

从脑血管和身体血管的不同说起

日本易食研究所 大林惠运

同样是血管，为什么脑部的血管与全身其他的血管会不一样呢？

因为大脑的血管的构造有些特别，且作用也有不同，可以说是要求更为严格，以区别于身体的其他血管。

脑血管有个血液脑屏障（也称脑关口），这个屏障的目的是把住关口，不让没有许可的营养物质进入大脑。

对考虑问题不全面的人，中国有句俗语是，你脑子进水了？这句话恰恰与脑屏障的学说相符合。因为，血液脑屏障是不允许水分或水溶性的物质进入脑部的。如果脑子进水，是这个人的大脑出问题了。这个指责人的话语，倒也符合科学的道理。除了水分以外，蛋白质、氨基酸、除 DHA 以外的脂肪酸等，都无法进入脑屏障。

能够进入血液脑屏障的，除 DHA 以外，有葡萄糖、氧、咖啡因、尼古丁、酒精、抗忧郁症的药物等，还有当葡萄糖无法供应时，人体会把肝糖转化进入脑屏障，以代替葡萄糖充当能量使用。当人体患有脑癌时，就会破坏脑屏障，使其失去遮屏作用，大量的其他物质进入脑部，促进脑癌的疯长，致人死亡。

这一屏障，在人体的其他部位都不存在。所以说，脑血管与身体的其他血管有区别。所以，要想大脑健康，多摄取 DHA 这一深海鱼中的脂肪酸，使之建立强有力的大脑细胞膜，得老年痴呆症、忧郁症的几率就会减少，同时，脑血管的疾病发生也能大幅度减低。

作为长年对食品的研究，对食物所特有的治疗效果的研究，和数不胜数的用食物治疗疾病的经验，我发现，DHA 这种物质，不光对大脑疾病的预防有效，对视力也有很好的效果。

同时，人脑还具有极其令人震惊的自愈效果。患有阿尔兹海默症的人，主要症状之一是记忆力下降，最后连自己的亲人都不认识。我有一个朋友，患该病后，连自己的妻子儿女都不认识了。当然，我去医院看望他时，他也已经不认得我了。

但是，如此重症，并不意味着他的大脑海马（负责记忆的）区域的新的神经元停止生长了。研究发现，患了老年痴呆症后，海马区域的新的神经元依然在生长出来。尽管记忆力在下降，大脑本身却在尽全力进行修复，并努力将伤害缩小。只是因各种原因，力不能及罢了。所以，如果我们能为大脑提供足够的修复材料，老年痴呆症的快速恶化，至少是可以大幅度的延缓的。而这，并不是单纯用药物能治疗的。这是现代医学对老年痴呆症无能为力的地方。

而同样，与上述的患者有着深交的另一位老人，因担心自己也发生这种病情来找我，在我的指导下，到90多岁还是头脑清晰，思维敏捷。我的一位先生今年已过100岁诞辰，依然耳聪目明，每年还与我书信往来。

健康是要靠自身来维护的，需要有许多实际的应用知识的。而这些，需要我们自身的努力。而不是单纯地听信朋友或医生的话语。日本的医学界现在提倡寻找第二个主治医生。当你患病后，第一位医生治疗无效或见效甚微时，就应该换医生。甚至换几个医生。而不是只信任某个医生或专家。因为，治疗无效，说明那个医生或专家的治疗不对症。那时就必须更换。这对患者来说，是最合适的方法。

当然，对被更换的医生来说，可能有损他的自尊心，但毕竟任何医生都不是万能的。作为医生来说，更不能为了自己的自尊心和傲慢，将患者当小白鼠来实验。这是另话了。

人脑，是人的司令部，绝不能让外敌侵入。要保护好自己的大脑，就要让自己的大脑处于最佳状态。而你每天所摄入的食物，是维护大脑健康的最重要的粮草。这些粮草的优劣，决定了你的大脑的健康。

2016年11月11日