

最近热播的综艺节目《中国诗词大会》让不少网友纷纷感叹“智商和记忆力被碾压”。背诵是诗词的基础，动辄几千首的诵读量是怎样达到的？先来学学怎样提高记忆力吧！

现代人接受的信息数量多且繁杂，常出现到商场后才发现忘记要买什么东西，熟人的名字到了嘴边又突然说不出来等情况，提高记忆力不妨试试以下七个小方法。

看《诗词大会》觉得智商不够？ 七妙招提高记忆力

□康石

吃饭时少量饮酒

尽管饮酒过度会造成记忆力丧失，但一项新研究发现适量饮酒实际上会减少人们发生记忆障碍的可能性。

根据发表在《老年痴呆症期刊》上的一项数据分析结果显示：与那些从不饮酒的女性和饮酒量过大的人相比，那些每周饮酒量在7杯以下的人患认知功能损害的可能性最低。

秘笈揭秘：据研究者们推测，酒精的抗炎特性能够提高人们的记忆力，而且饮酒适量的人在生活方式上也更健康。

工作之前锻炼

运动生理学研究显示：锻炼能增加流向大脑的血液，让大脑细胞携带更多的氧气和葡萄糖作为燃料进行燃烧。

来自《学习和记忆神经生物学期刊》上发表的一项研究显示：与进行强度比较低的体育锻炼相比，在进行强度比较大的体育锻炼之后，人们在记忆新词汇时的速度要快20%。

秘笈揭秘：对于大量进行脑力劳动的白领来说，在正式工作之前可以跳跳体育舞蹈，身体素质比较好的人可以练练跆拳道。这样不仅能舒活筋骨，还能让大脑的记忆功能充分运转。

适度减压

爱丁堡大学的研究者发现压



力过大会导致人们进入老龄后记忆力丧失。

老年人大脑中的两种感受器会对压力激素(氢化可的松)做出相应反应，从而导致记忆力丧失。其中的一种感受器会被较低水平的氢化可的松所激活，有助于增强记忆力。然而，如果压力激素的分泌水平过高，另一种感受器就会使大脑的思维过程产生阻滞，对记忆力有损坏作用。

秘笈揭秘：瑜伽、普拉提、冥想、太极和各种中低强度的有氧锻炼(如散步、慢跑、骑车、爬山、游泳、爬楼梯、远足等)都有助于减压。

早餐吃面食

不吃碳水化合物很容易损伤记忆力。美国塔夫兹大学的研究发现：与那些饮食中包含碳水化

合物的人相比，饮食中不包含碳水化合物的人在以记忆力为主的工作中表现偏差。这是因为大脑细胞需要将碳水化合物转化为葡萄糖，并保持在巅峰状态才能保证正常记忆功能。

秘笈揭秘：面食以选择粗粮和其他复杂的碳水化合物为佳，因为它们会被人体缓慢地吸收，向人体缓慢而持续地提供葡萄糖。一块玉米面贴饼子、一片粗粮面包、一个葱花摊鸡蛋饼、一杯脱脂牛奶和一杯浆果，这样的一份早餐就是个不错的选择。

换一种字体书写

发表在《认知学期刊》上的一篇研究显示：如果你平时习惯于使用一种字体，请尝试变化使用另外一种不同的、稍微难以辨认的字体，这样做有助于提高长



期记忆力。

秘笈揭秘：如果你平时书写时采用楷书，这时可以换用行书；平时用行书的可以换用草书，只要让别人能够看懂就可以。

对一种新的字体施加更多的注意力可以让大脑的加工处理中心更加努力地运转，从而提高记忆力。下次往备忘录上记些东西时可以尝试采用连笔字和斜体字，它对记忆力的提高起到潜移默化作用。

每天上网一小时

美国加州大学洛杉矶分校的学者所进行的最新研究显示：每天花一个小时的时间上网浏览自己所感兴趣的事物(如选择度假地点、购买时髦服饰等)能够刺激大脑前叶，有助于短期记忆力的提高。

这项研究的首席作者加里·斯莫尔博士发现：人们在仔细上网浏览时牵扯到决策制定、视觉——空间智能和语言能力方面的神经通路会被充分激活。

秘笈揭秘：浏览网页要有目的性，漫无目的网上冲浪起不到激活效果。

偶尔看看停车位置

如果你总是忘记停车的位置，说明你的短期记忆力出现了问题，有个小窍门可以帮你。

当你准备停好车走进商场购物或吃东西时，尽量把车停放在视野所及的范围之内，然后站在一个合适的固定位置，每隔一会儿就用眼睛向旁边扫描一下车子停放的位置，持续进行30秒钟。

秘笈揭秘：这种简单的眼睛移动扫描的方法会帮助长期记忆力提高10%，有助于人们记住一些比较重要的信息。

【健康红绿灯】

绿灯

午饭吃素下午不困



要想下午不犯困，午饭最好多吃点素。绿色高纤维蔬菜，如芹菜、菠菜等，可确保脑细胞获得充足氧气，让人整个下午精神抖擞。午餐别吃得太饱，工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果，也可以消除神经系统疲劳，使人精力充沛。

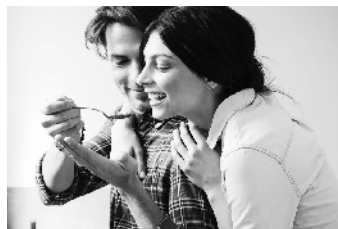
彻夜追剧多按摩眼



有人喜欢关着灯彻夜追热播剧。长时间在黑暗的房间盯着发亮的屏幕，眼睛过度疲劳引起眼压急剧升高，导致急性青光眼的发作。建议使用电子产品1小时后可以用手在眼部周围轻轻按摩，促进眼部血液循环，或者滴点眼药水缓解眼部干燥，眼睛不适要尽早就医。

红灯

恋爱催人肥 你想@谁



据调查显示，56%的人认为自己恋爱后吃的比平时要多；有30%的情侣称，谈恋爱时的主要活动就是呆在家里看电视、吃东西；还有20%的情侣认为他们交往的最主要事情就是和对方一起吃美食。

苹果型身材伤寿命



女性过了更年期，腰腹部赘肉会越来越多，苹果型身材带来健康隐患。“某类蛋白质和酶在绝经妇女体内活性更强”与肥胖相关。肥胖易引发糖尿病、心脏病、脑卒中……提醒各年龄段男女都要通过饮食、锻炼减少腰腹部脂肪堆积，保持好身材。

生活资讯

市疾控中心： 食用禽肉蛋要煮熟

□本报实习记者 唐诗

北京市疾控中心表示，目前我国处于人感染H7N9禽流感高发季节，南方多个省份持续出现人感染H7N9禽流感病例报告。

记者了解到，虽然我市自2005年以来已经出台关闭活禽市场的相关条例，但仍存在小规模的活禽交易活动，且存在外省市活禽输入。因此，预计我市有出现人感染H7N9禽流感病例可能性，疫情主要呈现散发状态。同时，也不排除会出现少量的聚集性发病。

此外，我市医疗机构众多，外地病例到我市就诊的人数庞大，不排除外地输入性病例到我市医疗机构就诊而被确诊的可能。

为预防人禽流感等呼吸道传



染病，市疾控中心提醒广大市民：避免接触禽类及其分泌物和排泄物，食用禽肉蛋时要充分煮熟，尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地；勤洗手，注意个人卫生。在空气良好的情况下通风换气，避免去人群密集、空气污浊的公共场所；合理饮食起居，保证充足的营养和睡眠。适时加减衣服，适量参加体育活动。

丰台工商分局

多项措施做好商事制度改革 提升服务效能

丰台工商分局坚持加强商事制度改革与提高服务效能并重，稳步实施先照后证、五证合一、简易注销等改革创新工作，提升了服务效能。一是抓好日常基础关键，做好“双告知”。对“先照后证”事项，一方面做好企业前端告知服务工作，告知企业需审批的事项及审批部门，引导企业守法经营；另一方面规范信息采集录入，加强申请表、企业联系人表等文书的填写规范，规范金网登记系统数据录入标准，方便“先照后证”涉及审批部门与企业进行有效沟通，确保登管衔接有序开展。二是更换“五证合一”新照，立等可取。本着方便企业的原则，切实让企业享受到改革的便利，在科技园区工商所推行申请更换“五证合一”新版营业执照立等可取，只要申请材料符合要求的现场受理，即时审核、办结，当场打照，当场发

照。三是试行简易注销，登记效能提升约70%。按照市局《北京市企业简易注销登记办法(试行)》要求，积极推动落实简易注销登记制度试点工作，提升登记工作的便利水平。简易注销登记网上公告发布期由45日缩短至7日，简化了清算组备案程序、登记材料等，降低了企业退出的成本，提升了登记服务效能。 陈海平

