

“听说读写”影响大脑健康

更早练起效果更好

大多数人都会意识到,“听说读写”等能力往往会伴随衰老的进程发生变化,“说话不流利”“看到东西叫不出名字”“耳朵不好使”……是很多人对变老描述。

“语言是认知功能非常重要的组成部分。”神经专家表示,认知功能是人认识外部世界的能力,包括记忆能力、计算能力、执行能力、注意力、语言能力和定向能力(包括空间、时间和人物关系)。

专家说,临床上,有部分痴呆患者的记忆力并没有问题,而是语言出现了障碍。如命名障碍,即患者知道杯子是用来喝水的,但就是叫不出名字;还有患者语言表达混乱,不流利,很难说出一句完整的话,针对这些患者进行语言训练可以起到一定缓解和改善。

也就是说,“听说读写”的训练,对认知功能有一定的保护作用。早年语言功能越发达,思想逻辑深度越深,晚年认知功能也

就保持得越好,发生老年痴呆的风险更低。

专家认为,从生理上来看,人的记忆力、反应能力和执行能力会随着年龄的增长而发生不可逆的下降,但语言能力并不是和身体一同衰老,反而越用越发达。

“听说读写”伴随人们一生,不仅给人们带来认识和性格等方面的影响,还会影响大脑健康。身体衰老最明显的表现之一就是听觉下降。听力下降减少了大脑关键区域的刺激,加速神经退化。

说话对大脑是种良性刺激,有助保持大脑活力。专家表示,如果一个人离群索居,没人说话交流,不仅说话能力会慢慢退化,也会出现孤僻、社交隔离等,从而降低认知功能。

跟体能锻炼一样,语言锻炼也要坚持,尤其是老年人。老人在生活中要多与家人沟通。比如,看完电视和家人一起讨论剧情,既锻炼记忆力,又增进感情;

多参加社交活动,如演讲比赛等,锻炼语言能力;保持良性社交,拒绝赌博、酗酒等不良社交行为。

阅读时,大脑必须协调众多的知觉和认知功能,有研究显示,经常读书看报的老人,脑力下降危险比一般人群低32%。专家建议老年人多读书看报,每周至少坚持3~5天,每天至少阅读30分钟,一方面可以帮助记忆文字和知识;另一方面可了解最新信息,不与社会脱节。阅读的材料要科学且稍具挑战性,以能调动老人思维或学习到新知识为宜。

写字能够激活大脑的运动区域、视觉区域和认知区域。培养写日记、抄写感兴趣的诗歌或文字等习惯,不仅锻炼写作能力,还对执行工作、运动功能有很好的锻炼。老人还可以定期看写过的日记,唤起回忆,锻炼记忆功能。焦虑、抑郁患者平时多写字,也能减轻情绪紧张症状。(本报综合报道)

我的启蒙老师

■ 郑天峰

1945年,我7岁,到了该上学的年龄,可村里没有小学。爷爷60多岁了,在外地念过书。他留着八字胡,常年穿得干干净净。爷爷有4个孙女,就我一个孙子,因此对我爱如珍宝。爷爷说:“我给你当老师,跟我上学吧!”

书房就设在爷爷奶奶的屋里。靠南窗下放一个70厘米宽、50厘米高的方凳作为课桌,坐的是小板凳。将门帘一落,屋里很安静,真是一个读书的好地方。

爷爷找来一本《儿童尺牍》作为教材。那是一本书信集,短小精悍,文白对照,语言通畅,适于阅读。爷爷先一字一字地教我认字,然后再一句一句地领读,直到我读熟全篇。随后,爷爷让我自己一遍遍地朗读、默读,用笔书写,直至背诵,才算完成作业。

我记得爷爷不大讲解,因此,我对课文的意思理解肤浅。爷爷虽然对我很疼爱,但教学很严厉。不过,如果我作业完成得好,他还给我奖励,每次的奖品都是一支当时稀有的铅笔,大大激发了我的学习兴趣。

晚上,爷爷就教我打算盘。爷爷的算盘打得噼里啪啦响,我非常羡慕,因而我学得特别认真。后来,加法口诀、九九歌、九归歌我都背得滚瓜烂熟。

1948年,村小学成立了,经老师测试,我直接上了三年级。那时候提倡跳级,到了第二年,三年级的课本没念完,我就跳到了四年级。四年级刚刚念了几课,校长说招五年级插班生。我们4个同学像闹着玩儿似的去应试,没料到一考竟考上了。4个人中就我最小,才11岁,这全是爷爷教育的功劳。



快捷投稿
扫码关注

诗词二首

■ 赵善超

七律·颂母亲

勤耕力作守清贫,哺育幼童成大人。
破裤烂衫遮玉体,粗茶淡饭养精神。
宠儿慈待心肝肉,爱女严传忠孝贞。
生性谦和持慧业,老来积善享天伦。

踏莎行·赞护士

达旦通宵,顶寒冒暑,劬劳不计名和裕。
一针一药注真情,殷勤为解呻吟苦。

织茧春蚕,为民服务,素衣锦瑟年华度。
扶伤救死若家常,灵芝长在心深处。



摘荔枝。岑稳 摄

人生就如一碗过桥米线

■ 梁载桥

近来,我在茂名一些街道品尝林林总总的美食时,再次吃到过桥米线,在舌尖享受的同时,突然想起在昆明第一次吃过桥米线时的情景,真是别有一番感受。

1993年,我和一位朋友连同他的孩子小刘来到昆明,听说昆明有个特色小食叫过桥米线,于是便找了一间挂着“正宗过桥米线”的小食店坐了下来。

朋友要了两个四两、一个二两的过桥米线。只三分钟时间,三大碗汤端了上来,热腾腾的汤上面浮着一寸来厚的油。很快,服务员端着青菜、薄如纸片的生猪肉,还配有熟鸡、鸭肉和三碟过桥米线。细看过桥米线,它跟我们这里的米粉差不多,只是粗大一点。

我们学着别人的样子,将肉、菜、米线依次倒进汤里。“加一点辣椒粉吧。”朋友说,“有辣味才是正宗的过桥米线。”我还没表态,他就在每碗的汤里放了

一点辣椒粉。

“我还要!”从未出过远门的小刘见辣椒粉就下那么一点点,嚷着还要加。

“还要什么要!”朋友没好气地说。朋友的儿子还在摆弄,我们就开始吃了。真是好香的过桥米线呀,油油的,滑滑的,菜也是鲜嫩的,肉又是爽口的。一会儿,我的嘴有点发热,鼻尖冒着汗珠,平生怕辣的我有点难受。我张大口吹了几口气,这辣味似乎有点改善。我的朋友却完全不当一回事,端起碗来,扒喝并举,一下子就来个碗底朝天。他一边擦嘴还一边“啧啧”有声。

咦,小刘怎么不吃了?我仔细一看,小刘碗里的米线只吃一点点,但他的小嘴已是通红,嘴唇肥大向外翘着,小手还不断地拍打着嘴巴。小刘见我看着他,“哇!”的一声哭了起来。

“哭什么,都是你自己弄的。”朋友吼道:“即使很辣也得

忍受!如果一点辛辣都受不了,你以后怎样做人?!”

朋友的吼声,使我联想到老年人常常对年轻人的教诲:漫长的人生,总会有酸甜苦辣味,受不了,哪能行呢?虽然朋友教育孩子说的也是这个道理,但他的态度过于生硬,小孩子涉世未深,连很多常识都未懂,要纠正他的错误,态度和办法也不能粗暴与生硬,要有一个循序渐进的过程。

想到这,我便拉着小刘走进厨房,先叫服务员给他一杯清水漱口,再喝一些开水。过了一会儿,我轻声问:“还辣不辣?”小刘抽噎着说:“不那么辣了。”后来,我说,要做一个坚强的人,将来多为社会做贡献。他似懂非懂地点点头。

现在再吃过桥米线,虽然跟以前的食材一样,做法一样,但总觉得口感味道已大不同。其实,人生就如一碗过桥米线,不同的人不同的时段也会吃出不同的味道来。

难忘那次聚会

■ 周华太

闲来无事,怀旧情浓。翻阅旧相册,目睹那幅集体照片,1970年平定附中首届毕业同学聚会的情景又萦绕在脑际。

那是2018年11月,寒气袭人,云雾霏霏。23日早晨,应平定附中首届毕业同学的邀请,我一起去参加他们的聚会。黄河源同学怕我认不出他们,饶有风趣地说:“老师,光头、有肚脐那高个子便是我。您到合江桥头等候,叶利章搭您过来。”未几,一辆墨绿色小轿车到跟前停下,“周老师,您好!”司机从驾驶室下来,“我是叶利章,请上车吧。”我欣然应允。

驾驶室内,温暖如春。活泼好动的叶利章,能说会道的黄河源,学子时代的形象犹如放电影似的从我脑海闪过,如今他们已成了退休一族。就是这一班人,毕业整整48年了,他们心里还有老师,我感到无比的快慰。利章说他经过军旅的锻炼,参加过“自卫还击战”,上过某军校至转业后,分配到茂名某工行工作,后任领导至退休。我打心底里说,他们真的青出于蓝而胜于蓝。

8时许,我们到平定百乐门酒店,下了车,在店门厅迎接的正是黄河源。我们握手问好,接着合影后进入茶厅。两张大长桌坐满了“陌生”面孔的同学,见我们来了都围了过来,“老师,您认得我吗?”“我是您常夸作文写得好的那个,想起来了吗?”我上下打量他们,哪有几个叫得出名字来?我说,“你们的辈分早晋升了两级,都任爷爷奶奶了吧,我哪还有这么好眼力认得出来呢?”大家都笑了。河源叫大家就座说:“老师认不出我们是正常的,也许同学间也有很多认不得了,不用急。”说着,随手拿出珍藏了48年的那幅毕业照片,让大家相互传递着看。大家都称赞河源堪称“收藏家”,气氛轻松愉快。不少同学都谈了自己几十年来打拼、创业的经历,让大家分享。

紧接着进行“才艺”表演:黄莲群与王小连的太极拳舞蹈,叶利章演唱粤曲。尤其是叶利章,如今是茂名粤剧团团长,小莲等人则是化州老年大学舞蹈班的佼佼者。唱K的一展歌喉,尽欢尽乐……最后,集体演唱一首《同学情》,令人陶醉。

12时许,大家共进午餐。不说桌上的佳肴美酒,只说欢乐的举杯祝福:年年有今日,岁岁有今朝!愉快的倾谈,无拘无束,48年了,故事怎么也讲不完。

世上没有不散的筵席。几十年第一次举行的聚会,更显同学的深情厚谊,真是真情可贵,这次聚会令我永生难忘。