

八个方法增强记忆力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/472/2021_2022__E5_85_AB_E4_B8_AA_E6_96_B9_E6_c67_472493.htm 是否又忘记把眼镜、背包放在什么地方了，是否每次听完笑话后都再也记不起其中的精彩妙语……人到中年，记忆力下降在所难免。但美国报道称，即使健忘是人生必有的经历，但也并非不可改变。下面帮助记忆的8个方法，不妨一试。玩思维游戏当你在为自己的一天做规划时，可以通过创意构想把这一切联系起来。记忆大赛冠军得主海格伍德说：“要说出自己必须记得买牛奶，还要带儿子看牙医，你应该通过想象儿子喝牛奶，牛奶漫过他的牙齿，沉积钙质，将这些任务联系在一起。”闻闻玫瑰花香德国的一项研究将一些玩配对扑克牌的学生分成两组。让其中一组在游戏时先闻一种玫瑰花香，接着在睡前再闻一次；而另一组则不。当他们醒来时，闻花香的一组学生记忆配对扑克牌的状况较好。因此，为了增进记忆力，时常闻闻玫瑰花香，好处颇多。左右水平转动眼球30秒英国研究人员称，这种锻炼能帮助你记忆单词。至于原因，专家认为是水平转动眼球会让左右脑相互作用，这对修复记忆很重要。冥想的同时深呼吸提前冥想有助于让人聚精会神。在安静的房间里，坐在或者躺在地板上，双手放在胃部，深呼吸，专注于这一份沉静，每天冥想至少10分钟。学习一种新语言美国生命发展心理学实验室主任拉齐曼博士认为，新思路会帮你理清头脑中的纷杂思绪，比如学习一门外语。不必特别费事，也无需熟练掌握，只要通过教育光盘学习就可以。也可以尝试一种新爱好，如烹调或者舞蹈。睡个好觉这样会让

你精神抖擞，也可以更好地面对需要记忆支配身体的任何情境。换只手刷牙仅如此，只要改变日常习惯，比如开始一种新的工作方式，就能刺激大脑中神经细胞的生长。每周3次，每次至少30分钟的运动哥伦比亚大学科学家的一项新研究显示，锻炼可增进大脑区域一种神经细胞的生长，这种细胞和防止记忆缺失密切相关。专家认为，从事任何有氧锻炼或者强化力量的训练都不错。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