

考试经验柏拉图：一切知识不过是记忆而已 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/167/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E7\\_BB\\_8F\\_E9\\_c46\\_167630.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/167/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E7_BB_8F_E9_c46_167630.htm)

记忆力随着身体各器官的老化也在以很慢的速度减退，这是自然规律，也是正常现象。延缓记忆力衰退和增强记忆力的方法，首先不能对自己的记忆失去信心，产生焦虑、忧愁、不安等消极的情绪，因为心理作用在增强记忆中的作用是十分重要的。同时又必须及时而适量地补充蛋白质、微量元素、维生素等营养物质，戒除烟、酒，注意记忆卫生。人的记忆力也象人的大脑一样越用越好，如果勤记多用、重复练习、增加印象以加强记忆训练，是能延缓记忆力的衰退和增强记忆力的。记忆，就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。下面介绍增强记忆的10种方法：1、注意集中记忆时只要聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。2、兴趣浓厚如果对学习材料、知识对象索然无味，即使花再多时间，也难以记住。3、理解记忆理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记得牢记得久。仅靠死记硬背，则不容易记得住。对于重要的学习内容，如能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。4、过度学习即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟

记、牢记的程度。5、及时复习遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。6、经常回忆学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆有错误得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记得更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。7、视听结合可以同时利用语言功能和视、听觉器官的功能，来强化记忆，提高记忆效率。比单一默读效果好得多。8、多种手段根据情况，灵活运用分类记忆、图表记忆、缩短记忆及编提纲、作笔记、卡片等记忆方法，均能增强记忆力。9、最佳时间一般来说，上午9~11时，下午3~4时，晚上7~10时，为最佳记忆时间。利用上述时间记忆难记的学习材料，效果较好。10、科学用脑在保证营养、积极休息、进行体育锻炼等保养大脑的基础上，科学用脑，防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率。这是提高记忆力的关键。一般来说，人体在正常情况下，血液呈碱性，当用脑过度或体力透支时，血液则呈酸性；所以若长期偏好吃酸性食物，会使血液酸性化，大脑和神经功能就易退化，引起记忆力减退。含磷、氯、硫的食物都属于酸性食物，如大米、面粉、鱼、肉、鸭蛋、花生、白糖、啤酒等，常常食用会使血液酸化；反之，含有钠、钙、镁的食物则属于碱性食物，如蔬菜、水果、豆类、海带、牛乳、茶叶等。其中又以海带所含碱性最大，次为水果和豆类，所以常用脑的人（如考生、工作繁忙的老板），都应该多吃海带。另外，一些干果类，如腰果、胡桃及芽菜类如苜蓿芽、豆芽以及菇类等等，都含有丰富的蛋白质、脂肪、醣类、维生素A、E和矿物质钙、磷、铁等，对人体的记忆力，都有相当

程度的帮助。对了！还有一些含有卵磷脂的食物，像脑类、蛋黄、芝麻、花生等，不定期的食用，也能产生一定的益智效果！合理饮食可以增强记忆，营养保健专家研究发现，一些有助于补脑健智的食品，并非昂贵难觅，而恰恰是廉价又普通之物，日常生活随处可见。

- 1、多进食一些含有胆碱的食物。人脑中含有大量乙酰胆碱，记忆力减退的人大脑中乙酰胆碱的含量明显减少，老年人更是如此。补充乙酰胆碱是改善记忆力的有效方法之一。鱼、瘦肉、鸡蛋（特别是蛋黄）等都含有丰富的胆碱。
- 2、补充卵磷脂。卵磷脂能增强脑部活力，延续脑细胞老化，并且有护肝、降血脂、预防脑中风等作用。蛋黄、豆制品等含有丰富的卵磷脂，不妨适量进食。
- 3、多食碱性和富含维生素的食物。碱性食物对改善大脑功能有一定作用。豆腐、豌豆、油菜、芹菜、莲藕、牛奶、白菜、卷心菜、萝卜、土豆、葡萄等属碱性食物。新鲜蔬菜、水果，如青椒、金针菜（黄花）、芥菜、草莓、金橘、猕猴桃等，都含有丰富的维生素。
- 4、补充含镁食品。镁能使核糖核酸进入脑内，而核糖核酸是维护大脑记忆的主要物质。豆类、荞麦、坚果类、麦芽等含有丰富的镁。
- 5、有条件的话，可适当进食人参、枸杞、胡桃、桂圆、鳝鱼等补益食品。胡桃仁胡桃仁是补肾固精，滋养强壮食品。它含有人体所需的多种维生素和微量元素，对人的大脑神经有益，是神经衰弱健忘之人的辅助治疗剂。凡健忘者，可坚持每天早、晚吃1~2个胡桃，也可经常用胡桃仁30克，同大米煮粥服食。桑椹：桑椹具有补血强壮、松弛神经和安定神经的作用。《滇南本草》云：“桑椹益肾脏而固精。”临床实践证明，对神经衰弱引起的健忘失眠者均宜。桂圆肉：桂圆肉有益

心脾、补气血、健脑作用。《开宝本草》中说它能“归脾而益智”。《本草纲目》认为桂圆肉“开胃益脾，补虚长智”。从现代医学研究发现，桂圆肉含有丰富的葡萄糖、蔗糖、维生素a、维生素b类物质，这些物质能营养神经和脑组织，从而调整大脑皮层功能，改善甚至消除健忘并增强记忆力。所以，桂圆肉尤其适宜心脾两虚、气血不足的健忘者经常食用。可用桂圆肉、白糖各500克，拌匀，隔水炖至膏状，即为桂圆膏，早、晚各吃10~15克。也可用桂圆肉15克，同红枣3枚，粳米100克煮成稀粥食用。

柏子仁：李时珍称柏子仁味甘而补，其气清香。“益脾胃，养心气，益智宁神”。用于劳欲过度、心血亏损、健忘恍惚的古代名方“柏子养心丸”，就是以柏子仁为主药。所以，凡健忘之人均宜食用。

莲子：莲子为滋补性食品。《神农本草经》将它列为上品，认为它能“补中、养神、益气力、除百疾，久服轻身耐老。”宋《图经百草》还记载：“莲子捣碎和米做粥饭食，轻身益气，令人强健。”适宜健忘之人经常服用。可用莲子煮粥，也宜用莲子、红枣、白糖煨烂后服食。

灵芝：中医认为灵芝能养心安神、益气补血、滋补强壮、健脑益智，适宜心脾两虚、神经衰弱、健忘之人食用。一般可用灵芝3~6克，水煎服，每日服2次。也可将灵芝研为粉，每日2~3次，每次开水冲服1~1.5克。

何首乌何首乌能补肾、养血，并有强壮神经的作用。卵磷脂在动物中枢神经系统中，有着重要的作用，而何首乌中卵磷脂含量较多，这对大脑神经衰弱，颇为有益。对健忘之人，宜经常用何首乌粉30克开水调服。

大枣：大枣能补气血、健脾胃，适宜心脾两虚、气血不足的健忘者食用。现代医学认为，大枣含有多种多量的维生素，特别是维生

素p的含量更是百果之冠，故大枣被人称为“天然的维生素丸”。不仅如此，大枣还含有较多量的并为造血不可缺少的矿物质铁和磷。对于体质虚弱的健忘之人，均可常用红枣煎汤喝，或蒸熟后食用。蜂蜜：蜂蜜是一种滋补强壮的营养剂，含有维生素b1、维生素b2、维生素b6、维生素d、维生素e以及铁、钙、铜、锰、磷、钾等多种微量元素，可与柏子仁一同炖服，有增强记忆力、改善健忘的效果。蜂王浆对神经衰弱健忘之人也频适宜。枸杞子：枸杞子能补肾健脑。民间多用于健忘症，用枸杞子30克，羊脑1副，加清水适量，隔水炖熟，调味服食；或用枸杞子10克，山药30克，猪脑1副，加水炖食；或用枸杞子20克，红枣6个，鸡蛋2只同煮，鸡蛋熟后去壳再煮15分钟，吃蛋饮汤，每天或隔天1次，适宜神经衰弱健忘者食用。冬虫夏草：冬虫夏草能补虚损、益精气，适宜肾虚健忘之人食用。民间对于肺肾阴虚之人的记忆力减退、头脑昏沉者，有用冬虫夏草4~5枚，鸡500克左右共炖。不能吃鸡者也可用瘦肉共炖，功效颇佳。增强记忆的条件有记忆目标明确、注意力集中、积极思维及理解、丰富的知识经验、及时复习、运用和实践、讲究用脑卫生。首先记忆目标要明确，如果目标不明确，即使把一篇文章读上好几遍，也不容易记住。例如，一般住楼上的人，尽管每天多次上下楼，却搞不清有几级楼梯，而同样情况盲人却能准确回答。原因就是前者没有记住楼梯数的目的和需要，而后者则有这种目的和需要。其次，注意力要集中。有人实验，注意力高度集中阅读文章两遍，比注意力不集中阅读十遍的记忆效果要好得多。长期养成的专注的阅读习惯或对某一专业特别感兴趣，可以使注意力集中，增强记忆效果。多动脑思考也可以

增进记忆。我们在工作和学习中，有时不一定有意识地想去记住某些东西，但经过动脑思考反而能记住。实验表明，平日的工作只需很少的记忆，或工作单调，没有压力，往往记忆力衰退较早。而学习紧张、工作中压力大，富有创造性，需要不断解决各种新问题，这种人记忆力强，并且衰退的程度很小。这说明经常性的锻炼和练习，是保持记忆力的关键之一。另外，在饮食方面。注意摄取鱼、肉、蛋黄和牛奶等健脑食品，不暴饮暴食，戒烟、戒酒。保持良好的人际关系及良好的心态都对增强记忆力有很大的帮助。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)