



工作之前鍛煉

運動生理學研究顯示:鍛煉能增加流向大腦的血液,讓大腦細胞攜帶更多的氧氣和葡萄糖作為燃料進行燃燒。

來自《學習和記憶神經生物學期刊》上發表的一項研究顯示:與進行強度比較低的體育鍛煉相比,在進行強度比較大的體育鍛煉之後,人們在記憶新詞彙時的速度要快 20%。

秘笈揭秘:對於大量進行腦力勞動的白領來說,在正式工作之前可以跳跳體育舞蹈,身體素質比較好的人可以練練跆拳道。這樣不僅能舒筋動骨,還能讓大腦的記憶功能充分運轉。

六個小方法提高記憶力,碾壓健忘症

適度減壓
愛丁堡大學的研究者發現壓力過大會導致人們進入老齡後記憶力喪失。

老年人大腦中的兩種感受器會對壓力激素(氫化可的松)做出相應反應,從而導致記憶力喪失。其中的一種感受器會被較低水平的氫化可的松所激活,有助於增強記憶力。然而,如果壓力激素的分泌水平過高,另一種感受器就會使大腦的思維過程產生阻滯,對記憶力有損壞作用。

秘笈揭秘:瑜伽、普拉提、冥想、太極和各種中低強度的有氧鍛煉(如散步、慢跑、騎車、爬山、游泳、爬樓梯、遠足等)都有助於減壓。

早餐吃麵食
不吃碳水化合物很容易損傷記憶力。美國塔夫茲大學的研究發現:與那些飲食中包含碳水化合物的人相比,飲食中不包含碳水化合物的人在以記憶力為主的工作中表現偏差。這是

因為大腦細胞需要將碳水化合物轉化為葡萄糖,並保持在巔峰狀態才能保證正常記憶功能。

秘笈揭秘:麵食以選擇粗糧和其他複雜的碳水化合物為佳,因為它們會被人體緩慢地吸收,向人體緩慢而持續地提供葡萄糖。

換一種字體書寫
發表在《認知學期刊》上的一篇研究顯示:如果你平時習慣於使用一種字體,請嘗試變化使用另外一種不同的、稍微難以辨認的字體,這樣做有助於提高長期記憶力。

秘笈揭秘:如果你平時書寫時採用楷書,這時可以換用行書;平時用行書的可以換用草書,只要讓別人能夠看懂就可以。

對一種新的字體施加更多的注意力可以讓大腦的加工處理中心更加努力地運轉,從而提高記憶力。下次往備忘錄上記些東西時可以嘗試採用連筆字和斜體字,它會對記憶力的提高起到潛移默化的作用。

每天上網一小時
美國加州大學洛杉磯分校的學者所進行的最新研究顯示:每天花一個小時的時間上網

瀏覽自己所感興趣的事物(如選擇度假地點、購買時髦服飾等)能夠刺激大腦前葉,有助於短期記憶力的提高。

這項研究的首席作者加里·斯莫爾博士發現:人們在仔細上網瀏覽時牽扯到決策制定、視覺——空間智能和語言能力方面的神經通路會被充分激活。

秘笈揭秘:瀏覽網頁要有目的性,漫無目的網上冲浪起不到激活效果。

偶爾看看停車位置
如果你總是忘記停車的位置,說明你的短期記憶力出現了問題,有個小竅門可以幫你。當你準備停好車走進商場購物或吃東西時,儘量把車停放在視野所及的範圍之內,然後站在一個合適的固定位置,每隔一會兒就用眼睛向旁邊掃描一下車子停放的位置,持續進行 30 秒鐘。

秘笈揭秘:可不要小瞧了這個動作哦。英國曼徹斯特城市大學的研究者們發現這種簡單的眼睛移動掃描的方法會幫助長期記憶力提高 10%,有助於人們記住一些比較重要的信息。

長途飛行要小心深靜脈血栓形成

某君是一位具有豐富旅行經驗的旅行作家。最近一次飛行後的經歷讓她很吃驚。旅行出發前,她在候機時做了伸展運動並儘可能多地走動－然後在著陸後,她發現小腿疼痛,先以為是旅行時走路過多造成的。後來發現呼吸困難而住進了醫院,檢查發現有深靜脈血栓並發肺栓塞,差點弄丟了性命。

什么是深靜脈血栓(DVT)形成?
深靜脈血栓形成(DVT)是一種在深靜脈(通常在腿中)中形成血凝塊,這些凝塊非常危險,它們可能會脫落並隨靜脈血流進入肺部,導致肺栓塞(PE),可能危及生命。

DVT 症狀
有些 DVT 可能不會有症狀,有症狀時 DVT 可表現為:腳,腳踝或腿部腫脹,通常只在一個;痙攣性疼痛,通常始於小腿;在腳部或腳踝部不明原因的疼痛;腳,腿部分皮膚比周圍的皮膚更溫暖;皮膚變得蒼白,或變成紅色或藍色;
PE 的症狀可能包括:

頭暈、出汗、咳嗽或深吸氣後胸痛加重、呼吸急促、咳血、心率加快。
DVT 和飛行之間的聯繫
久坐時,膝蓋彎曲,幾個小時腿不會移動,血液凝塊就會容易在腿部深處的靜脈中形成(因此稱為“深靜脈血栓形成”或 DVT)。
多普勒超聲顯示在飛行著陸 48 小時內記錄的深靜脈血栓形成(DVT)的患病率在 2%



至 10%之間,與住院患者 DVT 患病率相同。
多普勒超聲證實的症狀性 DVT 的絕對風險是在飛行後 4 小時是 3.2,相當於每 4656 次飛行中有一次。DVT 風險隨飛行次數或更長時間飛行而增加。在飛行後的 2 周內風險最大,但是 8 周內風險仍持續升高。

Lapostolle 等報告到達戴高樂機場的乘客中肺栓塞的發生率為每 1.35 億乘客中有 56 人。

按飛行時間分析時,如果飛行時間少於 6 小時,DVT 發生率為每百萬乘客 1 次,如果航班飛行時間超過 6 小時,則每 700,000 名乘客增加 1 次。

在急性發作前幾周,有 4%到 20%的 DVT/PE 患者有過飛行史。

在狹窄的飛機座椅中長時間坐着可能會減緩血液循環並增加 DVT 的風險。長時間不活動和乾燥的機艙空氣似乎增加 DVT 的危險。

然而,乘客的風險差異很大。一般來說,飛行時間越長,風險就越大。持續超過八小時的航班被認為是最大的風險,如中美間的航程。

DVT 危險因素
如果有 DVT 危險因素之一,乘客則更有可能在飛行中患 DVT。這些危險因素包括:年齡超過 50 歲;靜脈在下肢受傷時受損,例如骨折;超重;腿部靜脈曲張;患有遺傳性凝血障礙;有 DVT 家族史;導管放置在下肢的靜脈

令人惱怒的小問題,是我們防不勝防,避不勝避的,這也就是我們招致痛苦原因。

而婦女們之所以能夠安然渡過,這種痛哭就是緩和她們沉重緊張神經的良方;男人就因為吝惜他們的這顆淚珠,所以,他們要突然“中風暴斃”,這實在不得不歸之于眼淚之功過。

有一般醫生還說:“眼淚中所含的鹼,具有強烈的殺菌力,可以把鼻孔、鼻膜中,肉眼不能

很多人都認為哭是一件可耻的事情,尤其是男人們,他們甚至在最最傷心的時候,也寧可磨牙齒、握拳頭、嘔吐、暈倒,冒着生命的危險,千方百計地想盡方法,總不肯讓眼淚輕彈。

其實人之所以異於禽獸,能哭也是其中之一,假如你心中感到彆扭,切莫以流淚為羞耻,務請善為利用你這點天然資源,能哭且哭吧!

根據醫師們的研究:哭不但有益健康,且能消百病,當你心靈受到創傷的時候,一場盡情的痛哭,將可以使你的精神徹底為之澄清,情感為之充分發泄。

這時,如果你強自抑止,只表示你是不符合自然的堅強,而且也說明瞭你的感情業已陷于失望之中。

在你應該把天然的保險活塞——痛哭——打開而不打開的時候,你的血壓將因之而增高,消化為之失常,神經衰弱等病症就會接踵而至,這是你違反自然,咎由自取。

哭泣是腦子中比較高級的官能,它與說話、理論以及其他人類所有的官能一樣,是人類成長後的產物;初生兒哭而無淚,白痴從來不會流淚,這就是因為他們的淚腺發育不完全,只有發育完全的“高級人”,才能具備這個本能。

因此,當你想哭的時候,且不必管它是什么理由,儘管痛痛快快地哭一場好了,讓積存在心里的憂鬱、憤怒與緊張的神經發泄發泄吧!

今日,男人們雖然也不敢再公然指哭泣為女人的拿手好戲,但痛哭仍常為一般婦女們發泄感情的良方。

不信且聽聽她們論調:“今天真倒霉,什么事情都煩死了,痛哭一場以後,才算稍稍好過一些。”的確,痛哭平靜了她們的神經。

在枯燥無味的日常生活中,瑣碎的困難,

林語堂:情緒宣泄的最好方法

看見的傷風菌殺死,它是治療傷風的萬應靈藥。”

他們甚至認為:“治療傷風的最佳處方,就是看悲劇電影兩常事實上,大部分人都同意。

他們在電影院中都比在其他任何場合更容易流淚,這是因為一般人處于黑暗中時,比較不拘束自己,因此免除了在大庭廣眾之下被人發現自己感情波動的恐懼,如果光天化日之下,人們就會因為羞耻的關係,勉強抑止自己了。”

有一件非常奇怪,但也是非常真實的事實,就是大多數人只要想到童年的事情,不論其童年是不是快樂,大多是很容易感動得潸然淚



下。

童年時代的歌曲,也是引起流淚的一個強有力的原因。許多人只要一聽到童年時代所熟悉的曲調,就要覺得喉嚨哽塞了。

這種流淚往往是潛意識所引起的結果,如果你發現自己痛哭失聲,而且又不知道“為什麼”的話,你可以去尋找引你悲哀的那些聯想,它時常就是這一陣不能抑止的哀愁的原因。

常吃南瓜的好處

南瓜是常見的瓜類食物,又被稱作番瓜、飯瓜、窩瓜、金冬瓜等,並且具有豐富的氨基酸、胡蘿蔔素、維生素 B 等,營養非常豐富。下面我們就來看看南瓜具體的功效與作用。

1, 保護胃粘膜:南瓜可以促進膽汁分泌,是身體免受粗糙食品的刺激,並加強胃腸蠕動,幫助食物消化。
2, 降血糖降血壓:南瓜能調節胰島素的平衡,維持正常的血壓和血糖,也是肥胖者的理想減肥食品。
3,防癌治癌:多吃南瓜可以預防食管癌和胃癌的產生,對防止結腸癌也

有一定的功效,同時能幫助肝、腎功能的恢復,增強肝、腎細胞的再生能力。
4,預防前列腺:南瓜種子中的脂類物質對泌尿系統疾病及前列腺增生具有良好的治療和預防作用。
5,預防中風:南瓜還可以預防中風,因南瓜里含有大量的亞麻仁油酸、軟脂酸、硬脂酸等甘油酸,均為良質油脂。所以說經常吃南瓜,5 大好處找上門,別低估了南瓜的對人體的重要性,你會經常吃嗎?

說到這里,也許有些剛強的婦女會說:他們從來就沒有流過眼淚。

這話實在大有問題,對於一些較淺薄或暫時性的煩惱,你可能有你控制自己情感的能力,

或是在別人看得見的時候,你絕不以流淚作為發泄情感的方法。

但是,當你孑然獨處時,或者是遭遇到一個真正的人間悲劇時,你就可能無法壓制那洶涌而來的淚水了。

也許你仍要堅持地說:“我實在沒有理由可以哭呀!”這里且先拋開你的理由,先請看看心理學家們的論點吧!

根據心理學家的研究發現:一個人大凡每隔廿一天,就有一件事情可以令你痛哭一番。

心理學家們曾試驗了數以百計的大專男女學生,得到三百零七個哭的原因,其中最普遍的理由是疲乏,四分之三的女學生說,不論在任何情形之下,若要哭的時候,眼淚是無論如何也忍不住的。

從實驗中,我們也知道,在該哭或要哭的時候不哭,身體就要受到影響。

原因是在感情極度沖動時,如果珍貴一顆淚珠,則體內其他器官就要代其流淚,以致破壞柔嫩的淚腺平衡,而被抑制的悲愴、憤怒或別的刺激,必引起強烈的化學變化,使神經受損,內體罹玻。

因此,當你在情感上遭遇到創傷時,最好的辦法就是獨自去看一場悲傷的電影,你一個人去看,就可能感覺到一點孤獨,而黑暗更能鬆弛你的自我控制,使你盡情痛哭,充分獲得發泄的效果。

你能哭就表示最壞的一段時期已經過去了。在悲傷的初期是沒有眼淚的,直待活力恢復後,才會流得出來,眼淚已使你的情形變為舒緩。

當你走出影院時,也許你的臉色看上去並不太好,你的眼睛還有一點紅,但是,你的內心卻已舒服多了。