

吴天胜超级记忆法 好方法让你受益终生

本报讯 近日，“吴天胜超级记忆法”公益课得到了广大中小学生的关注。每天都有市民到平顶山日报社教育中心或者通过“鹰城小记者”微信公众号报名。

好记忆力是练出来的

吴天胜小时候并没有表现出异于常人的记忆天赋，踏入校门后，学习成绩平平，考高中时还复读了一年。考上大学后，吴天胜第一个学期竟有三门功课“亮红灯”。后来，吴天胜在图书馆里看到一则新闻，了解到世界上有一种运动叫脑力运动。让人没想到的是，正是这则新闻改变了吴天胜的命运，让他寻找到提升记忆力的大门。从那时起，吴天胜开始进行提高记忆力的训练。

由于后天的努力，吴天胜拥

有了非凡的记忆能力。他迅速从一名名不见经传的“学渣”转变成了“学霸”。他可以两天时间记忆1000个大学英语四级单词，4天牢记《孙子兵法》并倒背如流，一天阅读并理解掌握5本到10本书，象棋比赛成绩全校第一。学习成绩一路狂飙，获得学校“创新学生特等奖”。

2007年10月9日晚，吴天胜参加素有“脑力奥林匹克”之称的世界记忆锦标赛，从众多世界记忆高手中脱颖而出，成为全球最年轻的世界记忆冠军，也是亚洲唯一一名拿到“世界记忆大师”称号的在校学生。

“好的记忆力可以依靠后天的努力获得。”吴天胜认为，超级记忆力并不是天才的专利，一般人只要找对方法，通过后天的努力，一样可以拥有非凡的记忆能力，这种能力将让学习

者一生受益。

8至18岁中小学生均可学习

“多大年龄的学生适合学习超级记忆法？”“成年人能学吗？”……近日，很多市民通过平顶山日报社教育中心热线咨询吴天胜超级记忆法。

据了解，吴天胜超级记忆法适合8至18岁中小学生，因为这个年龄段正是学生学习能力旺盛的时期。而成年人由于思维方式已经固化，学习起来比较吃力。

6月2日，受平顶山日报社教育中心邀请，吴天胜将再次来平，为鹰城广大学子带来一场超强记忆的公益课。因报告厅座位有限(300个)，为有效确保家长学生(须为小学三年级以上学生)的座位数，领取入场券时观摩会举办方向每个家庭收取

50元押金，公益课当天到场即全额退还。想快速提高记忆力的中小学生们赶快报名吧。

公益课时间：6月2日上午9点(参加公益课学生仅限8至18岁学生，需家长陪同)。

公益课地点：平顶山日报社院内一楼会议室。

微信报名：“鹰城小记者”微信公众号(扫一扫下方二维码)。

领券地址：平顶山日报社广告部二楼201室。

咨询热线：4973585、4973519。★ (王红梅)



“出彩中原 出彩少年”
主持人大赛

平顶山赛区选拔赛 火热报名中

本报讯 5月15日，由河南广播电视台都市频道主办的首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛正式启动。上周，平顶山赛区选拔赛海选开始报名，平顶山赛区唯一指定报名点设在平顶山日报社教育中心。

“您好！我们要报名参加主持人大赛，请问我们需要提前准备什么样的作品？”近日，咨询主持人大赛的家长最关心的就是需要准备什么作品。“出彩中原 出彩少年”主持人大赛一位工作人员说，平顶山赛区海选时间为6月1日至15日，选手到场填写比赛序号。工作人员根据选手进行分组、分考场测评，测评内容由参赛选手现场抽取题目。

通过本次大赛，或将为参赛选手打开通向名校的大门，走上播音主持的道路。据了解，本次活动分为海选、初赛、复赛、导师选拔赛、总决赛。平顶山赛区参赛选手均可获得都市频道吉祥物嘟嘟一个和都市小主持人荣誉证书一枚。

目前微信报名途径已打开，更多详情，请关注“鹰城小记者”微信公众平台。

报名咨询电话：4973519 4973585。★ (王红梅)

小酌怡情？当心连路都走不了

小酌怡情，大酌伤身。一些爱喝酒的人觉得自己每天喝点小酒，量不多不会有问题。但这种饮酒方式也可能导致股骨头坏死，连路都走不了。

A 每天两杯酒，股骨头坏死了

55岁的纪先生身体一向不错，最近两年他的髋关节越来越疼。为了搞清楚病因，纪先生到南方医科大学珠江医院关节骨病外科就诊。

接诊的主治医师林昭伟详细询问病史，才发现原来是“贪杯”惹的祸——纪先生自

称30年来，他几乎每天中晚两餐都得喝上两杯，每餐约100毫升，几乎没有间断过。

结合其他各项检查结果，纪先生最终被确诊为“酒精性双侧股骨头无菌性坏死”，必须要手术进行人工全髋关节置换。

B 1/3股骨头坏死由饮酒导致

股骨头坏死，又称股骨头缺血性坏死，是骨科常见的难治性疾病。

林昭伟说，在早期，患者可能没有症状。到了中后期，患者会逐渐出现疼痛的症状，尤其是腹股沟区域的疼痛，甚至同侧臀部或膝关节也会疼痛。

一般来说，骨头血液供应不足是股骨头坏死的直接原因。当然还有创伤、长期饮酒过量、皮质类固醇类药物应用

等诱因。其中，像纪先生那样因长期大量饮酒导致的股骨头坏死，在我国十分常见。曾有统计数据显示，我国股骨头坏死成人患者中，有将近1/3是由饮酒引起的。

林昭伟解释，因为摄入大量的酒精，会导致血脂升高，造成血液黏稠度增高，血流速度减缓，使血液凝固性改变，血液不能很好地供给到骨骼中，最终造成股骨头缺血性坏死。

C 一定要人工换髋吗？

股骨头坏死是否一定要手术治疗呢？

南方医科大学珠江医院关节骨病外科田京教授说，股骨头坏死是可以治好的，并不是所有股骨头坏死都要进行人工关节置换，病情的不同阶段、不同分期，采用的治疗方法都不同。

但由于股骨头坏死早期基本没有症状，很难被发现，所以对于患者而言，一旦就诊往往都已经是中晚期，手术是最主要的治疗手段。

(1)早期。有部分患者可以通过使用一些活血药物、中成药改善血供，减少负重，使

病情不进展。

(2)中期。保留股骨头的保髋手术。通俗地说，保髋手术就是在患者的股骨颈打一个隧道通到股骨头下，重新建立它的血供。另外，为了防止它塌陷，还可以用一些材料，或者人体自身的一些骨头，给予支撑，恢复血供。

(3)晚期。患者的股骨头已经塌陷变形了，很难再让它恢复到正常形态了，只能切掉坏死的股骨头，做人工关节置换，做人工髋关节置换术。

(张华)

每天少坐1小时 心脏病风险低26%



本报讯 近日，美国加州大学圣迭戈分校的研究者发现，久坐令人们的心脏病发病率显著增高。研究称，每天只要少坐1个小时，心脏病风险就会降低两成以上。

研究团队选取了5600多名63岁至97岁之间的女性参试者，参试者连续7天、每天24小时佩戴测试运动量的设备，随后研究人员追踪监测她们的心血管健康状况长达5年时间。分析结果显示，日均久坐时间超过11个小时的人，不仅糖尿病、高血压等健康隐患较大，体重指数也普遍偏高。不过令人惊喜的是，每天少坐1小时，参试者患心脏病的风险就会降低26%。不仅如此，久坐期间短暂起立活动一下，可使该风险降低52%。

研究人员表示，久坐减少了流向心脏的静脉和动脉血量，也会对血管内皮细胞(排列在血管内膜表面的一层细胞)的功能产生负面影响。专家称，参加任何类型的体育活动，哪怕只有1至2分钟，也可以很容易降低患上心脏病的风险。(胡珍)

Tips

保护髋关节要这样做

- 1.控制酒精摄入量，如果非必要，尽量不要饮酒。
- 2.谨慎使用激素类药物，若需长期服用激素类药物，建议定期复查髋关节情况。
- 3.减少高压环境下工作(潜水、高空飞行等)，如需长期高压环境下作业，建议定期复查髋关节情况。

(本版图片均来自网络，如有侵权请联系本报)