

# “吴天胜超级记忆法”点燃记忆风暴

## 第二期公益讲座本周日相约

本报讯 6月2日,由平顶山日报社主办的“吴天胜超级记忆法”公益讲座在平顶山日报社院内一楼会议室举行。灵活好用的方法让参加讲座的300多名学生和家長受益匪浅。

### 抽背《道德经》 老师展示惊艳四座

当天的讲座上午9点开始。刚过8点,报名参加讲座的学生和家長就陆续赶到了报社一楼会议室。不到9点,可以容纳300人的会议室就已经座无虚席,就连过道上也临时加了兩排凳子,以满足学生和家長的听课需求。

当天的讲座分为两个环节。第一环节是来自“吴天胜超级记忆法”团队的老师曾真的展示活动。首先由现场的家长随机念出60个数字,展示在大屏幕上。曾真只用了两三分钟的时间记忆完毕。接下来就是见证奇迹的时刻,曾真当着全场300多名学生和家長的面,背对

大屏幕,通过正背和倒背两种方式,一个不差地将60个数字全部背出。接下来,曾真又向在场的学生和家長展示了她记忆《道德经》的神奇能力。由现场的4位家長,手持《道德经》随机抽取《道德经》的页数,或者念出某一页的某一句话,曾真可以准确无误地念出是第几页上写的以及是第几章节的什么内容,或者家長念出的哪一句话在《道德经》第几章第几页,当页的其他内容是什么。

曾真的展示惊艳全场,让现场所有学生和家長惊叹不已。

### 70秒记忆满屏词语 学生展示惊爆全场

曾真超强的记忆能力让在场的学生和家長惊叹不已。那么现场的学生和家長是否也能拥有曾真的这种超强记忆能力呢?来到现场的世界记忆冠军吴天胜用事实告诉大家:能,通过学习,每个普通学生都可以拥有这种超级记忆力。随后吴天

胜现场用自己教授的方法让现场的学生用两三分钟的时间记住了十部名著的名称。为了进一步验证在场每一个学生都能拥有超强的记忆能力,吴天胜和曾真又采用“剪刀、石头、布”的方法,在现场找到4名学生。通过20分钟的单独学习“吴天胜超级记忆法”后,回到讲座现场,4名学生只用了不到70秒的时间就记住了28个包括“轮船、2008北京奥运会、好好学习天天向上”在内随机抽出的词语和短语。

在展示的过程中,无论是正背、倒背,还是抽背,4名学生都应对自如。4名学生在短时间内显现出来的记忆能力,让现场学生和家長直呼神奇。

由于座位限制,很多学生和家長无缘第一期“吴天胜超级记忆法”公益讲座,应广大学生和家長的要求,平顶山日报社教育中心决定增开一期公益课。时间为6月9日上午。公益讲座由吴天胜主讲。吴天胜是中国首位世界记忆冠军,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。

公益课详情请大家关注“鹰城小记者”微信公众号。

公益课时间:6月9日上午9:00(参加公益课学生仅限8至18岁学生,需家長陪同)。

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)



## 自制中药香囊,驱蚊养生

本报讯 进入夏季,可恶的蚊虫又要来骚扰我们。蚊香虽然有较好效果,但人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体,还可能引发多种呼吸道疾病,甚至患上障碍性贫血、白血病等。

其实,我国古人就经常用到中药香囊驱蚊,不仅无害,还有益健康。郑州大学第二附属医院中医科李伯群主任医师介绍,中药里有一些芳香类药物,含有大量的可挥发芳香油,这些芳香油的气味是蚊虫不喜欢的,因此带在身上能够有效驱蚊避虫。其实古代端午节的香囊就是为了驱蚊避虫而制。

李伯群介绍,丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等,都具有很好的驱蚊功效。可以从中选择几味药,调配着用,驱蚊避虫效果更好,还能起到保健作用。李伯群还为3类人群推荐了3种驱蚊香囊。

气虚体质的人适合补气类香囊。这类人气虚体弱、精神不振、少气懒言,还很容易疲劳,因此补气类的香囊最适合他们。

做法:人参15克、黄芪15克、藿香1克、苍术1克,配上0.3至0.5克冰片,打磨成粉后混合装进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气,藿香、苍术、冰片能



(资料图,如有侵权请联系本报)

够驱蚊,一举两得。

湿热体质的人适合除湿降燥类香囊。有些人夏天爱出汗,即使静止不动也会大汗淋漓,这类湿热体质的人,可以选用除湿降燥类香囊。

做法:苍术1克、茵陈1克、艾叶1克、藿香1克、冰片0.5克,打

粉后混用。

小孩子适合选择温和的药材配香囊。小孩子属于纯阳之体,而且呼吸器官还在发育,不能用香气太浓的中药材,可以选择温和的药材。推荐以下中药材:丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克,打粉后混用即可。

如果小孩子出现尿黄、上火的症状,可以试着用丁香1克、艾叶0.5克、薄荷1.5克,打粉后混用。

李伯群还建议,7至15天换一次药物,因为这些中药材挥发性强,时间太长就起不到很好的驱蚊驱虫作用了。(人民)

## “出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区海选在即 没报名的抓紧时间啦

本报讯 由河南广播电视台都市频道主办的“出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区海选在即,没报名的学生请抓紧时间报名了。

首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区的海

选,参选内容由河南广播电视台都市频道提供,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。

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。

“出彩中原 出彩少年”主持人大赛平顶山赛区的海选唯一报名点设在平顶山日报社教育中心。喜爱主持人专业的6至

18岁青少年均可报名参加。

平顶山赛区海选的内容请关注“鹰城小记者”微信公众平台。

报名咨询电话:4973519、4973585。★

(王红梅)

### 热浪来袭

## 平顶山移动多措并举 迎接高温“烤”验

本报讯 近期,全国各地气温大幅上升,今年首轮高温即将到来。平顶山移动积极行动,加强设备维护及应急保障,全力迎战高温天气“烤”验。

首先,结合核心机楼业务分级情况梳理完善应急预案,组织网络维护人员进行学习,确保应急响应内容全部掌握,并全面检测应急物资备件性能,确保紧急时刻即取即用。

同时,全面开展机房空调室内外机滤网清洗,并进行核心机房空调设备易损件易耗品更新和故障配件更换,有效提高空调设备制冷效率,降低机房能耗,确保机房设备平稳度夏。

另外,加强机房高温及相关告警筛查,分析数据变化,并严格执行值班制度,确保各类告警能够及时发现、及时处理,提升高温天气事故防控能力。

截至目前平顶山移动已全部完成汇聚及以上机房250余台空调设备清洗及核心机房30台精密空调易损件易耗品更换,所有设备运行性能良好,各机房环境温度湿度正常。★ (王亚勤)

## 山药虽健脾 这类人群不宜多吃

本报讯 山药是知名的健脾药材,市民都知道脾胃虚弱吃山药。但广州市第一人民医院南沙医院邓聪副主任中医师提醒,山药虽属于补益食品,但有收敛作用,有湿热寒邪以及患便秘的人不宜食用。此外,山药含有丰富的淀粉,食用过多会消化不良,所以,一次食量不宜过多,有慢性胃炎、胸腹胀满、大便不通者最好少吃,待这些症状缓解后再适量食用。

另外,食用新鲜山药最好现吃现削皮,否则与空气接触后,会被氧化成紫黑色。若削皮后将山药放入醋水中,可防其氧化变色。如切丝、切片凉拌,可将切好的山药先泡醋水中,捞出再放入调料食用。

### 推荐食疗药膳

#### 山药白术鲫鱼汤

材料:山药30g,白术15g,鲫鱼1条(1斤左右),陈皮1角,盐少许。

做法:鲫鱼洗干净,预先煎香两面,备用。将山药、白术、陈皮分别用清水洗净放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入鲫鱼,改中火继续煲一个半小时左右,加盐即可饮用。

功效:健脾、益气、祛湿。

#### 山药杏仁糊

材料:新鲜山药150g(生),南杏仁10g(生,去皮),白砂糖适量。

做法:将新鲜山药去皮切丁,锅内注水烧开,备用;取榨汁机选取搅拌刀具,放入山药丁、杏仁及适量清水,搅拌成糊后,放入锅中,小火持续搅拌煮沸3-5分钟,加入白砂糖即可食用。

功效:健脾益胃,补肺化痰。

(张华)