

刚近中年就经常“忘事儿” 是我的记忆力开始衰退了吗？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我今年35岁，最近发现自己频频“忘事儿”。答应了别人做某事，转头就忘得一干二净；重要的文件放在某个地方，等需要时却怎么也找不到；想搜索某个知识点或理论，却如何也想不起关键的专业名词；心里思索着一些工作思路，结果上趟厕所就忘了自己想做什么……这令我备受困扰，是我的记忆力衰退了吗？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

成年人随着年龄的增长，记忆力有一定程度的自然衰退是正常的现象，但导致记忆力衰退的原因并不是只有一个，还可能还有其他因素。

“谷歌效应”。这是指当大脑意识到获取某些信息很容易时，大脑对这些信息的记忆程度就会降低。比如因为知道能从手机里找到他人的联系方式，所以我们就经常记不住他人的电话号码。

频繁的媒体多任务操作。斯坦福的一项研究发现，频繁的媒体多任务操作与注意力分散和遗忘增加有关。简单来说，就是同时使用多种形式的数字媒体，如边听歌边写报告、边浏览资料边接听电话等，容易导致注意力分散，从而导致记忆力下降。

生理、心理因素。还有研究发现，长时间睡眠不足、紧张、焦虑、抑郁、身体疲惫、精神疲惫等等，也会导致记忆力下降。

专家建议：

那怎样才能改善记忆力，让工作生



活更从容呢？分享以下几个技巧：

养成“提取”的习惯。所谓记忆，“记”是指储存信息，“忆”则是提取信息。储存的方法有很多，比如将任务、要点、琐事等等记在备忘录里。但我们一天当中可能会添加许多新的任务，遇到许多避免不了的干扰，这些东西会逐渐占据我们的认知资源，使我们遗忘备忘录里的内容。所以我们需养成“提取”的习惯，例如每天上下班前查看一遍备忘录，或者为重要任务设置闹钟以做提醒。

为大脑排除过量干扰。日常生活中我们接收的信息越多，记忆的负荷就越重，也就越容易用脑过度，造成精神疲劳。为了有效记忆，我们每天最好有意识地为大脑排除过量干扰，同时放松大脑。例如统一时间完成琐事，避免遗忘；

关闭工作用不到的APP信息推送，以免无用的碎片化信息占用大脑内存；将重要的事情记录在日程表里，定时提醒，避免时刻惦记，造成脑力负担。此外，每周不妨进行两三次正念冥想练习，放松大脑。长期坚持还能有效降低焦虑、抑郁水平，提高睡眠质量与认知能力。

适当的运动。运动的好处超乎人想象，大量研究证实，运动与记忆整体认知功能的改善有关。一项发表在《美国国家科学院院刊》的研究发现，仅仅是锻炼十分钟，就足以提升记忆力；德克萨斯大学的教授桑德拉·查普曼通过实验证实，一周进行三次五十分钟的有氧运动，记忆力就能显著地增强。而骑行、快走、游泳、跳绳、健身操、篮球等都是不错的运动选择。

记忆力训练。除了爱护大脑，让大

脑得到充分的休息，避免大脑疲劳以外，我们还可以通过记忆力训练来改善记忆。比如典型的宫殿记忆法，也就是“地点记忆法”，具体步骤如下：想出一个熟悉的地方，比如办公室；想出一条路，比如从自己的工位到卫生间；在这条路上挑选5-6个具体的、印象深刻的物品作为存储信息的载体，如鼠标、绿植、饮水机、灯泡等等。将要记住的东西如一份资料、一项任务、一个词汇等，按顺序“放进”刚才选出的载体里，然后进行联想，使自己每次想到某个载体时，就能回忆起与之关联的内容，例如一想到绿植就回忆起某个词汇。复盘，重新在大脑里走一遍这条路，回忆自己选出的每样东西，以及和它们有关联的内容。

除此之外，充足的睡眠、健康的饮食、乐观的心态亦有助于改善记忆力。让我们从日常的点滴做起，为高效记忆、快乐工作与生活打下坚实的基础。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

“苦夏”无需药，饮食帮你调

□ 陆明华

一到夏天尤其是伏天，很多人就会出现胃口下降、不思饮食，并伴有低热（体温在37℃-37.4℃之间波动）、乏力、疲倦、工作效率降低和体重下降的现象。有人说这是“苦夏”，那么“苦夏”是不是病呢？能通过饮食调节吗？

“苦夏”并不是一种器质性病变，而是由于气温高、湿度大等气候因素，导致植物神经功能紊乱而引发。“苦夏”之“苦”，始于胃肠。人们常常先感到食欲不振、腹胀、便秘、腹泻或二者交替，继而出现全身倦怠无力、心悸、出汗、失眠等神经衰弱症状。一些女性还可能有月经不调、白带增多等妇科病症状。

“苦夏”现象，一般不会影响到身体发育和健康，不至于带来不良后果，且在夏季过去转凉后可自行缓解。故对大多数朋友而言，对付“苦夏”无需药物。对症状较重者，可在医生指导下，服用谷维素、维生素C和复合维生素B族，可以调节植物神经功能，缓解“苦夏”症状。



在高温环境中，人体的胃肠变得非常“脆弱”，消化液分泌减少，胃酸降低，这可能是食欲神经中枢被抑制的结果。合理调节饮食就显得非常重要。

饮食调理的要点包括：食物种类多样化，注意色、香、味、形、质等的搭配，以刺激食欲；可使用蒜泥、姜末、食醋等调味品，以增强食欲，但不提倡食用过多辛辣食物或调味品来刺激胃口，这样

做，往往适得其反；多食用绿豆粥，可起解热、止渴的作用；每日保证新鲜蔬菜和水果的摄入，可多选用苦味蔬菜，如苦瓜等。值得注意的是，粗纤维过高的蔬菜，如韭菜等，不宜食用过多，以免导致消化不良和胃肠不适。多食用鱼类等，减少或避免肥腻的肉食品。

补水是伏天饮食永恒的话题，每日保证饮水6-8杯，纯净水和矿泉水等均可。从营养学角度看，煮沸后自然冷却的凉开水较易透过细胞膜，促进新陈代谢。习惯饮用白开水的人，体内脱氢酶活性高，肌肉内乳酸堆积少，不易产生疲劳。因此，鼓励人们夏季多饮用凉开水，并养成定时饮水的好习惯。与此同时，每天喝一碗汤不仅有助补充水分，还能带来多种好处：米汤可以促进消化液分泌，增加食欲。但不提倡过多摄入

甜份较高的饮料，更不可用饮料替代水；不可食用过多冷饮，对老年人和胃肠功能弱的人来说，一次饮用大量冷饮，不仅难以达到防暑降温的目的，还可能会引发急性肠胃炎。

另外，睡眠的质量对减轻“苦夏”的症状十分重要。夏季，成人每天睡眠时间应达到8小时，儿童要睡足9小时。夏季昼长夜短，加之燥热，一般夜间睡眠时间短、睡眠质量差，入睡困难者，临睡前1小时左右，可采用食疗催眠，如喝点牛奶等；此外，通过改变居室条件也有一定的助眠作用，要充分利用自然通风，设置窗帘等遮光用具，电风扇降温，但夜间应停用；如用空调，应掌握合适温度，国际标准夏季为22-26摄氏度，室内外温差以不超过5-8摄氏度为宜。