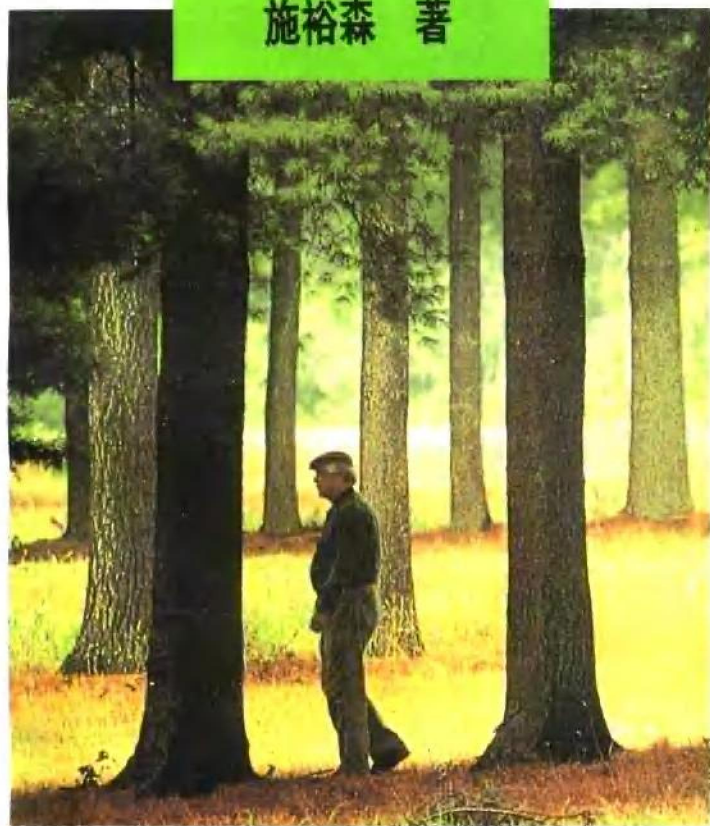


名医话保健丛书

# 脑的保健

施裕森 著



复旦大学出版社

(沪)新登字 202 号

责任编辑 陈国斌

责任校对 马金宝

脑 的 保 健

施裕森 著

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 上海译成印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 186,000

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN7-309-01485-5/R·08

定价:7.80 元

---

## 内 容 简 介

本书分为三篇。常识篇简要介绍脑的解剖特征、生理功能及国内外对脑研究的最新知识。疾病篇以小故事形式,描述了脑的常见病、多发病的临床表现及意义,简要提供诊断和治疗方法。保健篇着重介绍营养学、心理学、神经病学、祖国医学、心身医学等方面的有关知识,帮助读者掌握运用中西药物、食物、气功、按摩等各种手段,进行大脑的保健。

本书条理清楚、通俗易懂、简明实用、趣味性强,便于读者理解掌握,实为广大读者的良师益友,可供老、中、青各年龄组读者阅读,亦可作为基层医疗单位医务人员的参考读物。

---

## 序

施裕森主任医师编写的《脑的保健》一书终于和广大读者见面了。脑的保健已是人们所迫切期望掌握的一门卫生科普知识。多少年来,人们对脑的有关知识虽已略有所知,但是,如何掌握脑的自我保护,也许还知之不多,或知其然而不知其所以然。诚然,对人类而言,大脑基本上还是一个陌生的未知领域。说来真令人感到不可思议,不论是宏观世界中的奥秘,微观世界中的谜底,还是疑难病症的根源,都可以从人类大脑的诸多功能方面进行探索和阐明。可见,大自然最神奇的创造物便是人类发达的大脑,它统帅着人体的物质运动和精神运动,使人类成为自然界的万物之灵,进行着伟大的再创造。

然而,不少人往往忽视了对自己脑的保健,以致一些急性脑病可能未得到有效控制;慢性脑病常常没有能及早发现和治愈;轻微的脑部病症往往开始时不引起自己的注意,发展至晚期已难以治疗,而最后遗恨终生。

我推荐此书的出版,因为本书作者以丰富的临床经验为基础,从生理学、营养学、心理学、精神学、教育学、神经病学、祖国医学等角度,以理论结合实践的方法,用深入浅出的写法,阐述了脑的发育、常见病防治,脑功能锻炼、脑的保养等诸多方面的基本知识,以及行之有效的脑的保健方法。文章由浅入深,涉及面广泛,内容丰富而翔实,且趣味性强、通俗易懂,

---

是提高与普及相结合的结晶,而且书中介绍的方法人人都可学会,人人皆能收益。深信读者将会从中得益匪浅,提高脑的自我保健水平。对于基层医院的医务人员了解脑病及其防治知识,本书亦不失为一本很好的参考书。

上海医科大学神经病学研究所教授

**朱文炳**

## 前 言

“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”这是世界卫生组织在它的宪章中为健康所下的定义。

健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康,不仅拥有一个强壮而无病的躯体,更能拥有均衡、和谐、幸福的精神世界和感觉良好的社会生活,从而以自己独特的方式,去适应世界、控制世界、改造世界。

然而,绝大多数人在生命的某一过程中,会受到来自生物、心理、社会三方面的不利因素的侵袭或刺激,使健康遭到伤害。

本书选择了一条独特的解决问题的途径——“脑的保健”。因为,脑(俗称大脑)是人的最高级中枢神经系统,由约140亿个神经细胞有机地组合而成。人脑可分为大脑、间脑、小脑、脑干四部分,它们各司其职,又互相调节配合,起着使人体适应内外环境的司令部的作用。

如果一个人的脑受到了损害,那末,身体的、精神的健康和社会幸福就无从谈起。现代医学也证明,人脑的任何一部分受到创伤,所带来的痛苦是不堪忍受的。

本书将以作者数十年的临床经验为基础,从脑的一般常

识、脑部疾病、脑的保健三个方面,向广大读者作简明扼要且切合实用的介绍,希望读者能从中得到收益、得到乐趣。

本书编写过程中,得到了许多同志的指导和帮助,有幸得到王书青先生的支持协助,上海医科大学神经病学研究所教授朱文炳主任医师在百忙中为本书作序,在此一并致谢。由于编写时间比较匆促并限于作者水平,错误不足之处在所难免,欢迎读者批评和指正。

作者

---

# 目 录

## 常 识 篇

|                      |    |
|----------------------|----|
| 脑——人体的总司令部.....      | 3  |
| 大脑的分工负责制.....        | 5  |
| 小脑与共济运动.....         | 6  |
| 脑干与生命体征.....         | 7  |
| 脑的生理卫生.....          | 8  |
| 脑的记忆功能 .....         | 10 |
| 脑的心理活动 .....         | 12 |
| 脑与睡眠 .....           | 14 |
| 睡眠与梦 .....           | 16 |
| 关于脑的各种有趣数字 .....     | 18 |
| 脑的血液供应及有关疾病 .....    | 20 |
| 脑组织能移植和再生吗? .....    | 23 |
| 大脑能“青春常驻”吗? .....    | 26 |
| 聪明才智和脑子的重量有关吗? ..... | 28 |
| 什么是脑死亡? .....        | 30 |
| 脑细胞究竟用了多少? .....     | 32 |
| 生命体征与脑 .....         | 34 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 脑的什么部位管心跳和呼吸 ..... | 35 |
| 表达表情的奥秘何在 .....    | 36 |

## 疾 病 篇

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 何为颅内压增高？有哪些表现？ .....        | 41 |
| 何为上、下运动神经元瘫痪？ .....         | 43 |
| 何为肌力？怎样判断瘫痪程度？ .....        | 44 |
| 如何从姿势、步态识别神经疾病？ .....       | 45 |
| 感觉有哪几种？感觉异常说明什么？ .....      | 47 |
| 神经反射的种类及临床意义 .....          | 48 |
| 脑脊液异常说明了什么？ .....           | 49 |
| 脑血流图能诊断哪些疾病？ .....          | 50 |
| 脑电图异常波能说明什么？ .....          | 51 |
| 诊断脑部早期疾病的武器——脑电地形图 .....    | 52 |
| 检测脑血管病的新型手段——TCD .....      | 53 |
| 快速、安全、无痛苦的检查方法——颅脑 CT ..... | 54 |
| 当今最先进的影像学诊断技术——NMR .....    | 56 |
| 开颅不用手术刀——伽玛刀 .....          | 57 |
| 眼底检查是观察脑病的重要窗口 .....        | 59 |
| 为神经病正名 .....                | 61 |
| 脑瘤有哪些早期表现？ .....            | 63 |
| 骑车为何老是跌交——小脑肿瘤 .....        | 65 |
| 颅内多事之“丘”——脑垂体瘤 .....        | 66 |
| 她翻身时为何天旋地转？——脑室肿瘤 .....     | 68 |
| 脑卒中的报警信号及预防 .....           | 70 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 脑出血的潜在危险因素——高血压 .....     | 72  |
| 脑卒中有哪些内因和外因? .....        | 74  |
| 贪杯的恶果——脑卒中 .....          | 76  |
| 电视机旁防猝死 .....             | 78  |
| 脑中“地震”的预报 .....           | 80  |
| 深夜发生的脑病——脑血栓形成 .....      | 81  |
| 互为因果的心脑卒中 .....           | 82  |
| 千万不能“高枕无忧” .....          | 83  |
| 何为脑内“盗血综合征”? .....        | 85  |
| 头晕脑胀脖子痛——颈椎病 .....        | 86  |
| 当心“天旋地转”后枕痛 .....         | 88  |
| 蹲久了当心脑缺血发作 .....          | 89  |
| 眩晕症病人的防护措施 .....          | 91  |
| 一个耳光的悲剧——脑血管破裂 .....      | 92  |
| 妙龄少女的剧烈头痛——蛛网膜下腔出血 .....  | 93  |
| 警惕慢性颅腔内出血 .....           | 95  |
| 脑中地雷会爆炸——脑血管畸形 .....      | 97  |
| 脑内外飞架天桥——脑血管搭桥术 .....     | 98  |
| “老糊涂”可能是病.....            | 100 |
| “老糊涂”的根由.....             | 101 |
| 吸烟与饱食可加速老年人痴呆.....        | 103 |
| 脑梗塞性痴呆康复有望.....           | 104 |
| 颜面部的“危险三角区”.....          | 106 |
| 是“怪风吹歪了面孔吗?”——面神经麻痹 ..... | 108 |
| 牙齿拔光了还是痛——三叉神经痛.....      | 110 |
| 颜面部剧痛——带状疱疹.....          | 112 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 头痛是怎样产生的? .....           | 113 |
| 头痛的危险信号有哪些? .....         | 115 |
| 为什么妇女患头痛比男人要多? .....      | 117 |
| 头痛与眼、耳、鼻、喉有关吗? .....      | 118 |
| 紧锁双眉的头痛 .....             | 120 |
| 儿童头痛的特点 .....             | 122 |
| 女青年好发的头痛——偏头痛 .....       | 124 |
| 戴帽能治好的头痛——血管性头痛 .....     | 125 |
| 不敢戴帽的头痛——双侧颞动脉炎 .....     | 127 |
| 定时发作的头痛——急性额窦炎 .....      | 128 |
| “灵丹妙药”治头痛 .....           | 130 |
| 浅谈“颅脑外伤” .....            | 132 |
| 脑疝的防治与抢救 .....            | 133 |
| 漫说“梦游世界” .....            | 135 |
| 千奇百怪的病——神经衰弱 .....        | 137 |
| 得了癫痫病切忌乱投医 .....          | 139 |
| 抖抖病——震颤麻痹 .....           | 141 |
| 同房时发生的脑病——“性交晕厥症” .....   | 143 |
| “大脑炎”重在预防 .....           | 144 |
| 危害儿童的病魔——“流脑” .....       | 146 |
| 毒物、药物对脑的影响及防护 .....       | 148 |
| “光量子血液疗法”治疗脑病 .....       | 150 |
| 治疗脑部疾病的新方法——激光血管内照射 ..... | 151 |
| “肝豆状核变性”不是不治之症 .....      | 153 |
| 儿童怎么会得“小舞蹈病”? .....       | 154 |
| 儿童多动症的防与治 .....           | 155 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 多动症儿童吃些什么好.....      | 158 |
| 感觉统合治疗儿童多动症.....     | 159 |
| 什么叫“多动—秽语综合征”? ..... | 161 |
| 儿童的天敌——颅脑外伤.....     | 162 |
| 小儿痴呆的防与治.....        | 164 |
| 怎样判断婴幼儿的智力发育? .....  | 166 |
| “梦魇”——睡眠障碍.....      | 167 |
| 恶梦能报病吗? .....        | 169 |
| 幻嗅、耳鸣——大脑病变 .....    | 171 |
| 人老必然会脑衰吗? .....      | 173 |
| 健忘是脑子笨吗? .....       | 175 |
| 老年性眩晕的防治对策.....      | 176 |
| 排尿时为什么会发生晕厥? .....   | 177 |

## 保 健 篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 脑的健康和营养.....      | 181 |
| 脑营养的佳品“脑黄金”.....  | 183 |
| 用脑必须量力而行.....     | 186 |
| 新鲜空气与大脑.....      | 188 |
| 让记忆力“永葆青春”.....   | 189 |
| 如何增强记忆? .....     | 191 |
| 记忆的“错位”与“复位”..... | 193 |
| 大脑“罢工”.....       | 195 |
| 使儿童聪明“十要”.....    | 197 |
| 吃得过饱 影响大脑.....    | 198 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 大脑养生“十要”.....       | 200 |
| 如何给大脑“检修加油”? .....  | 202 |
| 给大脑“充电”——午睡.....    | 203 |
| 失眠及对策.....          | 205 |
| 愿您早入梦乡.....         | 207 |
| 良好的睡眠能治病.....       | 209 |
| 良好的睡眠有益大脑.....      | 210 |
| 靠坐而眠 有碍大脑.....      | 212 |
| 笑颜常开 有益大脑.....      | 214 |
| 音乐养心 健脑益智.....      | 215 |
| 松弛大脑 心身健康.....      | 217 |
| 调节情绪 有益大脑.....      | 219 |
| 防止精神老化.....         | 220 |
| 大脑老化与维生素.....       | 222 |
| 大量饮酒对大脑有害.....      | 223 |
| 上下左右全部开动健脑法.....    | 224 |
| 勤用脑可推迟大脑老化.....     | 226 |
| 中医药与健脑.....         | 228 |
| 气功与大脑保健.....        | 230 |
| 口服小剂量阿斯匹林预防脑血栓..... | 232 |
| 减缓脑衰 防重于治.....      | 234 |
| 按摩健脑法.....          | 235 |
| 自我按摩治头痛.....        | 236 |
| 自我按摩治失眠.....        | 237 |
| 三分钟消除大脑疲劳法.....     | 238 |
| 神经衰弱食疗法七则.....      | 239 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 五分钟脑保健操.....            | 240 |
| 双耳上提健脑法.....            | 241 |
| 健脑良方——散步.....           | 242 |
| 安步登楼 健脑益寿.....          | 243 |
| 快步行走健脑法.....            | 244 |
| 脑与双足.....               | 245 |
| 最佳的健脑运动——跳绳.....        | 246 |
| 预防老年性痴呆另辟蹊径——常吃豆腐.....  | 247 |
| 失眠的饮食疗法.....            | 249 |
| 健脑食膳介绍.....             | 250 |
| “动物人参”——鹤鹑炖煮杞子、杜仲 ..... | 250 |
| “四大河鲜”之——黄鳝、黄芪、大枣汤..... | 250 |
| “长寿果”——核桃仁.....         | 251 |
| 强智聪耳目——芡实粥.....         | 251 |
| 益精气增智力——莲子糯米粥.....      | 251 |
| 健脑强身——羊肉、茯苓、人参粥.....    | 252 |
| 治失眠良药——酸枣仁粥.....        | 252 |
| 养心安神——甘麦大枣汤.....        | 252 |
| 治顽固性失眠——绞股兰茶.....       | 252 |
| 治用脑过度——淮山药粥.....        | 253 |
| 治耳鸣耳聋——猪肾粥.....         | 253 |
| 安神益智——柏子仁炖猪心.....       | 253 |

# 常 识 篇



## 脑——人体的总司令部

脑和脊髓是人的中枢神经,是人体的总司令部。脑称为高级中枢,脊髓称为低级中枢。脑在头颅骨里,分为大脑、间脑、脑干(包括中脑、桥脑、延脑)和小脑。大脑分成额叶、顶叶、枕叶、颞叶等结构。大脑呈球形,分左右两个半球,大脑半球的表面有许多沟和裂,在沟和裂之间是大脑回,大脑半球的表面称为大脑皮层,皮层下面的部分叫皮层下组织,脑向外分出 12 对脑神经,管理与支配头面部器官和脑腔、腹腔的脏器,它们分别为:①嗅神经;②视神经;③动眼神经;④滑车神经;⑤三叉神经;⑥外展神经;⑦面神经;⑧听神经;⑨舌咽神经;⑩迷走神经;⑪副神经;⑫舌下神经。

脑向下延伸,呈圆柱形称脊髓,位于脊椎骨构成的椎管里,脊髓向外分出 31 对脊神经。

脑下达的各项指挥命令,都得通过脊髓传至身体各部。人体所感受的各种刺激,大部分先传入脊髓,尔后再传入大脑。脑是管理全身运动、感觉、语言及内脏运动的最高司令部。这是人体内起主导作用的器官,它在体内起着支配和调整其他各系统、各器官的功能,从而保证了机体的完整性和统一性,并使人体能适应和改造外界各种复杂的环境。祖国医学把人脑比作“心主神明”理论来概括人的精神活动,我国古典中医名著《黄帝内经·素问》一书中说:心者君主之官,神明出焉。”