此,就能减轻癫痫病人的痛苦。这种被割裂左右脑的人,谓之“裂脑人”。

对裂脑人的研究也证明,大脑两边似乎各有独立的系统。

然而,由于“左半球优势”常常抑制、阻碍右脑发挥才能,因此,注意开发右脑,充分利用大脑的潜力,是应该强调的。

如何开发右脑呢?日本医学教授的意见是:有意让左眼看东西,用左耳听音乐,用左手摸物体、记棋谱,在可能条件下以图代文;多观赏风景和写生,做诗填词;记下梦中的景象;每天改变上学、上班的路线;吃美味佳肴,并亲自去做;做全身运动;听古典音乐;打坐、冥想;用地图和时刻表做假想旅行,等等。

我国有些研究人员采用“活化右脑”的方法,据说效果良好。被试验的学生有 76% 感到大脑有舒适感、松爽感,比原来好使了;100% 的学生感到眼睛清亮了。所谓“活化右脑”法,就是游戏法、想象法、课中操法和左侧操法。例如,可让学生当场即兴创作一个小游戏,或主要运用左侧肢体做操等。如果这样,就特别需要教师的支持和参与。但有的医学家认为,最简单的开发右脑的方法是每天步行 13000 步,至少是

5000 步,并且“一边步行一边思考自己的理想、希望和规划”。

不管怎么说,上述开发右脑的种种做法不会有坏处。你愿意试试吗?

要让神童成英才

古今都有许多与众不同的聪明孩子,我们习惯上称他们为“神童”。

唐代诗人白居易“半岁能识字”;李白“五岁诵六甲,十岁观百家”;杜甫“七龄即思壮,开口咏凤凰”,他们都属神童之列。

意大利诗人但丁的成名诗作,据说是在 9 岁时写的;德国数学家高斯不到 10 岁,计算能力就相当于大学教授。

近年来的报道告诉我们,各国都有智力超群的神童出现。1982 年,英国著名的牛津大学有了一名 10 岁的女大学生,她由于在报考数学系的 530 名学生中名列第一而被破格录取。有位华裔美籍儿童,9 岁就考入了华盛顿大学。

据报道,俄罗斯有个孩子,5 岁开始写书,10 岁就由出版社出版了她自己插图的一本诗集。巴西也有一位 6 岁儿童写书并出版了。我国石家庄的小女孩任寰,在全国 20 多家报刊发表过 60 多篇诗歌、散文、小说,1986 年她 10 岁时由出版社出版了她的诗文选。

神童之所以“神”,原因之一是,他们脑的结构和机能可能较一般孩子要“优秀”一些。国外的生理学家告诉我们:1000 名孩子中,可有 3 名孩子的大脑是“优秀”的。我国学者在调查了 20 万人以后认为,智力特高的孩子约占 3%,可惜的是不一定被人发现。

成为神童的可能原因之二是早期教育。若不让孩子及早积极用脑,孩子若不刻苦努力,他的大脑就不能很好发育,智力就无法得到开发。高尔基说得好:“人的天赋就像火花,它既可以熄灭,也可以燃烧起来,问题就在于如何对待它”。现在看来,早期教育是使天赋火花得以燃烧的重要一环。早期教育早到何时?应从一开始就出生就开始。例如,让孩子抚摸母亲的皮肤以尽快发展触觉;与不懂事的孩子说说话、唱唱歌,以尽快发展他的听觉和语言能力;让孩子看看色彩,看看周围事物,以尽快发展他的视觉;让孩子接触各种玩具以训练他的协调动作和思维,等等。现在认为,“胎教”即对母腹中的胎儿给予教育,也有益于孩子智力的提高。

但是,若不对神童继续培养,那他也会成为庸才的。最有名的例子就是我国古代的仲永。仲永姓方,宋朝人,五六岁时很聪明,“指物作诗立就”,文章也写得不错,大家都很赞赏他的才能。但由于他父亲未给他继续学习的机会,到十二三岁时写的诗文就很平平,以后则连一般人都不如了。

意大利一家报纸曾就世界上的神童情况发表了一篇调查报告。报告说,大多数的“神童”将随着年龄的增长而失去其特有的能力。这一“退化”过程一般从10岁开始,少数人从20岁开始,只有个别人能终生保持其特殊智能。报告说,在近两个世纪的70位神童中,只有8名成为天才人物。韩国神童金维镕,4岁时的智商为210,曾被《吉尼斯世界纪录大全》称为“世界智商最高的儿童”。然而,由于缺乏正确的培养,他到16岁才考上大学,在2763名合格者中列2420位,如今也仅是个普通劳动者。

由此可见,如何让神童不断地“神”下去,让神童都能成为有用的英才,应是家长、教师、社会共同关心的课题。

健脑食物

一个人聪明与否,一个人智力如何,原因自然是多方面的。但归根到底,这与大脑的状况有关,脑是聪明才智的物质基础。饮食营养对脑的健康发育有最直接的影响,因此从某种意义上说,饮食营养是决定智力高低的重要因素之一,从某种意义上说,智力是“吃”出来的。我国学者发现,全国的 800 万程度不同的弱智儿童中,90% 的弱智病因与长期缺碘有关。另外,在抽样调查中发现,不同营养状况的学生,他们的智力水平和学习能力确有明显不同,城市少年儿童的智商要比偏僻乡村孩子的智商高 40%。这种差别,在剔除是否视野开阔、是否见多识广之外,营养差别是居首位的。特别是婴幼儿的营养如何,往往对一生的智力有影响。

英国学者作过这样的实验:将出生的大白鼠分成两组,并对其中的一组限制其吸乳,人为地使这些幼鼠营养不良。后来分别在出生后 30 天和 80 天对两组幼鼠给以解剖,发现营养不良组的脑细胞发育显著不如获得正常营养组的幼鼠。

事实证明,营养对脑健康的意义非同一般,而且必须从小到老,始终给予注意。那末,如果要提高脑功能,如果想保持智力,促进智力发展,饮食上该如何办呢? 现根据中外学者的研究,提出如下建议:

1. 适当多吃甜食 糖类是脑细胞的重要营养品,充足的葡萄糖供应是提高大脑工作能力的必要条件。美国科学家保罗·戈尔德及其合作者发现,饮用含糖的柠檬汁,可使老年人的记忆力明显增强。意大利的营养权威米凯兰杰洛·卡伊雷拉教授也主张:中小學生吃甜食有益于大脑。

2. 要有足够的蛋白质 假如除去人脑中的水分,剩下的“干”物质中,蛋白质占了一半,足见脑与蛋白质的关系密切。蛋白质可消除脑代谢物中的某些毒素,对人体的生长发育影响很大。缺乏蛋白质的人,学习时往往精神不易集中,容易疲劳而又理解力差,记忆力自然也就差了。还有一说是:蛋白质营养不良者还可导致后代的智力降低。所以,宜多吃些蛋类、肉类、豆制品、牛奶等含蛋白质丰富的食品。

3. 增加脂质的摄入 脂质,特别是其中的卵磷脂,有阻止记忆衰退的作用,被营养学家视为“健脑食物”、“智慧之花”。富含脂质的食物有蛋黄、豆制品、动物肝脏、核桃、芝麻、花生、动物脑等。

4. 维生素和微量元素 各种维生素和微量元素都是人体不可缺少的物质,它们对调节神经活动、防止智力缺陷都是重要的,故应常吃蔬菜、水果、海产品等富含这类物质的食物。

5. 要吃早餐 专家认为:早餐是一夜睡眠之后大脑所需要的一剂补药。经常不吃早餐或早餐质量太差是不好的。

要知道的是,各种营养应合理进食,不能缺乏,不能畸轻畸重,也不是多多益善。

还要知道的是,获得才智的方法不能单靠饮食营养。在保证营养供给的同时,还要从多方面促进智力的发展,其中,多学多思多实践,应是最可靠的聪明之道。

脑力劳动者的脑保健

脑力劳动者从事的工作,以积极思考为主。其特殊性在于思考是持续存在的,即使在工作之余,也常会思考种种尚未完成的工作或尚未解决的问题。对此,编辑、记者、作家、医

生、工程师和科研人员都会有此体会。“八小时之外”仍使大脑保持紧张状态,仍在想着未竟的任务,这就是所谓的“齐加尼克效应”。

我国著名的脑生理学家张香桐教授曾经指出:“脑力劳动是一项艰苦的劳动。”因此,它“所需供应的血液量最多,单位脑组织的耗氧量也最高。”正因为这样,脑细胞活动量过大,就会有缺氧的危险,长时间的用脑则可能头昏脑胀。若经常过度用脑,就会带来一系列的病患。

由此可见,脑力劳动者保健的首要之点就是科学安排自己的任务,避免经常地搞突击攻关,宜将任务作短期性的分阶段安排,不好高骛远、强行加码。这样,任务总能如期完成,心头也就会轻松愉快了。

其次,要注意适当的休闲。脑力劳动者在紧张工作一两小时后,宜休息 10 分钟或一刻钟,可以散步、做操,活动活动筋骨,惯用右手的人,更要有意识地动动左手左脚。也可闭目养神一会儿,或按摩头、眼部的穴位,或用手指梳梳头。这样做的目的都是为了放松大脑,解除疲劳,以利再战。节假日则应争取游乐一下,或干些养花、钓鱼等业余爱好事项,以调剂精神,增强体质。

第三,要防职业病。脑力劳动者与读和写有不解之缘。但中医有“久视伤血”、“久坐伤肉”的说法。古人也有“读书悦身心,既久即伤目”的诗句。所以,应经常抽空远眺蓝天白云、星空明月或绿色林木,也要经常让眼球作上下左右地转动。要防止因久坐不动而带来的腰酸腿软、痔疾、颈椎病等,宜定时搓搓腰、伸伸颈、转转膝。

第四,要注意心理调节。挫折时要看到成绩,困难时要看到光明。避免焦虑、烦恼等不良情绪常驻胸中,要设法将之抛

弃、“宣泄”掉,亦可用愉悦之事使它们转移掉。要防止抑郁成疾,有时则可用“精神胜利法”予以调节。日本一位教授介绍经验说,他常常“对着镜子说话”以满足心理需求。例如,早晨起来对着镜子里面的自己说:“你早。今天心情好极了。”若遇夜晚睡眠不足,则说:“你早。今天拿出精神好好干。”平时亦可抽空对着镜子说:“最近你越来越精力充沛了!”“愿望实现了(问题解决了),真高兴呀!”“你真了不起!”等等。这位教授认为,“对镜说话,会逐渐自己喜欢自己。”长久地进行良性的自我暗示,对身心健康是有极大好处的。

对付脑中风

医学专家指出,因脑血管疾病引发的中风,已成为我国老年人的主要致死、致残原因之一。据统计,我国目前每年新发中风者达120~150万人,其中有80~100万人死亡。对此,人们要高度重视之,认真对付之。

导致中风的因素复杂,但高危因素主要有四个方面:

一是高血压。有关方面曾对全国15岁以上的94万人进行抽样调查,发现高血压的患病率为11.26%。由此估算,我国目前高血压病人的总数超过了8000万。专家认为,开展以高血压为重点的防治心脑血管疾病的综合教育,是预防中风的最重要手段。

二是过度疲劳。过劳可以诱发中风而发生猝死。1995年春节期间,南京一家医院就收治20多位脑出血患者,医务人员确认其中的13人是因通宵打麻将引起的。可见娱乐要适可而止,平时要劳逸结合。

三是大喜大怒。日常可见传媒报道,有些人会因一场胜

球或极度忿怒而倒地不起的事。这是因为,情绪过于激动可致血管破裂,从而导致中风。《素问·生气通天论》中所说的“大怒则形气绝而菀于上,使人薄厥”,指的大概就是这一现象。

四是天气暴冷。当严寒突然降临时,已有高血压、高血脂、高血糖的患者,更易发生脑出血和脑梗塞。国外的研究者说,气温从17摄氏度降低到零下5度时,每百万人口每天的中风病死率就从3.2人上升到4.8人。我国的一些医院的资料也证明,天气骤冷可使中风患者明显增多。有家医院曾在一次气温骤降的两小时内就急诊收治了6名突然发生脑出血的高血压病患者,病人的年龄在55~80岁之间。还有学者认为,西伯利亚的中风发病率居世界之首,重要原因就与气候寒冷有关。

预防脑中风的要点除积极防治高血压外,下列方法简便实用,不妨一试:

- 睡前喝杯水或半夜喝杯水——可稀释血液,有利血循,预防脑栓。
- 多吃鱼——每周至少吃一次鱼。据认为鱼肉中含有防脑栓的物质。亦可多吃海带、水果。
- 双手互用——目的是使左右脑都能得到锻炼,以降低脑血管的脆弱性。
- 冷天注意保暖——暴冷时更要及时增添衣被和添置保暖设施。睡前也宜用热水泡泡脚。

若遇到脑出血中风病人,宜就地将患者平卧,并将头侧向一边,以防呕吐物堵塞呼吸道而招致窒息。与此同时,应立即用冰袋、冰水或冷水毛巾冷敷病人头颈部(亦可用冰棒替代)。这样做,可减少脑出血量,降低颅内压,保护脑细胞,对挽救病