



买菜付钱不靠计算器,记手机号码不用通讯录

# 这颗最强大脑 是退休后练出来的

本报记者 杨静

出门买东西纯心算,手机号码看一眼全记住……伴着年龄增长,难免会出现记忆力减退,但退休后的赵文英玩上魔方后,脑袋瓜子却是越老越灵光。她说,魔方对于她而言,不仅仅是一项运动,更是晚年生活的好伴侣,让自己的退休生活和人生变得精彩。“因此,不管年龄多大,都不能停止学习,要把生活活成一束光,照亮周围的人。”



## 退休后玩魔方 8岁外孙女当启蒙老师

“现在很多孩子都在参加魔方培训,家长希望通过魔方提升孩子们的专注力,培养兴趣爱好。对于我而言,入门初衷就是好奇,想弄明白其中的奥妙。”赵文英说,自己的人生也曾经历坎途。

2007年,丈夫因患肺癌去世了。当时自己很长时间都想不开,后来通过忘我投入工作才走了出来。2013年,已工作30多年的赵文英从乡村小学教师的岗位上退休。和孩子们打了几十年交道,原本充实忙碌的生活一下子空闲下来,独居在家不知道做点啥事,魔方给了她生活的乐趣。

“我的魔方起步是外孙女教的,当时她8岁,跟着班上数学老师玩魔方。我看到后很好奇,就跟她一起玩。”外孙女在老师那里学到点新东西,回家后再转教。开始时,赵文英一窍不通,一个招式往往需要讲上许多遍才明白,有时外孙女在做作业还缠着她教魔方,弄得外孙女都嘲笑外婆有点笨。不过,赵文英并不气馁,暗暗自我鼓励,相信自己能学会。去网上自学相关教程,花了四年多时间将它学深学精。

## 蒙上眼睛盲拧 脑子里藏着 数千个公式

“盲拧是因为看了电视里的热门节目‘最强大脑’迷上的,当时看了一遍又一遍,觉得他们怎么这么厉害,很神奇。”与

速拧相比,盲拧的难度加大了很多,要求玩家看着图案,大脑中就要有相应空间想象,并写出解答,一个图案复原往往需要几十个甚至上百个公式才能完成,光靠网上自学根本摸不着门道。赵文英四处打听,好不容易找到丽水市里魔方好手潘老师。大学毕业时潘老师已经魔方三个项目都排名中国

前100,在当地办了家名为蜗牛魔方的培训机构。

赵文英找上门去时,这位老师很意外:在他印象中,极少有老年人爱玩魔方。更何况盲拧的难度常人难以想象,智商、悟性、毅力等缺一不可,去他培训班上课的学生全都是孩子。

不过,赵文英的表现很快让老师刮目相看。为了准时上课,她六点起床,花一个多小时倒三次车过来;回到家里,有空就练习。有时出门坐公交车,包里定会带上魔方一路玩过去。

家里放着好几叠的学习魔方笔记,一笔一划,记录了学习盲拧的全过程。各式各样的魔方,见证了她的每一步成长。“2019年下半年有段时间很难受,怎么都突破不了,每天拧魔方感到头疼欲裂。当时也有放弃的念头,想想又不甘心。于是,每当练得头疼时就干干家务,或者出门买买菜放松一下,回来再继续学。就这样,突然有一天喜从天降成功了,那种快乐没法用言语表达。这样的成绩,以前根本想不到。”

## 汽车号牌过目不忘 亲朋好友的电话全背得出

很多人觉得,人老了,记性自然差了,日子过得去就行了。赵文英说,自己以前和大家一样的想法,可是玩上魔方以后,看似游戏的拧魔方,带给她巨大的变化,改变了她的认知。

“记忆力可以训练,而且会越用越灵。”一个人从对面走来,赵文英以前就是粗粗看个整体印象,现在习惯性分段观察,每个细节都不会错过;去菜场买菜,别人是用计算器给出数字,赵文英都是纯心算;给个手机号码或者身边开过辆汽车,只要看上一眼,上面那些字母或数字就记得一清二楚……“记车牌号是

一向喜欢的习惯,手机号码11个数字我一般采用‘344’这样分段记,现在亲朋好友的电话我都背得出来。其实只要有心,肯下功夫,很多人都能做到。”

在魔方玩家的阵营里,年龄分布大多集中在8~30岁之间,赵文英是这个圈子里鲜有的银发族。在她眼里,魔方无年龄,只要热爱,无论什么年龄段都可以玩。

最近这两年,除了自己玩,“魔方奶奶”还在广场舞闺蜜群里推广魔方。“魔方是我最好的伴侣,它让我的退休生活更加精彩,也让我的人生从容而自信,要把生活活成一束光,照亮周围的人。”

