环境与学习

除了智商、勤奋因素外，环境、营养、疾病等一些因素也能影响我们的智力。这里提出几点供青少年朋友，特别是记忆力较差的同学对照、参考，并矫正不良习惯。

气候温度和学习有密切关系。科学实验证明，当气温在20°C左右，是记忆力最佳的时候，因此在春秋两季要抓紧学习，充分利用这两个季节的温度。在冬天寒冷季节，当温度低于10°C时，尽管大脑清醒，但解决问题的能力降低。到夏天炎热酷暑，尤其在温度超过35°C时，大脑能量消耗骤增，引起疲倦乏力，情绪易烦躁，俗称火气大。

人的呼吸主要利用的是氧气，我们的脑子几乎要占用人体吸入氧气总量的20%左右，是用氧的大户。如果大脑供氧不足，大脑的代谢能力下降，记忆功能就明显下降。因此，要求学生每天参加体育活动， 经常在空气清新的场所做深呼吸操。

光线也会影响脑功能，过暗的地方既影响视力又影响脑功能，而在过强的光线下，脑细胞受到刺激会感到疲劳，脑功能也会明显下降。课间休息时，最好到室外眺望远方的天空或树木，不仅保护视力，还使头脑清醒。少看深红和深黄的颜色，以免使大脑疲劳。

人们常用听音乐来休息、解除学习疲劳，这是有一定道理的，但是音响不宜超过60分贝，因为噪音会使头脑发晕，降低脑功能,所以不提倡用随身听。

我们的大脑结构是十分复杂、十分精密的，除了需要充足的氧气外，还要有各种营养的供应，才能保障思维敏捷、记忆力良好。有助于提高记忆力的食物很多，其中胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用，因此能提高记忆力。

菠萝含有微量元素锰，有助于提高记忆力，因此是音乐家、表演艺术家最爱吃的。水果、鱼虾能增进大脑智力成长和精力集中；其他如生姜能使人的思路开阔，因为它含姜辣素和挥发油，挥发油使血液得到稀释，流动更加畅通，于是给大脑供应更多氧；洋葱和生姜有同样作用，而核桃则是健脑益智的补品，和桂圆一样，被人们称为“使人聪明的食物”，有条件的话，也不妨经常少量食用。

在蔬菜中，以芹菜为代表，是有助于激发大脑创造性的食物。有人认为辣椒辛辣，能刺激人体内的某些激素，使人聪明起来，因此，少量吃些辣椒也是有益的。

如果选水果，则建议选草莓和香蕉，因为草莓能消除人的紧张情绪，香蕉能使人产生舒适感，而香蕉又是健脑食品并且含有多种维生素和钾。

除环境、营养因素外，疾病也是影响脑功能的原因，例如贫血、脑内疾病等，尤其是慢性萎缩性鼻炎、鼻中隔肥大、慢性炎症使鼻内阻塞，常影响到脑功能，使记忆力减退。因此发现以上疾病，要及时到医院医治。