

医学专家建议高考考生临近考试要多闻闻花香 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/264/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E4_B8_93_E5_c67_264687.htm 再过两个月就高考了，现在正是强化记忆的关键阶段，因为功课负担繁重，很多学生出现了记忆力透支的状况。趁着鸟语花香的阳春时节，学生不妨多到户外闻闻花香，这样能增强记忆力。据今年3月出版的《科学》杂志报道，德国吕贝克大学与汉堡埃彭多夫大学医药中心神经学专家的研究报告显示，多闻鲜花的香味，有助于增强记忆力。研究人员招募了74名志愿者，让他们玩一个电脑记忆游戏，记住两张相同卡片在屏幕上的各自位置，然后再让他们戴上面具，吸入一股玫瑰花香。半小时后，研究人员将志愿者送入房间睡觉，并不断向房间中散播花香味，同时观察他们睡眠时的大脑活动状况。志愿者醒来后，回忆之前记忆的卡片位置，准确率达到97%。然而，第二次在没有接触花香的情况下，他们记忆的准确率只有86%。“这种研究有其科学性，闻到鲜花香味一般都能使人放松情绪，促进大脑分泌一些有助于记忆的激素。对备考的学生而言，这种记忆锻炼最好从一两个月前开始，以便在考试来临时，让记忆力达到叠加的高峰。”北京宣武医院神经内科副主任医师闽宝权认为，备考学生之所以出现记忆力减退，主要是因为学生长期处于较大学习压力下，大脑会分泌致人焦虑的肾上腺素，形成了一个恶性循环。改善这一状况最好的办法就是让心情放松，多到户外看看风景、欣赏鸟语花香当然是最佳选择。闽宝权建议，如果有条件，备考的学生还可以闻着花香入睡，记忆力改善的效果会更明显。因为深

度睡眠时，大脑皮层负责思考和计划的部分会向大脑深处主管记忆的海马状突起传递信息，而花香能刺激大脑皮层活动，增强它向海马状突起发出信号的能力，从而强化记忆力。

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