

# 脑部健康是“头等”大事

脑的功能既重要,又神秘。人的思想、信仰、记忆、行为、情感都与大脑密不可分。脑是思维的场所,控制机体的中枢,还具有协调人体躯体感觉、视觉、听觉、嗅觉、运动功能的能力。正是由于有了大脑,人们才得以讲话、作曲、欣赏音乐、识别几何图形、相互理解和彼此交流。大脑还具有制订计划和进行想象的能力。大脑并非“永动机”,脑需要连续不断的血液、氧气和营养供应。一般而言,心脏输出的血液约1/5供给了脑。如果血供中断超过10秒钟,就可能引起意识丧失。血氧、血糖水平过低或血中含有有毒有害物质,可在数秒钟内引起大脑功能异常。机体的自身调节机制保护着大脑免遭损害。

## 别让脑部健康失去平衡

神经系统是一个非常复杂,可以接受或传递大量信息的通信系统,这个系统易于受损和患病。神经变性可以引起阿尔茨海默病或帕金森病,脑和脊髓感染可以引起脑炎或脑膜炎,脑供血中断可以引起脑卒中,外伤或肿瘤可以引起脑和脊髓结构受损。

脑的有些区域如果坏了,人就不会自己梳头、洗脸

不会读书了。大脑这么多区域,掌管的功能是不一样的,脑子受损的部位不同,表现也不一样,一旦有一系列的临床表现,就是处于亚健康、甚至疾病的状态了。

有很多病进展会越来越重,这一方面跟疾病的部位有关系,比如脑干,这个脑干的部位就像老百姓说的司令部,这个地方坏了直接影响人的意识,甚至可以导致死亡,这个地方要是有出血,就非常重,可能导致死亡,大脑半球要是有出血,20毫升之内的出血,不用手术治疗,内科保守治疗就可以了,所以这个发病部位直接影响到病人愈后的情况。脑受损以后还会出现胳膊、腿的震颤,说话功能受损,甚至出现大小便的改变,进食困难。

当出现以下表现的时候,就可以理解为脑部健康失去平衡:亚健康状态;记忆力减退;性格、情绪改变;疾病状态;智能减退、痴呆。

## 危害脑部健康的因素无处不在

引起脑部健康失衡的原因很多,最主要的是不良的生活方式,最重要的有吸烟、饮酒,情绪紧张或者压力,睡眠障碍。不良方式主要还有饮食结构的不合理,比如说饮食过咸

或者过甜,这属于高胆固醇、高脂肪的饮食,也容易引发高血压、高血脂的发生。还有一些白领坐在办公室不爱运动,就容易导致随着年纪增长发生高血脂症。再就是有些人睡眠的障碍,比如说睡眠多,或者是睡眠少,这些都直

接影响到脑的健康。

神经系统是最复杂的人体系统,大脑的小小空间里密布着重要的神经、血管、组织,一旦出现病变,非常麻烦。常见的脑病有脑肿瘤、癫痫、脑卒中等。

(赵晨)



## 了解中医

鹤壁市中医院 田文艺

中医指中国传统医学,是中国古代人民同疾病斗争的经验理论知识,是我国民族文化瑰宝。它是在古代朴素的唯物论和辩证法思想指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学理论体系。

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》。现在说的“中医”这个词真正出现在鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起个名。到了1936年,国民党政府制定了《中医条例》,正式法定了中医两个字。过去人们叫中国医学为“汉医”、“传统医学”、“国医”,这些都是为区别西医而先后出现的。在日本中医被称为“汉方医学”。

若“中”不指中国,究竟是何意呢?中国最早认识万物的思想基础来源于《易经》,将世界一切事物均纳入阴阳的轨

道,对后世的哲学、社会、天文、地理、医学等都具有重要和直接的影响。因此中国古代的医学理论认为,人体的阴阳保持平衡才不会生病。若阴阳失衡,则病矣。中医大夫有“持中守一而医百病”的说法,意即身体阴阳不盛不虚,一直保持中和之气,就不会有病。所以“尚中”和“中和”是中医之“中”的真正含意。两千多年前,《汉书》里的那个中医概念,体现了中国医学的最高境界。

中医的最高境界是什么?就是致中和。寒者热之,热者寒之。寒就要热,热就要寒,结就要散,逸就要劳,劳就要逸。微者逆之,小的你就可以逆它。甚者从之,你不能逆它,你逆它就崩溃了。适时为故,恰到好处就好了。以平为期,以和为重,这就是它的最高境界。

# 三类家务最伤眼

人们在平时生活中,只注重了紫外线、熬夜等因素对眼睛的伤害,却不知道有些家务其实对眼睛伤害更大。近日,美国某网站提醒,做家务的时候更要保护眼睛。

2008年美国眼外伤报告中的一项调查结果显示,45%的眼睛伤害来自日常家庭生活。而美国眼科协会对801名美国成年人进行的调查结果显示,3/4的伤眼都是在做家务时发生的。其中,一位名叫

托马斯的人在修剪家中的花草时,一根小树枝不慎扫入他的眼眶,从而导致眼内出血,出现暂时性失明。

美国眼科协会指出,最常见的家庭眼睛伤害包括以下几类:

**整理花草。**修剪花草时用的剪刀、铲子等工具,飞溅起的草屑都可能是眼睛杀手。因此,无论是使用工具的人还是周围人都应该加倍小心。

**家庭修理。**越来越多的

人热衷于自己动手做东西,这本来是件好事,但不安全地使用电动工具所产生的隐患却值得大家注意。使用中的电锯、钻孔机等工具会溅起飞屑,一旦进入眼睛,不仅会伤到眼球,所携带的细菌还会使眼睛发炎感染。

**厨房家务。**做饭、烧水时蒸气会刺激到眼球,而眼睛周围脆弱的皮肤更容易被热气烫伤;切洋葱、大蒜等刺激性食物时会流泪,长时间也会影

响到视力。因此,在切洋葱、大蒜的同时,可以打开抽油烟机。而在做家务时戴上一副眼镜,可以同时避免这三种伤害。

美国眼科协会同时指出,一旦眼部有异物溅入或被划伤时,千万不要揉眼睛,也别滴眼药水,最明智的办法就是闭上眼睛,马上去医院就诊。如果是洗衣粉等化学物品进入眼睛,要用大量清水冲洗,如果有洗眼液的话那就更好了。还有一个办法就是把头埋入水中并睁开眼睛,让水慢慢稀释眼睛中的化学物质。

(成新)

## 过敏性鼻炎患者怎么办

秋季是过敏性鼻炎的多发季节,近期医院接诊的过敏性鼻炎患者数量不断上升,鹤壁军分区门诊鼻炎专科提醒患者及时防治,远离过敏源。

秋高气爽,空气中漂浮着大量的植物花粉,这些大

量的植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。

临床表现打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,有的鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻窦感染或咽喉痒、眼睛痒,会影响患者的工作和学习,如延误或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳

炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗和调整免疫系统治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛治疗,且无任何不良反应,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644  
3322774

**体彩超级大乐透 1.5亿元大派送,点燃金秋彩市。**

# 康露纯净水

我公司为答谢新老用户的支持,特在“十一”期间举办优惠大酬宾活动。活动时间:9月20日~10月10日。活动内容如下:  
 购纯净水票10张送2张(60元)  
 购纯净水票20张送5张(120元)  
 购纯净水票100张送30张(600元)  
 购水票送饮水机活动:  
 购水票80张送台式温热型饮水机一台(480元)  
 购水票150张送立式温热型饮水机一台(900元)  
 购水票260张送豪华立式温热型饮水机一台(1560元)

本活动解释权归康露水业有限公司

联系电话:3360160(新区) 2687000(老区)

## 鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

### 生理篇

鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编

**防止发生意外伤害 发生意外及时就医**  
Avoid being hurt or injured. Go to see a doctor in an emergency.

**要在医生的指导下 正确服用药物**  
Take medicine according to the doctor's advice.

**掌握科学方法, 每天锻炼身体**  
Do exercise in the right way every day.

**养成正确的写字和阅读姿势, 预防近视**  
Develop the correct writing posture to prevent myopia.

文明相伴, 快乐成长!

创意: 魏海琪 绘图: 李军 翻译: 马晓丹 校对: 胡玉娟