

谁偷走了 我的记忆？

Where Did I Leave
My Glasses?

正常记忆丧失的情形、时间与成因

The What, When, and Why of Normal Memory Loss

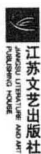
(美) 玛莎·魏曼·里尔——著
Martha Weisman Lear 李曦——译

 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

谁偷走了 我的记忆？

Where Did I Leave
My Glasses?

(美) 玛莎·魏曼·里尔——著
Martha Weinman Lear
李曦——译



图书在版编目 (C I P) 数据

谁偷走了我的记忆 / (美) 里尔 (Lear, M.W.) 著;
李曦译. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5399-3823-3

I. ①谁… II. ①里… ②李… III. ①脑—保健—基
本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 093712 号

图字: 10-2010-080

书 名 谁偷走了我的记忆

Where Did I Leave My Glasses?

作 者 玛莎·魏曼·里尔

责任编辑 丁小卉 姚 丽

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新洲印刷有限公司

开 本 718×1000 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 200 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3823-3

定 价 26.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

WHERE DID I LEAVE MY GLASSES?:THE WHAT,WHEN,AND WHY OF NARMAL
MEMORY LOSS By MARTHA WEINMAN LEAR
Copyright: ©2008 BY MARTHA WEINMAN LEAR
This edition arranged whit THE MARTHA AGENCY LTD
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
200X JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

致谢

阅读这个学科领域里最好最醒目的文章是非常有益处的，我也做了很多这样的工作。但是，这绝对不是研究的精髓所在。精髓在于面对面的采访，和自然随意的问和答，访谈的迂回曲折带领我们离开大路，绕过拐角，穿过森林，眼前突然出现一片异常美丽的大地。

我做杂志新闻工作 40 多年，写过大量的文章，采访过数百人，很久以前我就学会了这样一件事情。最有效果的研究，不是来源于那些书籍和学科期刊，不是研究报告，不是电子邮件交流，也不是那个名声显赫的不可思议竟然什么都知道的 Google (google 对我来说是这样)。最好的方式，是找一个房间，大家坐在一起，畅所欲言。

为了准备这本书，我采访了很多这个学科领域里的专家，大多数采访都是按之前我提到的方式进行。少数，因为地域或者其他的原因，不得不采用电话采访，虽然不够理想，但至少也是真实自然的对话。我感谢他们每一位，特别是以下要提到的几位，对于占用他们时间和经验，表示我的感谢：

西蒙·拜伦-科恩 (Simon Baron-Cohen)，博士，剑桥大学发展精神病理学教授；英国剑桥大学，精神病研究科，自闭症研究中心理事。

迈克尔·施奈尔·贝瑞 (Michal Schnaider Beerl)，博士，精神病学助理教授，来自纽约西奈山医学院。

罗德尼·布鲁克斯 (Rodney Brooks)，博士，机器人专家，前麻省理工学院电脑科学和人工智能试验室负责人。

特伦斯·狄亚肯 (Terrence Deacon)，博士，加利福尼亚大学圣

地亚哥分校，人类生物学教授。

雅丽·黛丽 (Gayatri Devi)，医学博士，纽约大学医学院神经病学和精神病学副教授；纽约记忆力服务机构负责人。

亚当·贾乐利 (Adam Gazzaley) 医学博士，博士，神经病学和精神病学教授；加利福尼亚大学旧金山分院神经影像中心执行主任。

朱迪·埃勒斯 (Judy Illes)，博士，神经病学教授，加拿大神经伦理学首席研究者，来自温哥华的英属哥伦比亚大学。

威廉·杰古斯 (William Jagust) 医学博士，公众健康学和神经科学教授，来自加利福尼亚大学伯克利分校。

阿瑟·克雷默 (Arthur F. Kramer)，博士，神经科学和心理学教授，来自伊利诺大学香槟校区。

理查德·鲍尔斯 (Richard E. Powers)，医学博士，阿兹海默病基金会，科学咨询委员会主席。

诺曼·雷金 (Norman Relkin)，医学博士，博士，临床神经病学和神经科学副教授，康奈尔记忆障碍研究项目主任，来自威尔·康奈尔医学院，纽约长老会医院。

丹尼尔·夏克特 (Daniel L. Schacter)，博士，哈佛大学心理学威廉·科南 (William R. Kenan, Jr.) 教授。

玛格丽特·休厄尔 (Margaret Sewell)，博士，临床精神病学助理教授；纽约西奈山医学院记忆力增强项目主任。

杰里米·西尔弗曼 (Jeremy M. Silverman)，博士，纽约西奈山医学院精神病学教授。

大卫·辛克莱尔 (David Sinclair)，博士，哈佛医学院，病理学副教授。

梅厄·施坦普费尔 (Meir Stampfer)，博士，哈佛公共卫生学院营养和流行病学教授。

尤其是，我要感谢巴里·高登 (Barry Gordon) 博士，他是神经系统学科认识治疗学教授，位于巴尔的摩 (baltimore) 的约翰·霍普金斯医疗机构创始人。还有雅各布·斯特恩 (Yaakov Stern) 博士，他是纽约的哥伦比亚大学医学中心临床神经心理学教授，纽约国家神经科研究所记忆障碍中心负责人。

他们给我的帮助已经超越语言所能表达，但这又恰恰是我要表达的重点。他们都知道如何在专家意见里提炼问题的精髓。这是一份非常珍贵又可愛的礼物，而我是个很幸运的受益者。

引言

但首先（且在我遗忘之前）……

我想说的是……

这是一种慰藉——虽然并不完全如此，但每当我需要时我总会这么想——要知道，我们所有人都一样：抱怨自己记得的越来越少。

我说这些话是经过深思熟虑的。我并不是指每一个人都是这样。我指的是我们：我们中的那些一直忘记别人名字的、忘记自己把车钥匙放在哪儿了的、忘记自己刚刚想要说什么的人。我指的是我们中的那些一直经历着——按照我们美国人充满委婉语言的智慧来说——欲言难吐的时刻的人。如果你还没有被这些状况折磨，那么你不该读这本书。这本是不是给你的，我不知道，至少现在还不是。

至于我们：让我告诉你吧，欲言难吐的聪明人们，我们就是全世界。意大利人说：“Sulla punta della lingua.” 西班牙人说：“Al punto de la lengua.” 说话和其他人听起来都不太像的法国人，当他们说“Sur le de la langue（无言以对）”的时候听起来就和其他（国家的）人一样了。瑞典人说：“Jag har det p? tungan.” 克罗地亚人说：“Na vrhu jezika mi je.” 而荷兰人则说“Op het puntje van mijn tong.” 虽然天知道他们是怎么发音的，但是——重点在于——他们都以同一种方式确切的描述了同一种感觉。在日本，还是同样令人恼怒的感觉，但更低沉。他们说，“のど まで でかかってるんだけど，”意思是“卡在喉咙口”。

这的确让我很高兴。不是因为健忘本身是一件最重要的棘手的难事——至少对于我们中的那些确实忘记的人来说不是——但当全世界都在异口同声的抱怨：“我刚才正在说什么？它就在我嘴边。”我的确在其中发现了一些本质上有趣的事情。

想想我们自己的记忆状况吧，你的还有我的。我的记性就是这样的：

形容词吧，我不记得。动词吧，我避之不及。名词呢，特别是合适的名词，彻底让我感到挫败。我可能在派对上见过你，我们有过长时间的令人愉悦的谈话，我彻底被你吸引了，想和你一直交朋友，但一天过后，我不记得你的名字了。（不要生气。这不是你的问题。但是，如果你不记得我的名字了，我保证我也会觉得不开心。）

我经常记不得我昨天晚上吃了什么，不管我和我丈夫在吃饭的时候讨论过什么。但我可以很准确地说出我们晚餐时的对话，这些日子，几乎都是像这样进行的。

“我要告诉你点事情。”

“是什么？”

“我不记得了。”

或者是这样：

“我今天看见那个谁了。”

“谁？”

“你知道的，那个叫什么的。”

“哦，在哪儿？”

又或者这样：

“还记得我要你一定要提醒我要打电话给某人吗？”

“记得。”

“要打给谁？”

“我忘记了。”

或者是这样：

“我刚才在找什么东西？”

“我怎么会知道。”

“你要我帮你找的啊。”

“找什么？”

还有可能是这样：

“我们刚才说什么来着？”

“你刚才说你看见那个谁了。”

“不是，在那之前。”

“我不记得。”

“呃，天哪，现在想不起来了。”

而这些还是比较好的情况。

在我采访过的大量记忆专家中，有一些专家认为这个问题主要是源于我们生活的方式：我们都负担过重了。

“我起身朝厨房走去的时候，”一个研究老年病学的专家告诉我，“我同时还在想着准备医院的查房，想着要打电话找那个修电脑的家伙，还惦记着上班的路上把衣服送到干洗店去，而这时候我走进厨房，却已经完全忘记我为什么会在这儿了。”而这还是一个只有43岁的妇女。

换句话说，他们认为记忆的遗失并不是因为我们逐渐变老，仅仅是因为我们脑子里想得太多了。

别相信他们。这确实是因为我们在逐渐衰老。

（一条警告：我强烈建议你接受这个事实，这样的话，如果你搬去乡村，坐在破旧陈腐的屋后游廊上，没有例行的医院巡房，没有要送去干洗的衣物，没有要修的电脑，而你发现自己仍旧记不得你邻居的狗叫什么，你也不会感到太失望。）

在我认识已经几十年的朋友中，他们的年纪大都从正值壮年到早期老年期，也都是同样的情况。我们一起聚在起居室里收看，比如说，奥斯卡——我们中几个人坚持，就像我们每年做的一样，我们看只是为了看看那些女士的礼服——然后某个人说：“那个大嘴巴的女演员——她叫什么名字来着？我一直不记得她的名字。”接着另一个人就会说：“你在问我吗？”，第三个人则说：“我再也不记得任何一件事了。”而第四个附和：“我也一样。”然后我们大家就毫无顾忌地大笑。实在太开心了。

因为使我们感到紧张的，当然，就是对于患上阿兹海默病（早发性痴呆病）的忧虑。“我的天哪，我一定是得了阿兹海默症了！”我们对别人这样说。伴随着紧张的哈哈一笑，来表示我们只是在开玩笑。几乎都是这样。

在我开始写这本书的一年前，我发现自己越来越少开这样的玩笑了。我患了一种严重的“语在唇边综合征”（TOT）：这不仅是一个普通的说法，实际上也是一个用于记忆研究的术语。

这不仅仅简单的是那些明显的——比如人的名字或是待办事项那样——变得越来越难以记住，而是还有思想活动本身，一连串的想法，并且作为一个纪实类文学作者，我的首要任务就是进行大量的调研并流畅的把资料组织整理起来，有逻辑的、当然最好还能行文优美

的从A到B再到C的进行，因而我对这一变化发展并不很兴奋。也许我正在写一篇杂志的文章，最完美的从一个段落继续到下一个段落的方法可能像个一千瓦的灯泡一样忽然闪现入我的脑海，然后，噗的一声，飘走了，离开了，再见，而这种情况让我神经错乱。

除此之外，我经常看不见我正在写什么，因为我又找不到我的眼镜了。这本书的题目，告诉你吧，就是深深印入我灵魂的短语。

因此，带着满满的焦虑，我去拜访了在纽约一家主要医院里的记忆辅导项目的一位主任。许多大城市的医院现在都有类似的项目。他们治疗的主要是有病状的人，但他们也接到大量和我情况一样的人打来的咨询电话——这些人不知道自己的记忆空白意味着什么，并且变得焦虑不安的，他们渴望寻求保证和安慰以消除疑虑。

而我的确获得了保证：项目的指导者对我进行了一系列的测试，告诉我并没有显现出任何产生不正常的记忆缺失趋势的迹象，就把我打发走了。我轻飘飘地回到了家。旧有的健忘依旧快让我抓狂，但得到了我很正常的保证，我不再为此而失眠了。事实上，这看起来改进了我的记忆。

我们就能都松了一口气吗？生活中总是有突然得了痴呆的可能，或是被卡车撞了，但好的可能性是我们的情况是随着年岁增长而来的正常的记忆遗失。这是要获得长寿的众多代价之一，而当你仔细考虑其他可能付出的代价时，这就是同类中最划算的了。健忘甚至有它的好处，你会发现的。

并非我要吹捧变老的积极的一面。这种我们要探索的记忆之事有时候叫做善良的忘却。拜托，省去虚与委蛇的那一套吧。少健忘点可能会更仁慈些。但我们要承认，即使可能使我们很暴躁，也完全是正常的——正常，多么可爱的一个词啊——并且一如既往地发展。

因此，虽然的确有一个章节是检测为何我们总是对阿兹海默症忧心忡忡，其他的则是证实正常的遗忘与可能的麻烦的讯号之间的区别，在这本书里你不会觉得“全是关于阿兹海默症”。

你也不会发现任何痴呆的其他形式——它有七十种不同的形式：七十种苦涩的气味，我真诚地希望我们任何人永远也尝不到。我对此一无所知。但我了解很多种大都在中年时侵袭我们的普通类型的痴呆（事实上它在中年期很久前就开始了，但大多是之后），然后就离我们而去，让人感到些许的欣喜，些许的泄气失望，带着一些难以解释的事实。

你在这本书里找到的都是正常的记忆遗失。为什么它发生在我身上，什么时候以及如何发生的。我采访过的卓越的记忆专家所持的观点（并不总是一致的）——精神科医生，心理学家，神经系统学家，计算机科学家，进化论生物学家——他们都对我们如何记忆和如何忘却感兴趣。还有那些典型的我们首先遗弃的信息种类和发生的原因（第一章：“向那个谁打招呼：名字的难题”），以及我们该如何处理；还有我们几乎不可能忘记的信息类型和原因（第六章：“在大象上的沉思：我们永远难以忘却的”）。

你也将了解到男性和女性记忆的区别，有些差异是天生的，有些甚至能解释男女行为上的一些区别。我们也将关注记忆与日常饮食和营养补给的关系；与锻炼——尤其是特定的几种锻炼形式——以及与生活方式的关系；以及故意忘记的模糊状况，虽然不一定是有意识的。

接着是一些古怪的现实：为何我们总是擅于记住情绪上的痛苦而非身体上的？为何我们的记忆蒙骗了我们？为何我们的儿孙几乎都是比我们知道得多记住得少？为何能够忘记是必不可少的？

还有几张大图片：大脑与计算机相比是如何记忆的，遗忘如何成为进化系统的一部分，未来又有什么等着我们的记忆（你不能想象）。

自始至终，你会发现许多与你亲近到分享自己健忘时刻的朋友、同事和附近的陌生人都情愿忘记这件事。我保证你将从他们那里认出自己的健忘时刻。

我将指名感谢他们每一个人，只要我能记得。

目录

致谢	001
引言 但首先（且在我遗忘之前）.....我想说的是.....	001
第1章 向“那个谁”说“Hello”——关于名字的问题	001
◎为什么我们会忘记名字？◎忘记名字其实是因为.....◎记忆问题何时开始产生？◎检索记忆的时间受到年龄增长的影响◎我们怎么补救？	
第2章 没办法进行多重任务处理，你们有这样的吗？ ——关于注意力的问题	013
◎执行多重任务真是困难重重啊！◎提高我们吸收新信息的能力	
第3章 塞翁失马，焉知非福——遗忘的优点	023
◎能够遗忘其实也算一件好事◎无法遗忘有时也是很悲哀的	
第4章 “他”的记忆 & “她”的记忆——性别与记忆	031
◎先天 & 后天◎男人和女人的记忆模式有非常大的不同	
第5章 尽可能地加快我的舞步——运动与记忆	039
◎心智训练能提升记忆力吗？◎多多运动有助于记忆力的提升吗？◎有氧运动对提高记忆力成效最显著	

第6章 大象永远不会忘记伤痛——我们从来没有遗忘的事	049
◎受到生理疼痛而强化的记忆 ◎人的情绪和记忆 ◎演员害怕的事情 ◎由于性别所导致的差异 ◎负面评价让人记忆深刻 ◎让人永生难忘的事	
第7章 这不是骗人的！记忆的五十七种形式	059
◎陈述型记忆 ◎工作方面的记忆 ◎非陈述型记忆	
第8章 好莱坞式的遗忘症——忘记所有的	067
◎专心和记忆 ◎现实和梦境傻傻分不清楚 ◎失忆症有哪些？ ◎手术创伤所导致的失忆 ◎性别的原因	
第9章 告诉它喜欢不是这样的——记忆以及它的伪装	077
◎故意错认型 ◎潜在记忆 ◎假的说多了也就成了真的 ◎被修改的记忆 ◎为什么我们会遗忘？	
第10章 哎哟！记忆的伤痛	089
◎情感上的伤痛 ◎适者生存的原理 ◎大自然一点都不愚蠢	
第11章 医学学生综合症——这一定是阿兹海默症	097
◎难道我得了阿兹海默症吗？ ◎记忆力衰退是人的自然现象 ◎现有的暂时改善记忆力的方法 ◎忘记常用物品放在哪里 ◎不断地忘记吃药？ ◎不断地忘记关掉煤气？ ◎忘了门有没有锁？ ◎忘记去某处是为什么了？ ◎总也记不住电话号码？ ◎忘记人名？ ◎忘记重要信息 ◎总是忘了做某件事？ ◎忘了就在嘴边话？ ◎不用太紧张啦！	
第12章 那么，什么时候才算记忆异常呢？——或者说，谁把我的 钥匙藏起来了？	109
◎医学界新发现 ◎为什么会得阿兹海默症 ◎如何辨别是否患了阿兹海默症 ◎对阿兹海默症的研究	
第13章 你说这是大脑的食物，我说这不只是菠菜而已——饮食 与记忆	123
◎营养品的功效 ◎健康的秘诀就是少吃 ◎含有神奇成分的物质	

第 14 章 所有的都储存在电脑里，不是吗？ 135

◎电脑记忆 PK 人脑记忆◎转译的方式◎运转速度◎准确度◎人脑
PK 电脑◎人脑的不可取代之处◎电脑没有思想！

第 15 章 闪光灯似的记忆——“当时你在哪里？” 149

◎特殊事件让人记忆深刻◎有些事到老也不会忘记◎记忆也可能
被篡改

第 16 章 整体性观点——这种事为什么偏偏会发生在我的身上， 达尔文先生？ 161

◎记忆的谜团◎不可避免的记忆力衰退◎记忆和未来◎人生就是
一连串意外的累积

第 17 章 肉毒杆菌时代来临以后——记忆与明天 175

◎智力健身时代来临◎脑力的运动◎“智慧小药丸”◎各类植入式
手术◎基因介入控制◎大脑植入物

镜头：在一辆纽约曼哈顿的巴士上。

剧中角色：两位中年女士讨论今晚要看哪部电影。

“我想要看的电影你肯定知道的，就是那部由一位留着褐色长发的女演员主演的电影。”

“你说的是哪部电影啊？”

“你懂啊，就是里面还有那个谁的电影啊！”

“是那个跟个歌手结了婚的家伙吗？”

“不不不，你说的我知道是谁，但不是她，是另外一个。”

“噢！那部电影啊。我知道你说的是哪一部了。就是那部里头有个矮矮的、滑稽可笑的家伙。”

“对对对！”

“据说那部电影不好看嘛。”

“听谁说的？”

“一个记者，我不记得是谁了。他常上电视的。”

“噢！我知道你说的是谁了！真让人吃惊。你常收听的那个广播节目的女主持人在电台里说很喜欢这部电影呢！”

“那个记者说这部电影冗长而乏味至极。”

“那我们再看看其他的好了。那部讲飞机的怎么样？”

听了这段对话，给我留下了令人感到辛酸的深刻印象。我觉得自己仿佛就是巴士上那些女性中的一分子。是的，我就跟那些健忘的女性一样。

我的情况正是如此：在封闭了的记忆回廊里，我上上下下地追逐着一些模糊不清的名字。喂，名字们，等我一下啊！这些狡猾的小家伙不断离我远去，有时又停下脚步等我让我有所期待，让我误以为可以自己可以抓住它们。于是原先只是感到困扰的我，情绪转为沮丧甚至有挫败感然后愤慨不已，最后只能无力地自嘲。身为文字工作者的我，在黑暗中摸索着汤姆、狄克、哈利这些名字，究竟哪一个才是我想找的？这是多么荒谬可笑啊！

我开始习惯性地悲叹：“我不记得他的名字了。可这名字就在我的舌尖上的啊！这简直让我发狂。你知道的，这让我想起记不住那个主

席名字的时候，就是发起了‘美利坚契约’^①事件的那个主席。该死的，他到底叫什么来着？”

你的伴侣也许会试着提供一些帮助，就像我的另一半对我说：“我想那个人名字的首字母是C。”

如果你比较幸运的话，他（或她）会就此打住，然而我的另一半却不是这样：他给了我一线曙光后，得意地宣布：“那个人就是金里奇（Newt Gingrich）！”（然后，可以想见接下来的对话就是：“你刚才说名字是以C字母开头的啊！”“不不不，我确定自己说的是G。”）

名字啊名字！这是我们共同的弱点啊！

在这里我要提出一个问题：什么事情是你确信自己一定会忘记的事情？这也是我在为本书内容进行访谈时，向每位受访者提出的问题。（这些受访者也包括那些多数刚刚步入中年的专家，但他们的记忆也大不如从前了。）这里列出主要的几项：

- 一、我的眼镜在哪儿？
- 二、我刚刚说到哪儿了？
- 三、我来这儿是要干吗？
- 四、我让你提醒我做什么事来着？
- 五、她（或他或它）的名字是什么？

为什么我们会忘记名字？

以上这五种情况发生程度不相上下而其中又以第五项情况最甚。这一点在遗忘的问题上对大多数人而言有着惊人的一致性。因为几乎所有遭遇正常记忆丧失情况者，最先遗忘的都是名字。基因确实赋予某些人拥有异于常人的极佳的记忆能力，但在超出基因影响能力所及的范围之外，似乎还存在着某些由不知名电气专家为某个确切目标而设计出的名为共同传讯系统的东西。我有时不免揣想，这些系统就是那些专家为了让我们发狂而设计出来的。

^① 一九九四年美国中期选举前，共和党人提出了名为“美利坚契约”的竞选纲领，它由大约三百三十名共和党国会议员候选人所签署，是共和党向曾长期控制着美国参众两院、并在众议院占据多数地位达四十年之久的民主党发起政治挑战的武器和未来的行动纲领。

即使在记忆力极佳的时期，我们可能也注意到自己开始遭遇难以精准运用字词的记忆问题——一般名词、动语、形容词……我丈夫与我都是作家，我们的工作室仅一墙之隔，两个人因遇到问题而向对方发出求救信息的信号从未断绝。

“那个用来描述某件事绝不容置疑，或用来形容某个准确无误，铁证如山的事件的形容词是什么？”

“无法反驳的？”

“对对对！就是这个词。”

但对我们而言，没有哪件事情比人们的名字更为麻烦了。我们都清楚这个现象，只是无法解释清楚该现象的个中原因。

这其中有什么逻辑理论？为什么偏偏名字就是特别容易被遗忘的？每当我陷入慌忙地找寻他人名字的无助窘境之时，我就思索着这些问题，而这正是一大堆“W”疑问句的开始。这一连串的问题包括：哪些人（who）会忘了名字？这是正常老化过程中，每个人身上都会发生的现象吗？或者说，我们之中有部分人士，能够巧妙应付这种情况？到底是什么原因造成我们遗忘名字的问题？（是的没错，我们都会逐渐老去，但造成这种现象的真正原因究竟是什么？）暂且不论原因为何，这个问题又会在什么时候（when）开始发生呢？而名字凭空消失又突然再度浮现，在这令人发狂的断层里，这名字究竟隐身于何处（where）？若有可能的话，我们该有什么作为来应付这种情况？

就从最初的问题开始着手吧：“为什么我们会忘记名字？”因为名字通常没什么特别意义，所以总是先被遗忘。

有些名字很明显带有特殊意义——比如琼（June）代表六月、薇尔莉（Violet）代表紫罗兰、希尔（Hill）代表山丘，还有培克（Baker）代表面包师傅，有些名字的涵义还令人意想不到。根据我所信任的韦氏大词典，葛洛莉亚（Gloria）这个名字代表“从天堂乍现的耀眼光芒”；而贝蒂（Betty）的意思则为“小偷入屋行窃时所使用的一种小型工具”。天啊！这谁知道？不过大多数的名字，就只是些没有任何特殊意义的词汇的组合而已。

然而这样的论点其实并不尽正确。韦氏大词典上，对词汇的定义如下：“词：可以发音……有其象征意义，并可用于沟通交流……”然而这些被我们称之为“名字”的字词，其特性却极大地挑衅了韦氏大字典的解释。你的名字除了代表你自己，就别无其他涵义了，如果有

谁与你同名，那只会让情况变得更为复杂。名字没有前因后果，也无法以意义来分类。除了你之外，名字与任何事情都不相关。

简单的说，名字完全无法像“灯罩”、“鞋子”、“农舍”这些字眼一样，容易激起或引发人们的联想。而这正是问题的关键所在，因为记忆运作的方式就是“联想”。

噢，等一下！如果名字之所以会给我们造成麻烦，基本上是因为名字不具有任何意义的话，那么这种情况早在我们还是孩童时代就已如此，但那时名字可没有给我们造成任何困扰哩，何以现在却会带来问题呢？

忘记名字其实是因为……

该问题又引出了下一个“W”问题：在我们衰老的过程中，造成此微不足道、却又令人发狂的现象的真正原因究竟是什么？事实上，确实有三种情况会在我们衰老的过程中出现。

纽约的曼哈顿基督教医院附属威尔·康乃尔医学院的瑞尔金博士，是一位神经病理学与神经学者，目前他为“记忆障碍计划”的执行主任。他说：“病人向我问道：‘过去我在参加鸡尾酒会时，总是可以记得人们的名字，但现在却不行了，这是为什么呢？’”

然后他解释说：在名字开始对我们造成困扰之时，其他两种极为平常的情况也同时开始发生。一是同时从多项工作（也就是“执行多重任务”）在这个时期逐渐变得困难，另一种状况则是人们需要花上更久的时间来处理新信息。

因此，瑞尔金博士说：“记忆名字的能力初步退化、处理多重任务的退化，反应时间变慢，以上情况相结合，其结果可想而知。”

是的，我的确可以想见那样的情况。现在的问题在于，谁会发生这样的情况？难道我们每个人最终都无可避免地要面临记忆名字能力退化的问题？

答案是：并非人人都会如此，但几乎是全体了。有极少数人终生都不会遭遇这样的难题，他们即使进入高龄阶段（以社会学者的定义而言，就是超过九十岁），其记忆系统仍然十分完善。那么他们的情况又做何解释呢？

这是当下记忆研究相当热门的话题。也许这些为数不多的幸运儿