

增强记忆力 试试这5招



记忆力反映了人们记住事情或事物的能力，一般情况下，人在20岁时脑容量会达到顶峰，这时也是记忆力最好的时期。而随着年龄的增长，身体器官开始老化，记忆力也会随之逐渐衰退，这是正常的生理现象。然而由于种种原因，很多人年纪轻轻就有了健忘的情况，这是为什么呢？又该如何提升记忆力？

人为什么会健忘？

记忆力减退，是指大脑在记忆、保持和回忆信息方面的能力下降。这种情况在各个年龄段都有可能发生，但年纪较大的人更容易出现。以下是一些可能导致健忘的原因：

年龄因素 随着年龄的增长，大脑的神经元连接会逐渐减少，这可能导致记忆力减退。

生活方式因素 缺乏睡眠、久坐不动、过度依赖电子设备等不良生活习惯都可能影响记忆力。

营养不足 身体缺乏某些必要的营养素，如维生素B₁₂、铁、

锌等，也可能导致记忆力问题。

疾病因素 一些慢性疾病如糖尿病、高血压等，以及神经性疾病如阿尔茨海默病等，也可能导致记忆力减退。

提升记忆力试试这些方法

积极锻炼身体 研究表明，运动可以促进血液循环、提高神经的敏感度以及改善认知能力，如此便会促使大脑皮层运动更加活跃，对提高记忆力有很大的帮助。

但要注意的是，适量运动对身体大有益处，若是运动量过大，便可能造成身体损伤，比如

导致肌肉拉伤、骨骼受损等，严重时甚至可伤及心脏。

补充B族维生素 大脑能正常运转，离不开B族维生素的支持。维生素B可为脑细胞提供能量，因而也可在一定程度上改善记忆力、加强思维认知。经常用脑人群，适量地补充维生素B是很有必要的。

保持新鲜感和好奇心 每个人的思维不一样，看待事情的角度也就不一样，因而多与他人交流可以大大提高自身的应变能力、观察力和感知力，如此对增加记忆力自然是有益而无害的。调查显示，之所以老年人的记忆力衰退更快，除了不可逆的身体衰老，与他人沟通较少、对新事物丧失热情也是重要诱因之一。

勤奋的工作和学习往往可以使记忆力保持良好的状态，“用进废退”不仅是生物界发展的一条普遍规律，对大脑来说亦是如此。

采用高效的记忆方法 养成

联想、归类等良好的记忆习惯，对一定要记住的事情写在笔记本上或写在便条上，外出购物或出差时列一个单子，将必须处理的事情写在日历上等。不管是采取哪种方法去记忆东西，都应在事后进行反复记忆，如此可增强记忆力。

学会自我放松 当人处于紧张的情绪当中时，记忆力往往会变得更差。在这种情况下，不妨自我放松，当身体放松时，神经不会紧绷，更有利于强化记忆。

一般情况下，人的身体在睡前是最为放松的，若是利用这个时间段去记忆和阅读，记忆量会比平常更大。

不管有无可影响记忆力的病症，随着年龄的增长，记忆力都是会有所衰退的，大家不必有太大的心理负担。大脑使用的次数越多，越有利于大脑的健康，遵循以上提示和技巧，可以让大脑恢复敏捷，保持好的记忆力。

(刘宁)

【健康红绿灯】

绿灯

盘腿坐有助改善肺功能



对于没有关节病的人，适当盘腿坐可以增加胸腔和脑部的血液循环，使呼吸系统不受阻，对改善肺功能、提升柔韧性都很有帮助。盘腿坐姿能拉近下肢和心脏的距离，不会导致水肿。具体方法为：在尾骨下垫个10厘米厚的垫子，两脚折向对侧大腿的方向，将脚掌放在地板上或床上即可。

蔬菜焯水冷热水选择有不同



焯水不是简单地将食材放入热水中烫一下，具体要视情况而定。适宜热水下锅：菠菜、西蓝花、芹菜、油菜等蔬菜。水不要太多，以刚淹没食材为宜，蔬菜颜色稍有变化便可以捞出来。适宜冷水下锅：四季豆、鲜黄花菜等带毒素的菜。建议沸水焯5分钟后，再炒熟、炒透食用。可以在焯水时加点盐和油，防止氧化酶破坏叶绿素而变色。

红灯

冬天洗澡最好不超过15分钟



虽然冬季洗热水澡很舒服，但洗太久不仅伤害皮肤，还会引起头晕等情况，建议控制在5-15分钟就好。过长的洗澡时间容易导致湿气聚集，此外，长时间处于封闭、不透气的的环境，易导致身体缺氧、供血不足。洗澡水温应控制在37℃-40℃左右。洗完澡立刻擦干身体、吹干头发，防止着凉感冒。

平板支撑千万别硬撑



平板支撑作为最基础的核心训练手段，可以使腹横肌、腹斜肌、腹直肌，以及臀部肌肉都得到锻炼。这些肌肉练好了，其他运动会更加敏捷轻松。然而，平板支撑时间越久，动作就越易变形，非但起不到健身效果，还可能引起颈椎或腰椎损伤。日常锻炼可在标准姿势下，每组进行30-60秒，中间休息30秒，每天进行4-6组。



冰嬉、雪场、冰球体验

圆明园欢乐冰雪季开启

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

京城隆冬至，大雪落御园。近日，2024年圆明园第三届欢乐冰雪季正式开启。“八旗分整暇，千队竞纵横”的冰嬉表演精彩纷呈，冰场雪场内欢声笑语、热闹非凡，为寒冷的冬日增添蓬勃生机。

此次圆明园欢乐冰雪季活动期间开设冰场和雪场活动区域。冰场设置在圆明园福海、凤麟洲区域。福海是圆明园最大的一处户外冰场，面积约8万平方米。除单人冰车、双人冰车、冰上自行车等传统游玩项目外，今年还新增了滑冰区与冰球体验区。滑冰区有冰鞋及专门为新手准备的小海豚滑冰助手的租赁服务，游客也可自带冰鞋购票进场，自由驰骋，尽情享受冰雪运动的乐趣与魅力。

与冰雪共舞，古来有之。作为清代帝王最喜爱的冬季活动，冰嬉表演当然不可或缺。今年圆明园冰嬉表演特以“康乾盛世牡丹情”为主题，重现“三朝天子共赏牡丹”的历史典故。此次表

演位于福海冰场，在1月的每个周末，一天3场轮番上演，传承经典、共迎新春。

在2022年北京冬奥会上，中国男子冰球队首次获得冬奥会参赛资格，实现历史突破。为更好地传播这项运动，圆明园冰场内特别设置冰球体验区，游客可以换装冰球运动员打卡拍照，解锁冰雪运动新形象。而往年广受小朋友们喜爱的电动狗拉雪橇项目依旧设置在凤麟洲冰场，此外，还在101桥旁场地恢复了冰滑梯项目，非常适合周末带娃，在这里享受一段美好的亲子时光。

雪场活动区域位于松风萝月湖，相较往年，此次雪场面积增加至2万平方米。雪场内搭建了一座长32米、宽80米、高6米的雪圈滑道，共36条滑道，最多可供36人同时滑行。大小朋友们坐上雪圈，俯冲而下，听着耳畔呼啸的风声，感受雪地的速度与激情。另外，雪场还设有蹴鞠、投壶、雪地龙舟船、儿童无动力玩具等免费项目供游客游玩。

·广告·

丰台区四部门

推进药店场景“6+4”综合监管工作

为加快推进药店场景“6+4”一体化综合监管，树立跨部门综合监管的科理念，创新药品零售领域监管方式，促进企业健康规范有序发展，近日，丰台区市场监管局、医疗保障局、人力社保局、消防支队等四部门共同完成对丰台区5家试点药店场景综合监管工作，为多部门联合监管和综合评定打下坚实基础。

完成场景设计 发挥区级统筹和部门牵头作用，组织召开多部门药店场景综合监管工作推进会。结合丰台区实际，由丰台区市场监管局牵头制定出台《关于开展丰台区药品零售企业场景综合监管实施方案（试行）》，为各部门设计药店行业四大综合监管场景。

解读评定办法 制作《丰台区药店“风险+信用”综合评级规则》，梳理《药店场景综合检查单》检查项目94项，重点解读药店风险

指标评价和信用检查评分操作方法。

组成联查队伍 率先在马家堡街道确定5家医保定点药店开展综合监管试点工作，科学组成“4+2+2”的联合检查队伍，各组长牵头完成每家药店的综合检查任务。

促进结果运用 各单位对药店完成检查工作之后，按照检查单的项目逐一打分，确定各部门信用分值，丰台区市场监管局将分值按比例进行综合评定，最终确定的A类药店将在综合监管工作中，减少57%检查项目，确保差异化精准监管措施落实到位。

通过药店场景综合监管评价工作，丰台区市场监管局坚持主体视角、树立创新思维，进一步加强了部门协同，提升了监管效能。下一步，将注重经验总结，推动药店场景综合监管更加科学、高效。（宋婷）