

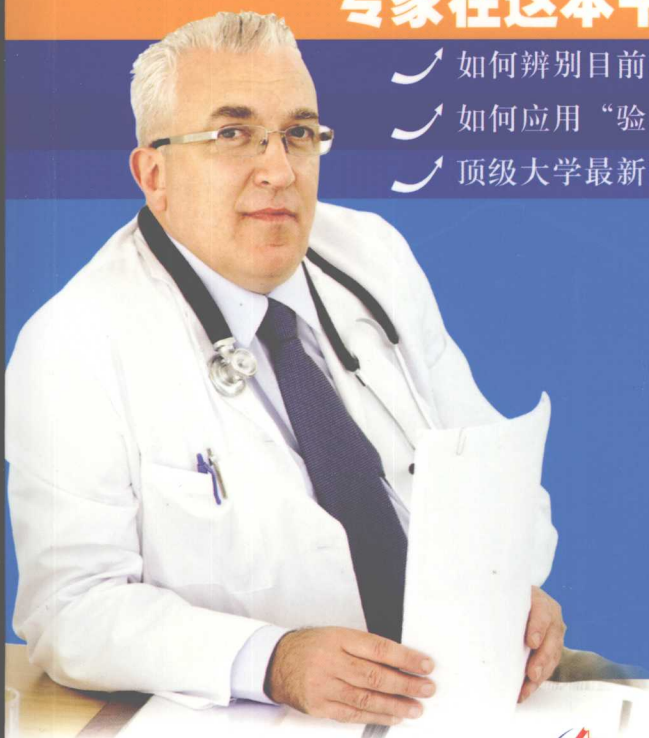
THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE TO
ACHIEVING OPTIMAL MEMORY



哈佛医生帮你 增强记忆力

专家在这本书中会告诉你 ☆☆☆☆☆

- ↗ 如何辨别目前的遗忘是否严重
- ↗ 如何应用“验证”的方法提高记忆力
- ↗ 顶级大学最新研究成果



● 著者 艾伦 P. 尼尔逊· 苏珊 吉尔伯特
译者 蒋绍锋 袁帆 等

哈佛专家
最想让你了
解什么!



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE TO

哈佛

医生帮你增强记忆力

ACHIEVING OPTIMAL MEMORY

著者 艾伦 P. 尼尔逊 医学博士

苏珊 吉尔伯特

译者 蒋绍锋 袁帆等

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

哈佛医生帮你增强记忆力 / (美) 尼尔逊著; 蒋绍锋等译. — 北京: 人民军医出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5091-1208-3

I. 哈… II. ①尼…②蒋… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136828 号

The Harvard Medical School Guide to Achieving Optimal Memory by Aaron P. Nelson. Original Edition
Copyright © 2005 by the President and Fellows of Harvard College. Simplified Chinese Translation Copyright
© 2007 by People's Military Medical Press. All Rights Reserved.

本书英文版版权为 Harvard College 所有。本书中文简体版版权授予人民军医出版社, 版权为人民军医出版社所有。未经出版者许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权登记号: 图字: 军 - 2006-071 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 134千字

版、印次: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书为美国哈佛大学医学博士艾伦 P. 尼尔逊等所著。全书分 11 章, 重点介绍了“什么是记忆”“如何记忆”“记忆出现问题的原因”“记忆障碍”以及“提高记忆力的实用策略”等, 尤其是克服记忆障碍、提高记忆能力的种种方法和治疗措施, 简便易行、安全有效。或许你正青春年少、年轻有为, 抑或老迈英姿, 一个“健康的大脑”、“最佳记忆状态”将为你的学习、工作、生活增添新的活力与光彩。让我们从读这本书开始, 走进最佳记忆状态, 保持最佳记忆能力。



致玛格丽特,朱莉娅和艾娃

世界的可爱之处只活在那些爱她的人眼眸里:

盛开的紫丁香,渔船上摇曳的灯光,

学校的铃声,美丽的田园风光,

亲切的呢喃,相知的朋友,

童年的周末,心爱的衣服,

多彩的金秋,美好的回忆,

——对,回忆,

这是活下去的水和泥土。

—— 杜鲁门·卡波特



致谢

以前，治疗年龄相关记忆力减退或对记忆力造成严重威胁的疾病，被视为同假想的敌人作战一样困难。在过去的 20 年里，这种观点发生很大变化。我们天天都能感觉到距离揭开大脑的秘密和人类记忆的神秘越来越接近，在此时能有机会向大家介绍我所知道的相关知识，我感到莫大的荣幸。我们正处于疾病修饰疗法和具有提高正常认知功能潜力的阶段。

写这本书是一项巨大的工程。我衷心地感谢对这项工作给予极大支持的人们。布莱根妇女医院神经内科主任马丁·塞缪尔博士帮我引见哈佛大学出版社主编托尼·科马罗夫博士，并促成了我们的合作。我非常感激他们在这项工作中给予我的支持。塞缪尔博士建议在每次开设新的临床护理教学课程时开设神经行为学。布莱根精神病科主任乔纳森·博鲁斯博士作为药师全力支持我们在医院和医学院的工作。

麦格劳－希尔出版社的朱迪思·麦卡锡编辑和哈佛健康出版社的科马罗夫博士，从这项工作的开始就给我提出了深刻的指导意见。哈佛健康出版社的南希·弗拉雷是一位热心的主管，拉奎尔·斯科特花费大量精力处理文章和图表。麦格劳－希尔出版社的朱利娅·安德森·鲍尔一直负责此书最后的审校与出版工作。哈佛大学的丹尼尔·斯卡特博士非常慷慨，允许我引用他的工作成果。布莱根妇女医院外科 planning 实验室的查理·古特曼博士、肯塔基州大学从事修女研究的戴维·斯诺登博士和他的同事给我们提供了可举例说明文中关键点的大脑图片。

与哈佛大学医学院和布莱根认知和行为神经学系具备良好天赋和深刻见解的同事共事,我受益匪浅。柯克达夫纳博士出色地带领我们团队经历一次次考验,并主动承担研究、教学工作,还有繁重的临床护理任务。玛丽艾伦·米德洛医生和多琳·雷特兹医生都是很好的同事,让我切身感受到了布莱根精神。

柯克·达夫纳博士、韦斯·法瑞斯、玛格丽特·奥康纳、戴维·沃尔克阅读了本书的许多章节,并提出了精辟的评论。特别是玛格丽特,给我提供了许多我所不知道的知识。

戴维·戴蒙德、伊万·卡普兰、戴维·鲁宾斯坦都是我的好朋友,给我提出了很好的改进意见。

我衷心地感谢苏珊·吉尔伯特,我的合作者,她的耐心和干劲助我渡过一次次难关。

没有我的患者及他们家属的支持,我的工作就毫无意义,他们凭借非凡的勇气面对困境,正是这种精神一直激励着我。我的博士后朋友们、研究生、临床助理医师们(梅格罕·希尔医生、艾伦·赫维医生、米姆·波尔、卡恩·沙利文、迪米瑞·麦尔森、艾利森·尼格雷拉)的热情时刻提醒我这项工作的重要性。

感谢全力支持我的亲人们——玛格丽特、朱利娅、艾娃,以及给我帮助的人们,她们教会我留下美好的回忆远远胜于有一个好的记忆力。

艾伦 P. 尼尔逊

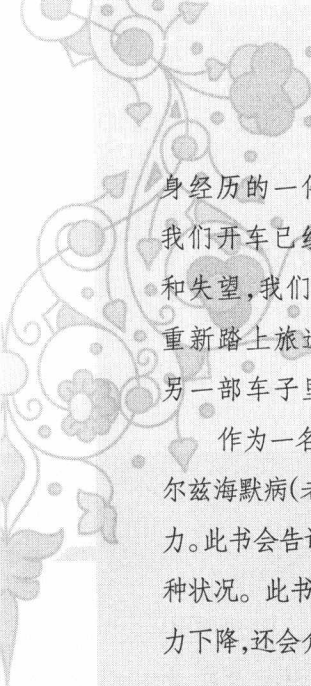
你可以保护并提高你的记忆力

你拿起这本书可能是因为注意到自己的记忆力不如以前，会经常烦恼，甚至会担心这是自己记忆力严重下降的前兆。作为哈佛大学医学院教学医院，布莱根妇女医院神经心理科主任，我可以告诉你，这种情况很常见。我遇到过数以千计担心自己记忆力的患者。他们中的一些的确患有神经疾病，但大多数，特别是四五十岁的那些人，他们身体状况良好，而且在工作中和家庭生活中都表现很好。那问题出在哪里？

研究表明，这个年龄段接近40%的人在担心自己的记忆力。经常因“转身就忘”促使一些人来做评估。“有时我走进厨房，却忘记要干什么”，有一妇女曾告诉我，“如果我站在那儿一两分钟，经常会想起来，但不是每次都能。”

还有一些患者谈到会忘记自己把车停在购物广场什么地方，或在自动取款机前需要输入取款密码时，脑子里却一片空白。一些患者谈到读书时某段要反复地读，因为老想不起刚读章节的意思。其他的患者坦言工作经常出错，又担心后果。一个担任一家大电子公司财会主管的五十多岁的男子说：“我正在我们公司季销售会议上作报告，我们的副总裁向我提问了一个关于跨国计划的基本问题，”“这个问题本应该张口就来，我当时却记不起来，站在那发愣。”

我并不是在开玩笑。我有时也担心记忆力真的如前面提到的那样减退。下面是我和我妻子（负责另一家哈佛附属医学中心神经心理学服务）亲



身经历的一件事。当我们六岁的女儿找她的小毯子时(被我们忘在家里),我们开车已经离家大约五十英里了。为了不让女儿在接下来的一周里难过和失望,我们只好回家去取她的宝贝。感谢上帝,总算拿到了。当我们开车重新踏上旅途时,却吃惊地发现把包括发动机钥匙在内的一大串钥匙落在另一部车子里了!

作为一名回忆心理学医生,像我刚才提到的那些例子与导致记忆力减退的阿尔兹海默病(老年痴呆病)不一样。重要的是,你可采取许多措施来增强自己的记忆力。此书会告诉你为什么在这个年龄段会出现记忆困难,以及可以做什么来改善这种状况。此书会讲述一些你可以做到的方法来帮助防止因年龄或疾病引起的记忆力下降,还会介绍一些有关大脑研究的新发现,并讨论治疗记忆紊乱的新疗法。

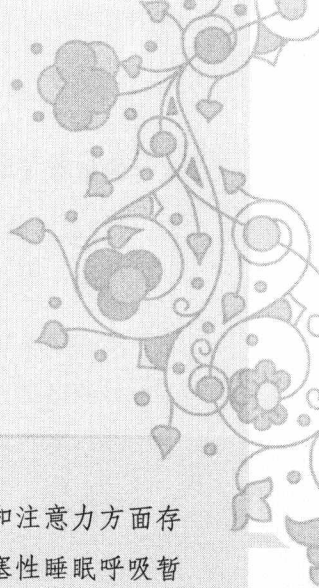
某些记忆力减退是衰老的正常表现

就像你看东西不如以前清楚,听觉不如以前敏锐一样,随着年龄趋老,大脑的记忆力也会不如以前。与年龄相关的记忆力减退不是一种疾病,而是随年龄增加,大脑的结构和功能发生改变的结果。这些改变影响了你注意力集中的程度、处理信息的敏锐程度、记忆的效率及能回忆的难易程度。这些影响在五十岁左右时逐渐变得明显。

这听起来似乎是坏消息,事实上不是的。首先,记忆力下降与年龄增加的关系并不大。我的意思不是在为我们时常觉得应该记住什么却忘记的现象找借口。年龄相关的记忆问题并不至于严重到影响你的日常生活。更重要的是,你可以采取简单的措施,来提升自己集中注意力、将信息转化为记忆以及回想的能力,从而克服这些记忆问题。这些方法对我和我的父母都有效,相信也一定会对你有效。

好的记忆力是身体健康的体现

几年以前,我同一位 55 岁的经理交谈,他提到自己处理繁杂事务和考



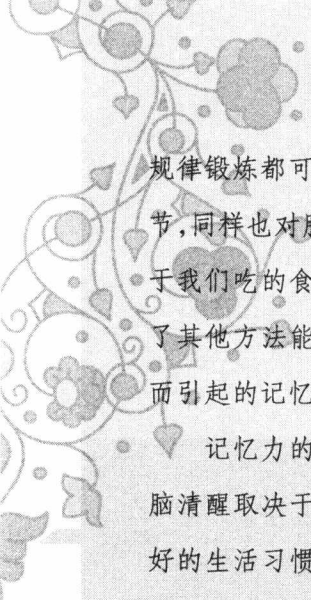
虑工作细节的能力明显不如以前。测试表明他在有效记忆和注意力方面存在明显欠缺。他没有精神病,也没有神经疾病,但他正受阻塞性睡眠呼吸暂停问题的困扰,而这种会对记忆力产生影响。

阻塞性睡眠呼吸暂停在睡眠呼吸障碍中很常见,而这可导致患者一直处于睡眠周期的浅睡眠状态。有阻塞性睡眠呼吸暂停的人每天能睡8~10小时甚至更多,但仍会感到没休息好。因为睡眠呼吸暂停的人警觉性不高,所以学习和记忆就会力不从心。一旦我控制住我父亲的阻塞性睡眠呼吸暂停,他集中注意力的能力提高了,学习和记忆的能力也提高了。

老年痴呆病不是引起记忆力下降的惟一疾病。更多常见的、可治疗的疾病也会引起遗忘、难以集中注意力及其他相关问题。这些随年龄增加而出现的健康问题,如高血压、高脂血症、甲状腺疾病和已经提到的阻塞性睡眠呼吸暂停,都会对记忆力产生影响。其他可在任何年龄发生的包括抑郁、酒精中毒、失眠、吸毒等;一些不良的生活习惯如吸烟、营养不良、喜欢坐而不愿活动等也会对记忆力构成威胁。养成健康的生活习惯,改善身心状态有助于恢复并优化你的认知功能。对你健康有益的,也会对你的记忆力有益!

大脑健康

我们知道可以采取的措施来保持心脏和血管处于健康状态已有好几十年了。控制血压、控制血脂、不吸烟、低饱和脂肪酸和反式脂肪酸饮食以及



规律锻炼都可以降低患心脏病和中风的风险。对心血管健康有利的生活细节,同样也对脑健康有利。这并不奇怪,因为大脑获得的营养和能量都来源于我们吃的食物,而营养又是靠血液循环来输送的。现在研究者们还发现了其他方法能保证你的大脑思维敏捷,所以你可以不必过于担心由于年龄而引起的记忆力下降了。

记忆力的好坏,部分也由你从父母那里继承来的基因所决定。保持头脑清醒取决于许多因素,这些因素很多是可以自己控制的。在早期就养成良好的生活习惯并一直保持下去。下面是一些你可以做到,而且又非常重要的事情:

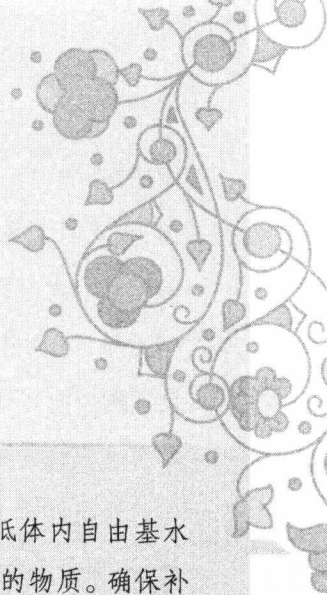
预防或控制高血压和高脂血症 对心脏有害的肯定对大脑也不利。高血压和高脂血症会损害大脑赖以汲取营养的小血管。你能做的就是养成一个营养均衡、有利于心脏健康的饮食习惯。

每周至少4天,每天做30~45分钟的有氧运动或有助于心血管功能的运动 有很多实实在在的改变能证明有氧运动对保证大脑的健康、提高大脑皮质的适应性、大脑产生新的神经元(神经细胞)的能力及神经元形成更多新的神经网络有益,而这些改变都有助于增强你的记忆力。

少量饮酒 研究证实,适量饮酒(每天一两杯)对心血管健康有益。但如果过量,酒精会对神经造成损伤,并会导致营养缺失。

晚上睡眠好 尽管由于个体差异或在一生的不同时期睡眠需求会有所不同,但对于大多数人来讲,每天休息8小时最适宜。最近几年里有一些有趣的发现:高质量的睡眠可以帮助巩固学到的新知识,这点对形成长期记忆很重要。好的睡眠可以使体力得以恢复。如果你睡眠的质或量出现问题,请咨询一下医生。

正确对待压力 人活着肯定会遇到各种各样的压力。适当的压力可以使你思维敏捷、全力以赴工作,从而提高认知功能。过大的压力容易使大脑超负荷工作,长此以往会导致认知能力下降。长期的压力会伴随皮质激素水平增高,而这种改变可使大脑记忆功能区受到损伤。



补充维生素 恰当应用抗氧化剂如维生素 C，可以降低体内自由基水平。自由基是身体和大脑内产生的、可对神经产生毒性作用的物质。确保补充足够的 B 族维生素，它的缺乏会导致记忆力下降。

尽量减少服用地西洋(安定)和一些可对大脑功能产生负面影响的处方药物 实在必要的话，同医生商量，共同商讨改变治疗策略。

注意服用的非处方药 (OTC) 许多广泛应用的非处方药也会对认知功能产生不良影响，因为这些药可以影响脑神经递质，也可能与处方药物或中草药制剂产生药物相互作用。这些非处方药包括抗组胺药、抗酸药和睡眠辅助药物。注意这些药物的不良反用，与医生一起讨论服药利弊。

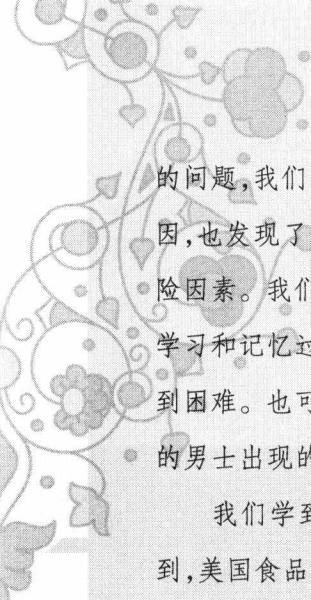
坚持学习 学习新的技能、新的运动项目、新的爱好、个人有兴趣的领域。“不用则废”的谚语同样适用于大脑。

减少被动接受，比如看电视 虽然看电视可以算作脑力活动，但研究发现，看电视越多的人身体状况越差，思维也会变得迟钝。

全身心投入生活 对于优化脑健康，这是最重要而且值得重视的因素之一。发现使你生命变得重要的东西——家庭、朋友、对目标的追求或是对想法或真理的沉思。尽管一生中的爱好会不断发生变化，我们还是要始终密切关注遇到的事情。

记忆问题的新疗法

有关记忆的形成和回想过程的认识发展很快。对于了解大脑如何工作



的问题,我们已向前迈了很大一步。我们已发现影响记忆随年龄改变的基因,也发现了像患老年痴呆病这样可导致进展型记忆功能减退的疾病的危险因素。我们正在研究应激激素和性激素是如何作用于大脑并影响大脑的学习和记忆过程的。这些发现可帮助解释为什么压力很大时思考问题会感到困难。也可以解释一些在更年期和更年期之后的妇女及睾丸激素水平低的男士出现的记忆问题。这本书会带给你有关记忆的最新研究进展。

我们学到的有关大脑的知识也促成了提高记忆的治疗。我在书中提到,美国食品及药品监督管理局(FDA)推荐了五种治疗老年痴呆病的药物:多奈哌齐(爱忆欣)、加兰他敏(利忆灵)、美金刚(那美达)、卡巴拉汀(艾斯能)、他克林(哌可治)。这些药物多数都在使用。这些药物对轻度的记忆损伤疗效的调查研究正在开展。现在应用这些药物可提高大脑记忆,这就给我们一个提示:用药物来达到更好的记忆是可能的。的确,健康人希望应用这些药物来提高自己的记忆力的趋势愈演愈烈。

这听起来是个好主意,也许,最终我们都会得益于这些发展起来的记忆强化因子。但是还有许多我们所不知道的,我更担心那些潜在的问题。像运动员用于提高体能的激素或其他物质,认知强化因子的泛滥及在这本书中提到的安全问题都带来了一些法律和伦理上的问题。FDA推荐的药物会出现不良反应,而没推荐的药物可能是治疗疾病的万能药。我希望你在使用这些药物时能好好考虑这些问题,而不要轻信网上那些鼓吹能让你拥有超人般记忆的药物广告。

这本书的出发点与我作为一名医生的出发点是一致的:尽可能帮你达到最佳记忆。书里谈到的方法和治疗措施都很有效。不难实现也不用花费巨资,它很好地利用了我们所了解的有关大脑如何分析和产生记忆的知识。本书有改变年龄增加引起的记忆力下降的方法,预防一些常见疾病对记忆的潜在不良影响,并改善已经引起的损害。换句话说,你可以取得最佳记忆!

目录

第1章 什么是记忆 / 1

短期记忆 / 2

长期记忆 / 5

瞬间记忆 / 8

记忆的产生 / 9

第2章 如何记忆 / 10

大脑的记忆网络 / 10

记忆的三个阶段 / 12

记忆的保持 / 21

第3章 每人都会遇到的：正常记忆的缺失和扭曲 / 24

- 健忘 /25
- 心不在焉 /26
- 思维中断 /27
- 错误认定 /28
- 暗示 /29
- 记忆再现 /30
- 偏见 /31
- 持久性 /33
- 罗生门效应 /33

第4章 大脑如何变老 / 35

- 什么是“正常老化”？ /36
- 神经元的发生和衰老死亡周期 /36
- 交流障碍 /38
- 哪些认知功能最易受年龄的影响？ /41
- 哪些认知功能受年龄影响不大？ /42
- 有没有永葆大脑年轻的源泉？ /43

第5章 记忆出现问题的原因 / 44

- 基因 /45
- 激素(荷尔蒙) /46
- 常见年龄相关性疾病 /48
- 神经学疾病 /52
- 癌症 /56
- 情绪、压力和记忆 /57
- 药物 /60
- 睡眠 /63
- 饮食和营养 /65
- 饮酒 /68
- 锻炼 /69

智力强化刺激 /70

吸烟 /71

毒品 /72

接触有毒物质 /73

第6章 什么时候看医生 /75

戴维的记忆问题 /75

你是否需要做记忆力评估? /78

你什么时候需要医生帮助? /79

神经心理学测试 /82

第7章 记忆障碍 /92

正常与非正常遗忘 /93

健忘症 /93

轻度认知损伤 /98

痴呆 /100

第8章 治疗药物 /105

治疗老年痴呆的药物 /106

治疗轻度认知损伤的药物 /108

治疗血管型痴呆或混合型痴呆的药物 /109

治疗记忆力减退的可选疗法 /109

正在研究开发的新药 /111

第9章 预防和提前行动：取得最佳记忆的途径 /117

保持规律锻炼 /118

戒烟 /119

补充维生素 /120

与大家和睦相处 /121

健康饮食 /122

晚上睡眠好 /123
学习新知识 /125
适量饮酒 /128
享受生活 /128
排解压力 /129
安排好你的生活,多思考 /131
采取措施保护你的大脑 /131
是的,你可以做到! 保持积极乐观的
心态 /132

第 10 章 提高记忆力的实用策略 / 133

有条理 /134
有效的学习和记忆行为 /136
记忆技巧 /139
把策略付诸于实践 /141
专业记忆训练 /143
前沿 /144

第 11 章 展 望 / 145

预防和治疗记忆障碍 /146
认知功能强化因子 /149
重新定义最佳记忆 /151