

8次世界记忆大赛冠军打开话匣子——

要想记性好 听我韶一韶



Pen News
潘文军
编译专栏

又不得记得车钥匙放哪了?还在努力回想和你打招呼的那个人的名字?剑桥大学的研究表明慢跑之类有规律的有氧运动能够提高记忆力,因为有规律的有氧运动会促进大脑中灰白质的生长。那么我们还能够通过其他方式促进我们的脑细胞生长、提高记忆力吗?对此,8次世界记忆大赛的冠军多米尼克·奥布赖恩有他自己的看法……

什么是记忆?

简单地说,记忆就是回想起已经了解或者经历过的信息的意识活动。

记忆是一些复杂的电子信号储存的结果,这些电子信号会导致大脑的物理结构发生变化。不管是短期还是长期,这些信号能否被储存下来成为记忆完全取决于大脑接受这些信息的方式。

短期记忆

这是大脑内部专门用来临时储存和管理信息的系统。短期记忆系统可以记住刚刚查找的地址,或者超市内不同商品的不同价格之类的信息。

短期记忆系统通常只能保持记忆10到20秒,但却是人的任何意识活动都不可或缺的部分。

短期记忆系统存储的信息往往很快就会被丢掉。短期记忆系统最多可以同时储存7条信息,新的信息要想进来,就必须把已经储存的旧信息挤出去。这就是为什么短期记忆很容易丢失的原因。

短期记忆的容量有多大?通过下面这个实验可以测算出来。

请一位朋友随机写下1-9间的4个数字,然后以每秒1个的速度读出来,等他4个数字全部读完后,你凭借记忆按顺序将这4个数字写下来。

如果你所写不差,尝试5个数字;5个也可以,再尝试6个数字,以此类推。普通成年人平均能记住6个数字。

长期记忆

长期记忆涉及到的信息是你自觉或不自觉地保留下来的,因为这些信息对你个人来说可能有些特殊的意义。例如,关于朋友和家人的信息,购买某种物品的最好地方,或者一些能对你情绪产生影响的事件和场景。

长期记忆分两类,一类需要有意识地回忆,比如关于一些特殊经历的回忆,或者从昆虫的名字到卧室窗帘的颜色等乱七八糟的事情。另一类是程序性记忆,比如系鞋带之类的技能。

记忆区域在哪?

大脑的某些区域对记忆的形成和保持尤其重要。

大脑中的海马状突起在长期记



良好的记忆力是孩子学习成绩的重要保障

忆形成的过程中扮演着主要角色。

杏仁核,海马状突起附近的一个区域,负责管理情绪,帮助我们在大脑中烙下有关情绪的记忆。

大脑皮层,大脑的外层组织,根据信息种类的不同在不同区域储存着大多数长期记忆信息,比如语言、触觉、问题的解决等等。

记忆还涉及到大脑神经网络的联系,神经网络是由大脑中的化学物质神经传递素活动生成的数以百万计的细胞。

记忆如何形成?

大脑形成记忆要经过三个阶段:

1. 获取新的记忆。从早到晚都会有新的信息通过神经细胞进入大脑。如果不集中精力,这些信息就会左耳朵进右耳朵出。但如果你全神贯注,你想记住的信息就会被译成编码进入大脑,记忆的第一步就完成了。

2. 存储文字、数字和图片。如

果你全神贯注地将某个信息编码,你的海马状突起会发出信号将信息长期储存。如果信息是你已知的东西或者是能够激起你情绪反应的东西,储存起来将更加容易。

3. 信息检索。当你需要提取记忆中的信息时,你的大脑需要激活与储存该信息的神经同一类型的神经细胞。你平常想到这个信息的频率越高,你提取它就更容易。

如何保持良好的记忆

正如剑桥大学的研究发现的那样,有规律的有氧运动对于大脑的健康非常重要,它能够促进血液循环,增加脑部的氧气和营养供给。

有规律的运动能够减少患上高血压、糖尿病和心血管疾病的危险,这些疾病都可能影响大脑功能。一些专家还认为,运动能够增强有益化学物质的功用,保护脑细胞。

要想保持良好的记忆,做到以

下三点非常重要:

1. 养成良好的睡眠习惯。良好的睡眠对于增强记忆力有着很重要的作用。人在清醒时,大脑会不停地受到外界大量信息的“轰炸”,而睡眠会让大脑得到很好的休息。当我们睡着后,我们的意识可以自由地回顾、组织和归档一天的经历。

失眠和睡眠呼吸暂停之类的睡眠失调症状对记忆力的破坏性很强,因为这会让人感到疲劳,白天无法集中精神。

2. 停止吸烟。吸烟加剧了血液循环紊乱的风险,可能导致中风和血管收缩,影响氧气输送到大脑。

3. 注意营养的摄入。以水果、蔬菜、谷物以及“健康”脂肪为基础的饮食对健康很有好处,对大脑功能和提高记忆力也有很大促进作用。

维生素B可以保护神经,因为它能降低同型半胱氨酸水平,同型半胱氨酸是一种能让神经细胞中毒的氨基酸。维生素B还参与制造能够携带氧气的红血球。维生素B含量较高的食物包括菠菜、西兰花、芦笋、草莓、甜瓜、黑豆、大豆及其他豆类、柑橘类水果等等。

维生素C和E之类的抗氧化剂可以延缓由于年龄增长引起的记忆力衰退。这两种物质含量最高的食物是浆果、西红柿、菠菜、西兰花、绿茶、坚果和种子、柑橘类水果以及动物肝脏。

Ω-3脂肪酸则和认知能力有关。他们被称为“健康”脂肪,可以对抗炎症和高胆固醇。肥鱼、核桃和核桃油是补充Ω-3脂肪酸的最佳选择。

红星名品馆升级改造

抢购进入倒计时

——来淘家具得赶紧了

红星国际家居中央路店名品馆升级装修进入倒计时,红星名品馆一月下旬将进行整体装修,1月9日起进行清城特卖样品大酬宾,部分家具样品最低打到1折。在装修在即的最后几天,红星将携手众多知名家具品牌厂商举行一系列力度空前的促销活动,再次把实惠带给广大消费者。同时,不少红星国际馆里的家具品牌厂商也早就把目光盯在名品馆即将装修的这几天,准备借势推出自己力度强大的促销活动。

装修进入最后倒计时 来抢购特惠样品得赶紧

红星国际家居中央路店称,此次整体升级装修前特卖举动得到全场近200家畅销品牌的全力支持。沙发、套房、电视柜、藤制品等家居商品全部清仓价特卖,力争做到一件不留。最后不到一周时间,各厂家纷纷把样品以超乎想象的最低折扣售出,所以在这周内来红星名品馆淘家具绝对不会让你失望而归。

此次活动不仅价格达到了史无前例的低价,产品品类也非常丰富,可以说满足了家居装饰的方方面面。1月下旬红星中央路店名品馆正式开始停业装修,所以只剩下最后几天时间了,价格和质量都那么诱人的诱人,还有什么理由不赶紧行动起来?

“特价的原因就是为了下周的装修空出场地,”一位营业员这样

告诉笔者,“红星这次为了提升档次,名品馆整体装修,我们下周前要尽快把场地腾出来,所以这些家具已经降到了底线,有很大一部分是在亏本在卖,现在正是最好的购买时机了,错过这次就很难有这种大力度的折扣了。”装修在即,最后特卖仅剩几天,大家想买家具的要赶紧过来抢购了!商场郑重承诺,装修特价商品同样享受红星国际家居提出的负全责等服务承诺。

名品馆华丽升级 新年新貌将璀璨亮相

经过改造升级后重新开业的红星国际家居将面貌一新,经营总面积将达10万平方米,成为南京家具业又一座“巨无霸”。提档升级后的红星国际家居将以品牌化、时尚化、人性化为目标,着力打造温馨舒适、现代化的体验式购物天堂。大批引进的国内外知名品牌,将在商场设立品牌专区、旗舰店等。场内将设置软体沙发区、窗帘区、板式家具、实木家具、松木家具等区域,同时改进商场购物安全系统,此外,网上购物、价格查询、家居顾问等服务将同时开通。

升级后的红星中央路店将正式更名“红星美凯龙中央路店”。壮丽流畅的“水晶魔方”玻璃造型;更加科学的商铺格局,更清晰的牌分布,更宽敞的共享空间,将处处体现“家居生活专家”的人性光辉与“家”的温馨。“国际进口家居购物街”、“国际名品馆”、“传世经典馆”,将是重装升级后的一个



又一个闪光点。

随着“南京国际广场”恢宏亮相,“八佰伴”“苏宁环球”“凤凰国际”“玄武饭店”等集聚此地,形成巨大的商业影响力。而华丽升级后的红星中央路店将弥补商圈中家居业的空缺,打造卡子门、河西以外的家居商圈,更好的服务消费者,2010年红星中央路店将必然成为湖南路国际商业中心圈中的璀璨一员。



国际馆将正常营业 与您一同体验2010家居风尚

通过与红星的进一步沟通,笔者了解到:一号名品馆改造期间,红星国际馆将继续正常营业,喜欢红星的顾客朋友们依然可以光顾中央路224号,感受红星带来的优质服务。

红星国际家居中央路店是南京最早的一座结合各类高端家具以及国内知名众多中高档品牌为一体的国际潮流风尚家居广场,其国际馆更是南京最具代表性的高端家具发布中心。德国优适德,美国席梦思,意大利夏图,挪威思特莱斯……众多国际品牌将在2010

年加盟红星中央路店,与南京市民一同体验2010年的家居新风尚。

国际大牌入驻,使得红星国际家居中央路店国际馆成为国际品牌进驻南京的首选商场,而品牌的独家经营,进一步巩固了红星在南京的高端地位。南京市民谈起红星中央路店,都将它作为南京家居市场与全球家居流行趋势紧密结合的发布地。而随着本次名品馆的整体改造,国际馆外立面也将同步进行升级,相信焕然一新的国际馆一定会给你带来别具一格的购物体验。

