

# 免费学“吴天胜超级记忆法” 让过目不忘成为现实

本报讯 近日,由平顶山日报社教育中心主办的“吴天胜超级记忆法”公益课受到很多家长的关注,每天咨询公益课的家长络绎不绝。目前听课名额已经过了大半,想听课的学生、家长赶快抢预约名额吧。

## 公益课备受家长关注

“我们以前在电视上看过《最强大脑》这个节目,没想到在平顶山能见到‘最强大脑’冠军吴天胜本人,一定要听听他的课,取取经。”5月24日下午,一位学生家长通过“鹰城小记者”微信公众号预约听课名额后,赶到平顶山日报社教育中心领取听课券,希望预约到前排的座位。

这位家长说,她和家人曾经在电视上看《最强大脑》这个节目时,觉得挑战最强大脑的人特别神奇,那么多的东西,他们到底是

怎么记住了。现在《最强大脑》的冠军来到平顶山介绍记忆经验,学生和家还可以免费听课,这对学生来说,是一次不可多得的机会。

“咨询电话每天响个不停,咨询‘吴天胜超级记忆法’的家长特别多。”平顶山日报社教育中心一位工作人员说,除了周一至周五,每天都有学生家长赶到教育中心领取听课券。周末双休日,虽然不能领取听课券,但学生家长的报名热情依然不减,每天都有十几位家长通过“鹰城小记者”微信公众号报名。

## 牵手记忆冠军,探秘记忆诀窍

两分钟内记住120个无规则的数字,一分钟阅读3000字以上,两天记1000个大学英语四级单词,两小时内记住《弟子规》,四

天记住《道德经》……吴天胜用他自己独创的“超级记忆法”,成功指导学生完成了以上挑战。

吴天胜,世界记忆大师,来自中国的首位世界记忆冠军,江苏卫视《最强大脑》国际赛冠军选手,吉尼斯纪录保持者,新加坡南洋理工大学研究生,欧洲最成功的知识类杂志《FOCUS新知客》专访人物,中央电视台《走近科学》专访人物,中央电视台《状元360》记忆王大赛冠军,中央电视台《想挑战吗》“挑战英雄”。

你也想拥有“一目十行,过目不记”的超级记忆吗?公益课详情请大家关注“鹰城小记者”微信公众号。为了确保公益课效果,听课学生仅限小学三年级以上学生。领取入场券时,观摩会举办方会向每个家庭收取50元的押金,观摩会当天凭票全额退还

押金。

公益课时间:6月2日9:00(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(扫一扫右侧二维码)。

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)



## 市医学会放射专业2019年度学术会议在总医院召开

本报讯 5月25日至26日,由平顶山市医学会主办,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)放射科承办的“市医学会放射专业2019年度学术会议”在总医院工会大厅举行。

本次会议邀请了中华医学会放射学会副主任委员、河南省医学会放射学分会主任委员、郑州大学第一附属医院程敬亮教授与会,总医院党委书记王明君、院长郭献

勇出席了大会开幕式。

医学影像学是医疗技术发展的重要支撑,是医院综合实力的重要体现。近年来,随着地市级医院广泛开展“卒中中心”“胸痛中心”“创伤中心”等急救体系建设,对医学影像的要求也越来越高,如何安全、规范、高效地为患者提供高质量服务,满足医院快速发展的需要,是放射学专业面临的一个重要课题。

作为平顶山市医学会放射专业委员会主委单位,总医院放射科团队在主任委员陈新晖的带领下,一直致力于加快平顶山医学影像专业的发展,带动全市放射学专业业务水平的提高,创造一切机会,搭建桥梁,加强专业沟通,从而达到提升全市医学放射学专业的整体水平及影响力的目的。

在大会的学术交流环节,国家级、省市

级知名专家从放射学专业临床和护理规范管理以及相关前沿、实用专业课题等方面,为现场近300名参会人员进行了深入浅出的讲解和交流。

本次学术会议,不仅有市级各医院专业人员参加,还涵盖了各县区基层医院同仁,提高了基层医院医师影像诊断的综合能力。★

(李莹)

## 6个月内婴儿无需额外补水

### 误区一 多喝水总没坏处

大部分家长都抱着“喝点水总不会有错”的态度来给宝宝习惯性喂水,其实并不然,下面就是给6个月以内小宝宝喂水的危害。

宝宝的胃容量小,喂水多了自然吃奶量会减少,导致体重增长慢,营养不良。

宝宝吸吮乳头次数减少,妈妈的乳量会随之减少。

宝宝肾脏发育不成熟,对水和电解质的调节能力差,短期内摄入大量水分,会增加肾脏负担。

低渗透压液体进入体内导致“水中毒”,即宝宝血液中钠离子被稀释,可能出现抽搐表现。

### 误区二 配方奶“火大”,得配稀点

即使是吃配方奶的小宝宝也不用喂水。配方奶是模拟母乳生产的,严格按照说明书冲泡的话,配方奶的含水量、电解质含量和渗透压都是接近母乳的,配方奶“火大”这一说法没有科学依据。若新手父母随意增加水量,导致配方奶过稀,一是会导致其营养减少,二是会改变渗透压,增加宝宝肠道和肾脏的负担,导致消化不良、电解质紊乱。因此一定按照说明书上的配比冲泡配方奶,同样6个月内的宝宝不需要额外加水。

### 误区三 宝宝出汗、尿黄、便秘就是缺水

夏天宝宝出汗,消耗水分会比较多,这种情况可以通过吃母乳或者配方奶来补充,同时需要考虑散热问题,比如少穿点、降低室内温度等。

尿液颜色偏黄并不证明宝宝身体有问题。尿液颜色并不是重点,尿量才是判断宝宝身体状况的医学指标,如果同时伴有尿量减少,可能是最近的时间段宝宝摄入的水分少,注意这里的水分并不是指白开水,而是奶量摄入少,喂奶即可,从而保证宝宝体内液体量充足。

宝宝便秘跟成人不同,一部分原因可能是喂养量不足,这样宝宝没有足够的食物残渣形成粪便,从而无法刺激排便。解决的办法同样是喂奶。

天热了,在给孩子吃母乳的同时还喂不喂水?关于半岁以内的宝宝到底要不要喂水的问题,大多数家庭有着根深蒂固的观念。无论是奶奶、姥姥,还是新手父母都会认为:“宝宝不喝水怎么受得了,缺水了怎么办?”“配方奶火大,得多加点水。”“喝水总不会有错。”事实上这些深入人心的育儿经验并不对。



(图片来自网络,如有侵权请联系本报)

### 误区四 发烧、腹泻时多喝水

小宝宝生病发烧、腹泻时确实会使身体内水分丧失,重者导致脱水。但这种情况应该去医院咨询医生,最好用口服补液盐来补充水分及电解质,并不是多喝水就可以解决问题。

### 误区五 喝点果汁、糖水

一周岁之内的宝宝最好不要喝果汁,但可以在6月龄以后逐渐添加果泥,9月龄以后添加水果块,因为果汁含糖量较高,会导致孩子龋齿、肥胖,有时还会出现腹泻。而且过早添加果汁,会影响宝宝味觉,导致宝宝不好好喝奶、吃辅食,不利于宝宝营养摄入。

总之,母乳才是宝宝出生后最好的食物,含有6个月以下婴儿所需的全部营养物质,不但有婴儿所需的蛋白质、脂肪、糖类,还有足量的微量元素、维生素(除维生素D外)等,其80%以上都是水,如果按需喂养的话,这些水分足以满足婴儿的液体需求。

### 划重点

世界卫生组织、中国营养学会《婴幼儿膳食指南》关于小儿喂水问题如下:

1. 宝宝6个月内,无论全母乳喂养、配方奶喂养还是混合喂养,所摄入的奶可以提供婴儿所需的全部营养,包括液体量,不需要额外补充水和果汁。

2. 宝宝6个月至1岁,逐渐加入辅食以后可以适量喂水,目的在于让宝宝逐渐习惯水的味道和学会喝水,以及进食后清洁口腔,但不强迫喝水,每日喂水量30至60ml。

3. 1岁以后,家长要鼓励小宝宝多喝水。(北晚)