

“十四天计划”改善老耆记忆

这听起来像是电视台晚间播出的商业信息片：遵循以下四个步骤，你将在短短的14天内增强记忆力！

然而，研究者的确发现了改善老年人记忆功能的方法。经过两周涉及脑筋急转弯、体育锻炼和改善饮食的试验，研究对象的记忆力大为改善。

记忆锻炼：全天候的侧重语言能力的脑筋急转弯、纵横字谜以及记忆练习。

健康饮食：每日三餐，包括一份特制的富含 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸、全谷类和抗氧化剂的均衡食谱。经常进餐可以防止大脑主要能量

来源葡萄糖突然减少。

身体健康：每日漫步和舒展身体。其他研究已表明，身体健康可以降低患早老性痴呆症的风险。

减轻压力：伸展和放松运动。压力使身体释放出皮质醇，这种物质会损害记忆力，而且研究发现，它会使大脑记忆中枢萎缩。

大脑扫描图的前后鲜明对照表明，参与者大脑前额叶背外侧区域的新陈代谢平均降低了5%。这块区域与运转中的记忆以及其他认知功能直接相关。这说明研究对象对大脑的使用更加有效了。研究对象还在一次认知

测试中表现得更好了。

而对照实验中未遵循这项计划的小组则没有表现出非常大的改变。

洛杉矶加利福尼亚大学心理学和行为学教授加里·斯莫尔说：“多年来，我们知道饮食和锻炼可以帮助人们保持身体健康。这是随着年龄的增大保持健康的关键要素。但是保持心理健康同等重要。现在我们有证据表明，除了常规方法，人们可以通过增加记忆锻炼和减压来保持记忆力。”

张宝华

在计算器上加装耳机

目前市场上的计算器品种很多，功能也比较齐全，有一种计算器还增加了按键语音提示功能，有了这个功能，就能有效地避免了错误操作，然而，在工作中，我却遇到了这样的烦恼：同屋的同事在使用计算器时打开了语音功能，此时悦耳的声音却成了恼人的噪音。

事后我想：能否找到自己听见语音而别人听不见的办法呢？经过思考，我找到了解决的办法：即在计算器上加装一个耳机！当需用语音时，就戴上耳机，这样“扰人”的尴尬就没有了。于是我又进一步思考耳机加装的位置问题，通常我们都是用右手按键，所以耳机的插口应设置在左侧，这样耳机的电线就不碍事，还有一情况是，在用计算器核算数据时，经常是两个人，一个人唱数据，一个人操作，这样就要考虑随机附带的耳机要适当长一些，一副耳机上都带有两个耳麦，使用时，一个人塞一个，如此改进后的计算器就更新颖，更人性化了，由于附加了“免扰”功能，必将为计算器产品增加新的卖点。可以预见，改进后的计算器必将受到人们的欢迎。

刘太仁

火车流动性大，决定其水源颇成问题，从一地开到另一地，只能到站加水，尚未能象飞机现已解决空中加油的难题。缺水，使搭乘火车的乘客饮水、洗漱，车厢地板的拖抹卫生，人们如厕后的冲洗，均受到了限制。尤其往往车停同时供水也随之暂停，更让人生出“在家千日好，出门一时难”的感叹。

据此，笔者构思了一种火车节水集水装置，其设计思路如下：

1、在车厢顶两边装“瓦檐”，可把落在车顶向两侧倾泻的雨水收集于“瓦檐”。

2、各节车厢的“瓦檐”可用塑胶管（有弹性、易拆卸）接通，每隔两节车厢设一储水箱，用于把“瓦檐”水导入箱内储存。这些雨水虽不能供饮用，但可用于拖地板、抹玻璃、冲厕所，改善火车卫生状况。

3、水箱边可安装连通的水位计，便于观察水位，水箱下部装水龙头来调节水量。

如此装置，利用天然雨水解决火车的部分供水，每年可节约相当可观的自来水，从而降低运营成本，符合当今倡导节能型社会的潮流。

韦东

火车节水集水装置设计

燃气管道安全供气措施

近年来因燃气泄漏造成的事故已不鲜见。消除隐患，减少事故的发生，建议责任部门对燃气管道进行如下改进。

一是在燃气表上增设通气定时装置。如每次开关通气使用10分钟后自动断气，如果还需要通气，可再进行一次、两次开关通气。这虽然增加了一二次开关气的麻烦，但这样

绝不会再出现燃气长开不关的危险。这一设置可考虑设计机械装置，也可设计电子装置。

二是在燃气表上增设感应装置。以燃气在周围环境中的含量（气味浓度）设定感应开关，超过一定的指标后自动闭锁管道，直到该环境的含量小于标准含量时才能重新打开开关。这种装置不仅可安装到户，重要的管线上

也很有必要安装。

三是加设自动报警系统。当燃气管道出现泄漏等危险情况时，用户终端或值班室就有蜂鸣器警示，以便尽快处理险情。

四是应建立燃气线路自动化系统。燃气供应部门应在值班室、监控室等场所安装电子显示屏。以各路管线日常平均用量为基数设置用量平衡示意图，当某一路线某一段时间的用量超出日常范围时，自动显示危险信号，并作为巡视人员检查的重点。

于阳