人体解剖学趣味记忆法

Interesting mnemonics of human anatomy

窦杰贵,郑威楠,陆 环 (石河子大学医学院人体解剖学教研室,新疆 石河子 832000)

[关键词] 人体解剖学;趣味性;记忆法
[中图分类号] R322;G424.1 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2009)04-C002-01

人体解剖学是一门形态学科,也是医学生接触最早的医学启蒙课程。它将伴随医学课程学习的全过程,乃至医疗、护理、影像、麻醉等医学职业的始终。其内容庞大、名词繁多,学习时难以推理破解,记忆难是师生共同的感受。但解剖学内容中有许多器官或结构的名称、结构、特点等具有趣味性,可利用趣味性激发对该内容的兴趣。因此,在教学中多联系生活现象和临床实例,或多用一些比喻、夸张的方法创作一些切合实际,又便于记忆的顺口溜等,使之趣味化,可以提高记忆能力[1]。作者将在教学工作中积累的趣味记忆法介绍如下。

1 比喻歌诀

常用比喻歌诀有:①子宫动脉位于输尿管的前方并与之交叉,它们的位置关系可比喻为"子宫动脉像弹簧,弯弯曲曲行两旁,宫颈外侧两厘米,桥下流水牢牢记";②阴囊是皮肤形成的囊袋,其功能类似于空调机,可比喻为"皮子口袋有隔墙,一对睾丸里面藏,热胀冷缩弹性大,睾丸有个凉爽的家";③胰腺于第1、2腰椎高度横位于腹后壁,它的毗邻及形态位置可比喻为"头枕十二指肠、脚蹬脾脏门上、躺在腹后壁上、横过脊柱前方,胰管纵贯全长、开口十二指肠";④肝十二指肠韧带内的三个重要结构可比喻为"右手的三个手指(将右手垂腕于胸前,食指左前肝动脉、中指右前胆总管、拇指最后门静脉、三个管道都记全)";⑤肾脏位于脊柱两旁外形似蚕豆,肾门正对脊肋角;其形态、位置及肾门的体表投影可比喻为"肾脏位居腹膜后,左高右低象蚕豆,脊柱两旁八字形,脊肋角前对肾门";⑥肾脏的被膜好比是人穿的三层衣服"纤维膜是衬衣、脂肪囊像棉袄、肾筋膜是外罩、三层膜记得牢";⑦前列腺位于小骨盆腔内,直肠的前方可比喻为"前列腺像板栗,底体颈分三部;包绕尿道起始部,距离肛门四厘米;经直肠可触及,形态大小查仔细;老年增生多肥大,男性尿道拦路虎";⑧眼球的曲光结构可比喻为"角膜房水晶玻体、组成眼球屈光系、共同特点无色明、折光四宝赛水晶"[2]。

2 人体之最

全身最粗大的骨是股骨,最细小的骨是蹬骨。全身最长的肌肉是缝匠肌,最短的肌肉是蹬骨肌。全身最粗大的脑神经是视神经,最短小的脑神经是嗅神经。男性尿道最长的部位是海绵体部,最短的部位是尿道膜部。腹膜腔的最低部位在男性是直肠膀胱陷凹,在女性是直肠子宫陷凹。全身最薄的皮肤部位是眼睑,最厚的皮肤部位是足跟。颅底最大的孔是枕骨大孔,最小的孔是筛孔。最大的舌乳头是轮廓乳头,最小的舌乳头是丝状乳头。蛛网膜下腔最大的部位是小脑延髓池,而在临床穿刺最多的部位是终池。全身最多的动脉分支是肾动脉分支,最少的动脉分支是升主动脉分支。

3 三狭结构及三角结构

三狭结构:食管的三个狭窄,输尿管的三个狭窄,男性尿道的三个狭窄,椎动脉的三个狭窄。三角结构:膀胱三角、肝胆三角、听诊三角、左纤维三角、右纤维三角、股三角、颈动脉三角、椎动脉三角、枕下三角、危险三角、下颌下三角、颏下三角、锁骨上三角、肩胛舌骨肌斜方肌三角、肩胛舌骨肌锁骨三角、肩胛舌骨肌气管三角、胸腺三角、心包三角、动脉导管三角、食管上三角、食管下三角、肘后三角、肘外侧三角、海氏三角、肛门三角、尿生殖三角、系膜三角、磨牙后三角、腰上三角、耍下三角。

记忆是掌握知识的基础和重要环节,谁掌握了记忆的秘诀,谁就能学习更轻松。从神经生物学及心理学角度看,兴趣会在大脑皮质中形成兴奋优势中心,这时,脑细胞就会处于积极工作状态,代谢增高,把感兴趣的对象牢牢地存储起来;相反,对那些不感兴趣或厌烦的事则会淡漠处之。授课时穿插一些富于情感、生动有趣和形象的比喻、歌谣等滑稽幽默的语言;不仅能激起学生积极的情感体验,引起兴趣,帮助理解;同时也可使课堂气氛生动活泼、妙趣横生,化枯燥复杂的解剖结构为通俗易见的实体实物[3-4]。让学生在轻松愉快中接受解剖学知识;在适度兴奋中完成对人体结构的思考和记忆,可以取得事半功倍的效果。因此,教师在传授知识的同时,应当指导学生掌握记忆的要诀和科学的记忆方法非常有必要。

[参考文献]

[1] 李 雷,牛松青,王 伟,等.谈人体解剖学的趣味性教学法[J].解剖学研究,2008,30(6):478-479.
[2] 邵水金.记忆法在正常人体解剖学教学中的应用[J].江西中医学院学报,2008,20(4):86-88.
[3] 贾义军,岳 枫.如何让学生喜欢上人体解剖学[J].四川解剖学杂志,2008,16(4):62-63.
[4] 王正东,李文海,王连璞.联系思维在人体解剖学教与学中的应用[J].局解手术学杂志,2007,16(1):50.

[收稿日期] 2009-03-20 [修回日期] 2009-04-16

(编辑:郭光金)