

06

运动能增强学习效果



专业传授家教好方法

上期讲到长时间让孩子看电视，尤其是有暴力内容的电视节目，危害非常大，本期分析运动与学习的关系——适当运动能明显增强学习效果。

我一个朋友的孩子上初中二年级，他给我写了一封长信，诉说他的苦恼，其中最令他不能忍受的是学校挪用体育课赶学习进度，母亲不准他放学后留在学校打篮球，要他节省体力念书。他说这“剥夺了他生命中的唯一乐趣”，因此他不知道自己为什么每天还要睁开眼睛。

我发现很多父母都有这种想法，他们认为运动是在浪费时间和体力，其实，运动跟智慧有直接关系。有个实验通过研究500名学生的运动和学业成绩的关系发现，每天上一个小时体育课的中小学生的考试成绩都比较好；大学生参加运动后，学业成绩也提高了。连50岁的中年人在参加了4个月的走路锻炼后，心智比4个月前提高了10%。另一个实验对象是65岁的老人，也得到了同样的结果。

科学家早就发现运动跟情绪有关。运动可以抑制大脑中杏仁核的活化，阻止负面情绪的出现。大脑的血液流动得越快，就能运送越多的带氧血红素到细胞上去，就可以进行更多的思考，储存更多的记忆。

同时，多运动不但可以少生病，还可以降低许多由慢性疾病所造成的社会成本。因此，父母一定要鼓励孩子去参与各种体育游戏

活动，让孩子更好地成长。

美国芝加哥有一所中学实施零时体育计划，即在正式上课之前，让学生早上7点到校运动，直到学生的心跳达到最高值才开始上课。

开始时家长都反对：孩子本来就不愿早起上学，再去操场跑几圈，岂不一进教室就打瞌睡？后来他们发现，学生运动后反而更清醒，上课的气氛好了，记忆力、专注力都增强了。

原来，人在运动时会产生多巴胺、血清素和正肾上腺素，这三种神经传导物质都和学习有关。多巴胺是一种正向的情绪物质，人想要快乐，大脑中一定要有多巴胺。

血清素跟人的情绪和记忆有直接的关系。血清素增加了，记忆力就会变好，学习效果也会更好。很多抗忧郁症的药都是阻止大脑中血清素的回收，以使大脑中的血清素比较多。正肾上腺素跟注意力有直接的关系，它在面对敌人决定要战或要逃时分泌得最多。正肾上腺素能使孩子的专注力增强，如果学生心情愉快、上课专心，记得快、学得好，自信心与自尊心也会得到提升。

研究者还发现，将学生最不喜欢、最头痛的课排在上午第二节或下午第八节，上午第二节的学习效果比较好。因为人在运动后神经传导物质在上午第二节课时还在大脑里，但是到下午就消耗殆尽了。

调查显示，一学期下来，经常运动的学生的阅读、理解能力比较少运动的学生高了10%；在全美30%的人过胖时，他们学校只有3%的肥胖者。这些数据让美国的父母看到了运动对孩子的学习和行为的积极影响，他们不再反对零时体育计划了，反而早早地把孩子送到学校参加运动。现在美国已有很多州在推广这个计划。

研究者还发现，在斯坦福大学成就测验中，那些体能好的学生数学胜过全体的67%，英文胜过全体的45%。2004年由小儿科医生、认知科学家等组合的团队对学生健康进行了一次评估，发现一周只要运动3到5次，每次30到45分钟，就能大大提升孩子的记忆力、注意力。

看到运动对学生学习和行为的好处，学校不但不该减少体育课节数，还应该增加，我们应该让孩子用最自然的方式来增强学习效果。

(摘自《好孩子：三分天注定，七分靠教育》洪兰 著 尹建莉 主编)

洛阳铁路的前世今生(下)

18

上期介绍了洛潼铁路、陇海铁路的修建经过，本期继续介绍相关情况。

1937年12月，在距离陇海铁路洛阳西工岔线304米处还修建了一条洛宜支线，以解决陇海铁路火车用煤问题。这条线从东站到西工榆树园，也就是后来的洛阳棉纺厂的南侧，修建的是标准轨；从榆树园到宜洛煤矿修建的是一条窄轨铁路。这条窄轨铁路总长32.2公里，用人力煤斗车运宜阳煤到金谷园，再装车外运。1944年8月日军攻占洛阳的时候，将三角线、洛宜支线和西工岔线全部拆除。

为了防止日军西进，1939年2月21日，国民党下令陇海铁路局拆除郑州至洛阳的线路，拆下来的道轨改用在修建陇海铁路宝鸡到天水间的铁路上。

1944年4月28日，一列下行客车行至新安县西信号机外，即铁塔山峡谷间时，遭日本侵略军6架飞机轮番轰炸，数节车厢中弹起火，死伤无数，惨不忍睹。日军侵占到郑州、洛阳后，又修复郑州、洛阳间的铁路，涵洞填塞或木架便桥，勉强维持军运，但雨季经常中断。

1944年8月，日军攻占洛阳后，又开始修建和恢复郑洛铁路。日军要求沿线居民派出劳工去修建铁路，未满10岁的孩子也被征去修建铁路。他们每天要到巩县(今巩义)修筑铁路，早上带上干粮到白马寺车站乘坐沿路载乘劳工的光板车到巩县，中午吃自备的干粮，在附近找凉水喝，晚上很晚才能返回家中。修筑铁路非常艰苦，工作量又大，他们每天忍饥挨饿。当时铺设的都是木轨，身强力壮的年轻人也要两个人才能抬动一根道轨，而弱小的儿童至少要八个人才能抬动一根道轨。

日军投降以后，1945年9月30日，国民党政府交通部派员接收被日军侵占的郑州、洛阳间铁路，10月底接收完毕。11月15日，郑、洛间对开列车。当时洛河在巩县段的便桥没有修复，由16只小木船、103名船夫来回盘运，直到1946年2月21日洛河便桥修复，郑洛间才实现直通。8月1日，洛阳以西修复通车。

1947年8月31日，解放战争“中原争夺战”开始，洛阳到潼关间



的行车中断。1948年新中国成立前夕，整个陇海线遭到严重破坏，几乎陷于瘫痪状态。1948年4月，郑州以西基本解放，陇海线的修复工作在人民政府的领导下进行。1949年11月7日，陇海线全线修通。

1956年以前，郑州到洛阳的铁路线是单轨；1956年10月开始修筑复线，1961年8月复线全部建成。

根据《洛阳铁路志》记载，1910年8月洛潼铁路破土动工。1912年洛潼段复工后先通到铁门，金谷园车站开始营业。

为什么叫“金谷园车站”呢？据说古时候洛阳城西有一条河谷，金水河自太白高原南端流经此谷，因此取名“金谷”；晋代石崇在此修建游园，因金谷而得名“金谷园”；因火车站与金谷园毗邻，所以取名“金谷园车站”。原金谷园车站位于市区北部，当时属河南府洛阳县管辖，距离县治3公里左右，车站南面不远处为隋唐宫殿遗址。

20世纪50年代，原来的金谷园车站已不能适应当时的大建设需要，所以在1957年开始将其西移，并改建为洛阳的主要客运站。改建工程在1957年4月开工，1958年12月竣工。1959年1月1日，原金谷园车站更名为洛阳站，属洛阳东站领导。1962年2月1日，两站分开。20世纪90年代初，洛阳站在现址上扩建。

(摘自《洛阳这百年》紫城 编著)

真实再现洛阳近百年历史

副刊 电话:65233687

职场资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

单位招聘

●深圳常年招公交司机 63310955

个人求职

- 会计师兼记账报税 15036730779
- 双赢会计求职兼职 13526935658
- 兼职会计上门服务 64383708
- 会计师兼记账报税 18638811668
- 会计师兼记账报税 15837960849

劳务输出

- 农力招各类出国劳务 63332891
注册号:410303120010313
- 海陆招各类出国劳务 64390263
注册号:410303120010313
- 佳的招各类出国劳务 64618680
证书编号:Lw410020080002
- 信达办各国出国劳务 64853058
注册号:410305120022348

交通资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

汽车租赁

- 广嘉汽租 64230197
广嘉新车车全价优 64229951
要租车找广嘉 13698829222
- 好运汽租 60178888
车新价优包月优惠 18337980999
- 聚和汽租 64837955
- 笑笑汽租 64858818

- 万嘉汽租 64978111
- 舒达汽租 63269518
- 飞盛汽租 64882555

● 众翔汽租, 新车价优 63396899

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。

人人文明礼仪
处处安全畅通

