

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，就容易导致随着年龄增长发生高血脂症。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、鼻窦炎、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：陈海琪 绘图：李军全 翻译：马晓芹 校对：胡玉娟