

# 兒童記憶力差怎麼辦？

兒童的記憶力問題直接關係到孩子的認知以及學習能力的發展。爸爸媽媽們在和孩子相處的時候,發現兒童記憶力差應該怎麼辦才好呢?如何改善兒童記憶力差的情況呢?現在趕緊來看看吧。

**1、改變寶寶的生活環境。**環境對於孩子的教育影響還是比較大的。想要讓孩子有更好的記憶能力, 我們需要觸發孩子的不同感官。多個感官的配合能夠提高孩子對於事物的認識,提高記憶能力。我們可以先為孩子創造一個多彩的生活空間。用一些多彩的玩具或者是圖片貼在牆壁上, 讓寶寶感受不一樣的物件。

**2、提高寶寶注意力。**想要提高記憶效率,我們需要訓練寶寶的專注能力。讓寶寶的注意力得到集中,這一點是非常重要的。當寶寶在看圖片或者是玩玩具的時候, 我們需要通過指引,提高寶寶對於這個玩具的興趣,能夠讓寶寶更為專注的觀察這個物品。

**3、保證睡眠時間。**對於寶寶的記憶改善,需要先保證孩子的睡眠時間。睡眠時間充

足,才能夠讓寶寶的大腦得到休息。孩子醒來之後,精力也會更好,孩子的記憶能力也能夠得到提高。

**4、遊戲訓練。**在和寶寶相處的過程中,我們還可以選擇遊戲訓練的方式提高寶寶的記憶能力。通過觀察圖片或者是一些特設的遊戲環節,能夠讓孩子更專注的完成一件事情, 這也能夠改善孩子的記憶能力。

孩子不斷的成長,對於記憶力比較差的問題,爸爸媽媽們也不必過于擔心,通過科學合理的訓



練能夠有效的改善孩子的記憶力。

六種食物提高兒童記憶力

對於兒童記憶力問題, 飲食營養的補充也有非常大的改善效果。很多食物中的營養利于孩子腦部的發育, 生活中有很多營養食物, 哪些食物更適合孩子呢?

**1、大豆。**想要促進孩子的腦部發育,我們可以為孩子準備大豆美食。大豆中含有蛋白質以及蛋黃素,能夠改善孩子記憶力差的問題。

**2、牛奶。**想要讓孩子擁有更好的記憶力,我們還是需要為孩子準備營養牛奶。牛奶存在多種類

型,一般選擇純牛奶會更為適合。蛋白質以及鈣元素都是改善孩子記憶力的好營養。

**3、魚肉。**我們都說想要讓孩子變得更加聰明,還是需要讓孩子多吃魚肉。魚肉中含有一些不飽和脂肪酸,這種脂肪酸還利于幫助分解寶寶體內的膽固醇,利于提高孩子的智力發育。

**4、雞蛋。**孩子記憶力改善方法中,我們還是需要適當提高寶寶的腦部活力。在飲食方面,可以為寶寶準備新鮮的雞蛋,每天一顆蛋,能夠為孩子補充足夠的營養,提高孩子的記憶能力。

**5、木耳。**除了一些葷類食物,新鮮的蔬菜也是能夠為孩子補充所需營養的。比如木耳。木耳中含有豐富的蛋白質元素以及礦物質,孩子食用之後,能提高孩子的腦部活力。

**6、杏子。**改善孩子的記憶能力,需要促進孩子腦部的血液循環,那么我們就需要為孩子補充維生素。比如讓寶寶食用杏子。杏子中含有多種維生素,還能夠幫助寶寶提高記憶力。



日常生活中,人們不太經意的一些小習慣也能發揮大作用, 這些動作能夠幫助你保持健康活力,更加年輕。

## 1、自言自語

看到身邊的人自言自語,也許你會擔心是不是精神出現問題? 但科學家發現自言自語就好比在寫日記,是以很正面的方式做自我反省, 好處多多。尤其是在緊張、勞累時,想說什麼就說什麼,對自己有鎮靜作用,並且可增加安全感,讓自己感到輕鬆愉快。

依據英國的一項調查,不少人在公衆場合時會以低聲哼唱或對自己說話的方式紓解壓力, 但多半會把聲音壓低到“聽不見的程度”。

## 2、張口就唱

唱歌能使人快樂,減輕憂鬱情緒,而且唱歌使呼吸系統的肌肉得到積極鍛煉,其作用不亞于游泳、划船等體育鍛煉。唱歌時,腹部的肌肉得到充分利用,能促進新陳代謝,同時也可結實腹部的肌肉。唱完一首歌後的氧氣消耗量, 和跑完一百公尺後的氧氣消耗量相當, 對於不喜歡運動又想減肥的人不失為一種好方法。

## 3、常伸懶腰

在辦公室或公衆場合, 看見有人打哈欠伸懶腰,看似不雅的動作,其實是可以健美缺乏的。伸頸舉臂是一項伸展腰部、活動筋骨、放鬆脊柱的鍛煉方式,在短短幾秒鍾內,可將很多淤積停滯的血液趕回心臟,增加血流量,改善血液

# 一些不經意的小習慣讓你更年輕

循環。同時,還可帶走肌肉內的一些廢物,從而消除人體疲勞。

並且,它能使全身肌肉,尤其是腰部肌肉在有節奏的伸縮中得到鍛練,防止腰肌勞損,糾正脊柱過度向前彎曲,保持健美體形。

## 4、高抬貴腿

“高抬貴腿”,這樣的行為雖然不雅,但因腳部有豐富的血管, 神經與腦和各個內臟器官相連,將雙腳抬起,高於心臟,可使新鮮血液輸送到大腦,使身體和血管得到休息鬆弛。

醫學專家研究認為,當一個人的雙腿抬起高於心臟之後,腳和腿部的血液產生回流,長時間細緊的大腿得到了放鬆, 有利于防治下肢靜脈曲張, 同時腿部的血液回流到肺部直至心臟, 可以減輕血液提供大腦氧氣的負擔,有利于心肺保健。

## 5、站着吃飯

醫學家對世界各地不同民族的用餐姿勢研究發現,站立方式最科學,坐式次之。吃飯時,是胃最需要新鮮血液的時候,站着吃飯有助於消化。人們吃飯時大都採用坐式,主要是因為工作勞累,而坐式最感輕鬆,同時也有利于交談。

## 6、飯前喝湯

常言道:“飯前先喝湯,勝過良藥方”。飯前先飲少量湯,可使整個消化器官活動起來,使消化腺分泌足量消化液, 同時充分發揮消化器官功能,飯後會感到舒服。

吃飯前,先喝幾口湯,等於給這段消化道加點“順滑劑”,使食物能順利下咽,防止干硬食物刺激消化道粘膜。有營養學家認為,養成飯前或吃飯時不斷進點湯水的習慣, 還可以減少食道炎、胃炎等的發生。

## 7、愛吃冷食

科學家認為, 降低體溫可以使人更長壽。吃冷食和游泳、冷水浴一樣,可使飲食熱量平衡,保持頭腦冷靜,在一定程度上能夠起到降低體溫的作用,延長壽命。

冷食是對胃、腸的耐寒鍛練,其功能可在適度的冷刺激下逐漸得到加強, 使粘膜功能旺盛,延長腸道年齡。研究表明,冷食是從內部降溫。冷食可以使人抗疲勞能力增強,精神變好、血脂、血壓下降,並且改善便秘。

## 8、脫衣而眠

脫衣而眠能比較很好地消除身體疲勞,使身體各器官都得到很好的休息。除此之外,脫衣而眠有利于氣血流通,能有效緩解日間因為緊張引起的疾病和疼痛。

因為沒有衣服的束縛,身體自然就放鬆。血液循環暢通,能改善手脚冰涼的狀況,並有助進入深層次睡眠。

# 烤焦“褐變”澱粉類食物或可致癌

據英國廣播公司(BBC)1 月 23 日報道,英國政府食品科學家警告稱,麵包、薯片和土豆應煮至金黃色,而不是褐色,可減少對致癌化學物質的攝入量。

報道稱,英國食品標準局(FSA)建議人們仔細遵照烹飪說明書, 避免將食物烹飪為褐色。澱粉類食物在高溫下烘烤、油炸或燒烤太長時間可變化成褐色,會產生丙烯酰胺。研究已知丙烯酰胺可致癌。

然而,英國癌症研究中心表示,將食物烹飪為褐色與患癌之間的聯繫,並未在人群中得到證實。丙烯酰胺存在于許多不同的食物中,是烹飪過程自然產生的副產品。

例如,薯片、麵包、早餐穀物、餅乾、咸餅乾、蛋糕和咖啡等高澱粉含量的食物,在 120℃的高溫下進行烹飪時,會產生最高含量的丙烯酰胺。在家庭烹飪中,當對高澱粉含量的食物,如土豆、薯片、麵包和防風草(歐洲胡蘿蔔)等在高溫條件下進行烘焙、熱燉、炙烤或油炸時,也會產生丙烯酰胺。

據報道,食品標準局表示,目前尚不清楚人們可接受的丙烯酰胺的含量,但它認為我們攝入的丙烯酰胺太多了。動物試驗表明,該化學產物對 DNA 來說是有害的,並會導致癌症,所以科學家們假設丙烯酰胺對人類也是如此。

儘管還沒有確鑿的證據。丙烯酰胺可能造成的影響,包括增加患癌風險,以及影響神經和生殖系統。

報道稱,丙烯酰胺是否會對人群造成此類影響,取決于攝入的濃度,有些人認為它不會對公衆健康產生任何真正的威脅。劍橋大學教授大衛·斯皮格爾霍爾特就公衆對風險的理解表示,人們並未就丙烯酰胺目前所導致的傷害及減少其攝入量所帶來的好處做出評估。

英國癌症研究所的衛生信息主任艾瑪(Emma Shields)認為,食物中的丙烯酰胺可能與癌症有關聯,但她也說,何種聯繫目前仍不清楚。



# 怎么選枕頭可防頸椎病？

人的一生中有三分之一的時間在睡眠中度過,選個什麼樣的枕頭好呢?人的頸椎存在天然的生理屈曲,這個曲度的重要作用就是對頸椎的受力起到一定的緩衝作用,選對枕頭可以預防頸椎病。

## 三個挑選枕頭的要點:



第一,維持頸椎正常的生理曲度。大多數人的睡姿一般是側臥或者平臥。側睡的時候需要硬支撐的的高枕頭,高度應該和一側肩等高;仰睡時就要薄一點,高度和自己的拳頭略高為宜。如果枕頭太高就不能保持生理弧度,會加重頸椎負荷,讓背部肌肉緊張,頭和肩得不到放鬆;如果枕頭太低則會使得頭部充血,容易出現打呼嚕、張口呼吸等情况。

第二,軟硬適中的枕頭才是正確的選擇。選擇無縫契合頭頸部弧度的枕頭,這樣才能給頭部和頸部提供合適托力,起到放鬆頸部的效果。

第三,枕頭的材質很重要,以睡醒覺後不覺得頸部僵硬,酸痛為宜。現在隨着社會發展,一大批新型枕頭,比如記憶棉、乳膠枕、充氣棉等應運而生,選擇哪種材質很難一概而論,適合自己最重要,如果經常出現頸部疼痛、疲勞或者落枕,就說明材質不適合你。

無論是在中國還是世界, 哲學家的長壽一直是人們津津樂道的一個話題,90 多歲都非常常見。這一奇觀背後,究竟藏着怎樣的奧秘?

近日,北大哲學系樓宇烈教授在《文明之旅》節目中談到,自己雖然年近 80 歲,但在北大哲學系不敢稱老人, 因為北大哲學系被公認為“長壽系”。北大哲學系包括在世的教授,90 歲以上的有十餘人,馮友蘭、梁漱溟、張岱年等都是 90 多歲的高壽哲人,85 歲以上的人更比比皆是, 有 22 人,佔有成就的北大哲學系教授近半數。“所謂‘仁者壽’,研究哲學的人明白事理,不斤斤計較,達觀所以長壽。”

## 秘訣 1:不刻意養生

### 馮友蘭、梁漱溟不怎么運動

談到哲學家的長壽秘訣,李中華說,馮友蘭、梁漱溟、張岱年他們最大的一條就是,平時的生活比較平淡自然,沒有刻意養生。“年齡並不是他所追求的,他追求的是安身立命,能夠把自己的生命和從事的事業結合在一起, 保持非常平和的心態。他們平時生活也很樸素, 沒有那么多生活上的特殊要求。”李中華說,他們不怎么“養生”,像馮友蘭、梁漱溟先生就不怎么運動。吃的也是很普通,不是什么山珍海味。他說:“他們生活都非常簡單,周輔成先生活到 98 歲,他真的很簡單,沒有過多慾望、要求。他認為,吃

# 說說哲學家們的長壽 (上)

飽了能工作就是最大的福氣。

## 秘訣 2:心中無塊壘

### 張岱年歷經挫折但一直樂觀

“周輔成先生非常平和寬容,對我們這些後輩的年輕人都非常扶持,鼓勵後進,待人接物都是很寬厚的長者風度。”李中華說,“我想長壽的秘訣就是儒家所講的‘以德養壽’,‘仰不愧于天,俯不忤於人’。孟子活到 83 歲,在古代算是很高壽的, 儒家的養生突出‘德’,不做虧心事。”北大哲學系主任王博教授說, 哲學系教授長壽是毫無疑問的事實,哲學家長壽可能跟哲學系學科本身的特点有關係,因為哲學是對世界,對生命的一種理解, 這種理解很容易讓人有一個比較開闊的心靈。

張岱年先生活到 95 歲, 經歷那么多的挫折,一直很達觀,說起來是 6 個字“坦蕩蕩,看得開”。“一個人如果坦蕩蕩地話, 他就會胸中磊落,這樣的話他就沒有太多的愧疚,他的心態就會變得和樂, 看得開。一個人如果能看得開的



話,他的胸中就沒有壘塊,我們經常講鬱悶,鬱悶就是胸中壘塊。”

## 秘訣 3:把事業當生命

### 馮友蘭最後十年重寫七本書

北大哲學系教授李中華認為,哲人高壽還在于他們把自己的生命融到工作當中,他們去世前還在動腦子, 思考問題,“不知老之將至”。“張岱年在晚年時, 工作起來沒有那么有精力, 他就覺得不舒服了。這些老先生都是以學術、事業作為生活的主要部分,安身立命。他們離開工作,把事業當生命,活着就是在創作,不想享樂。

馮友蘭先生也非常感人,他創造了世界學術史上一個奇迹,從 85 歲到 95 歲,他重新寫了七本書,這七本書加起來應該有 200 萬字。第七卷是在他 95 歲去世前三個月完成的,完成他就放心曠,如果沒有完成他還會挺着。”“梁漱溟先生上世紀 50 年代初以後, 就不能公開講話,也不能發表文章,拮据了幾十年,但是他還是那么長壽。”李中華說,哲學與智慧相關,不是純知識

的追求, 智慧本身總是能讓人遇到挫折想得開一些。“挫折是對人最大的考驗,有的人卻經不起挫折。我們要不以榮辱為念,擺脫名譽、地位對自己思想、精神的束縛。”

## 秘訣 4:環境

### 遠離政治爭斗有益養生

李中華說,老先生們的長壽還與北大的環境有關,如果一個環境矛盾百出,鉤心斗角,每個人都都不愉快,置身其中是很難高壽的。環境是人創造的,反過來環境對人的影響也很大,創造一個和諧的環境非常重要。他說,現在有些人把個人利益看得太重,包括有的人說話尖酸刻薄,火氣很大,都不利于自己養生。不發火不代表沒有原則,還是有是非善惡。“學術界的人只要遠離政治爭斗,將書本作為自己的終生夥伴,對養生有非常大的好處。”他說。

## 啓示世人一:做事恰如其分

樓宇烈教授自稱是不戴假牙的“無齒之徒”,他特別強調做事情要“恰如其分”。他認為,人來到這個世界時是沒有牙的,“回去”的時候也應該沒有牙。他說,人要自然地生存最好,年紀大了,更要克制自己的飲食慾望。“前人告訴我們,不要让你的胃去磨那些硬的食物, 不要让你的胃去暖那些冷的食物。現實中我們經常強調不要過咸,其實太辣、太甜都是危害身體的,我們要去掉偏食、偏味。”(未完待續)