

## 保持大脑灵活性和记忆力的方法

随着时间的流逝我们都会损失掉一部分大脑的灵活性和记忆力。为了尽量保持大脑灵活性和记忆力我们需要经常锻炼它们，就好像我们经常锻炼肌肉保持强壮是一样的道理。下面我们将介绍一些可以保持大脑灵活性和记忆力的活动，大家可以根据自身的喜好和需求进行选择。

### 如何保持大脑的灵活状态和记忆力

- 参加各种和您职业相关的或者不相关的兴趣班，例如：烹饪班，机械班，象棋爱好班，电脑信息技术课等等。经常阅读和写作，重返校园修习您感兴趣的科目或者学习您感兴趣的语言等等。



- 积极开展并享受您的新爱好，例如：编织毛衣，钩编毛线，手工编织小首饰，做陶艺，绘画，摄影，家具翻新，学习弹奏一门乐器或者学习声乐。



- 经常参加户外活动：参观展览，参加合唱团，在乐队中演奏乐器，做瑜伽，去健身房锻炼身体，玩法式滚球，也可以去近郊郊游，在一些和平时不同的地方散步。

- 经常参加社会活动：各种大型节日庆祝活动，各种团体活动，在活动中和其他人互相帮助。同时在可以利用这些活动组织亲朋好友的聚会。

- 经常阅读书籍和报刊，听广播，写日记和写诗，也可以尝试给杂志投稿。



- 尽量减少看电视的时间。虽然在看电视的同时您有感情上的起伏（例如哭泣，愤怒，高兴），但是这会降低您的思考能力。

### 保证生活方式健康，保证充足的休息时间

- 在您能承受的范围做一些身体锻炼：早上和下午各步行半小时，骑自行车，游泳，跳舞或者做一些园艺活动。

- 保证饮食健康

- 尽量少吸或者避免吸烟和喝酒，以及一些其他不健康的生活习惯。



### 控制自己的情绪!

- 当别人和您说话时请先忽略您心中的烦恼和情绪，认真倾听别人，您会更好的记住他人跟您说的话。

- 请您尝试尽量解决问题，避免这些问题不断的困扰您。不要让这些烦恼和情绪占用您宝贵的时间。

- 请您尽量多做可以让身体放松的活动。

没有任何药物可以增加大脑灵活性

您可以记录您每一次态度转变成功的时刻。