

现代生活中的“记忆杀手”

英国哲学家弗朗西斯·培根曾说：“世间的一切知识，只不过是记忆。”但在现代生活中，“对不起，我忘了”却频繁地成为人们的口头语，并且正在向低龄化发展。据台湾TVBS电视台报道，一项针对15—40岁民众记忆力的调查发现，15—19岁的年轻人记忆力最差。而来自日本厚生劳动省的数据也显示，年龄在20—40岁之间的人，30%都有健忘症。科学家的最新研究甚至发现，记忆力下降已经成为全球普遍存在的健康问题。近日，美国《解密》杂志最新载文，除了我们熟知的劳累、睡眠不足等因素，生活中一些不为人知的因素，也是潜在的“记忆杀手”。

1. 过度肥胖

肥胖是威胁人类健康的重要因素之一，最新的研究还发现，肥胖与记忆力减退也存在着紧密联系。发表在《美国老年学会杂志》上的一项研究显示，美国西北大学研究人员在对9000名年龄65—79岁老人进行的调查中发现，一个人体重越重，中老年以后产生记忆障碍的几率就越大；而在体重相同的情况下，“梨形”身材（臀部及大腿脂肪过多）的人比“苹果形”身材（腰腹部脂肪过多）的人出现记忆问题的概率更大。专家对此解释，一方面脂肪会释放一种叫细胞激素的激素，能干扰记忆能力和其他智力活动；另一方面，肥胖可能与缺乏运动有关，它使大脑也处在一种不愿活动的“懒散”状态，进而影响记忆。

2. 长期单身

当个潇洒“单身贵族”正成为很多都市人的新选择，但发表在《英国医学杂志》上的一项新研究却提醒我们，你的记忆力可能会在长期单身生活的日子里，悄然流逝。芬兰科学家对1400名参与者进行了长达20年的随访研究结果发现，无论是因为找不到合适对象、不想结婚、离婚还是丧偶等原因，长期单身的人记忆力似乎特别“脆弱”，年老后很容易出现比较严重的记忆受损或者失忆症状，罹患老年痴呆的风险也较高。而与之相反，处在美好的婚姻或是恋爱状态，则有助于维持记忆力。研究人员表示，婚姻生活中，夫妻间的沟通互动不仅能在不知不觉中让大脑得到锻炼，积极刺激记忆力发展，还能相互填补“记忆漏洞”。

3. 受他人影响

人的记忆并不是单纯的个体化活动，而是会受周围人的影响不断发生改变的。以色列魏茨曼科学研究所与英国伦敦大学的神经科学家联合发表在权威期刊《科学》杂志上的一项研究发现，人们在回忆过去的事时，普遍容易受到周围人、特别是与自己经历相仿的同龄人的干扰。哪怕同伴们选择的答案是错误的，70%的人也会违心地选择错误答案，甚至怀疑是自己记错了；即便告诉大家可以修改答案，40%的人还是坚定地“维持原判”。因此，一个人的记忆出现偏差，很可能影响一群人。

4. 依赖网络搜索引擎

记忆是“用进废退”的过程，但自从有了计算机的保留文件功能，有了网络搜索工具，很多人的大脑就开始变“懒”了。来自美国哥伦比亚大学、哈佛大学和威斯康星大学的认知心理学家伊丽莎白·斯帕罗和丹尼尔·韦格纳等人进行了一项试验，他们让参与者把一堆琐碎的消息输入到电脑上，然后告诉其中一半人这些信息会被删除，而另一半人则被通知这些消息将被永久保存在电脑上。结果发现，认为信息会被删除的人，在回忆这些消息时，平均得分会高出40%。也就是说，当人们知道有办法可以获得自己想要的信息时，大脑会不知不觉地“删掉”这些记忆。

5. 广告刺激

形形色色的广告充斥在我们身边的每一个角落，可几乎没人注意，这些看似“无意”的画面和语言正在剥夺和篡改我们脑海中的记忆。来自美国华盛顿大学的一项研究发现，当广告不断提醒你，当年曾经经历过某种场景时，即使这件事从未发生，大约1/3的人也会“自然而然”地认为自己真的经历过这种事。这是因为人的记忆并非一成不变，它可以在大脑获取新信息的过程中，发生“记忆重构”。记忆研究领域权威专家、美国加利福尼亚大学心理学教授伊丽莎白·罗托托斯甚至提醒大家，未来人们可能利用这种人脑的特点，直接创造和植入虚假记忆。

6. 不当服用避孕药

很多人都了解避孕药有一定的副作用，却很少有人知道它甚至能够影响到记忆力。发表在《精神药理学》杂志上的一项研究发现，不当服用避孕药可能对女性的记忆力造成影响。与没有使用任何药物的女性相比，服用口服避孕药后，女性对细节的记忆能力明显下降。当回忆一件事情时，她们的反应会略显迟钝，可能只是模糊地想起大概场景，而对其中发生的细节则容易忘得一干二净。研究人员表示，避孕药会影响女性的雌激素和孕酮激素水平，而这两种激素与逻辑记忆能力息息相关。

有助增强记忆力的食物

营养保健专家研究发现，一些有助于补脑健智的食品，并非昂贵难觅，而恰恰是廉价又普通之物，日常生活随处可见。除了大家熟知的牛奶、鸡蛋、鱼以外，以下几种食品就对大脑十分有益，脑力劳动者、在校学生不妨经常选食。

1. 菠萝

菠萝含有很多维生素C和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提高人记忆力的水果。菠萝常是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

2. 花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形成。实验证实，常吃花生可改善血液循环，增强记忆、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。

3. 辣椒

辣椒维生素C含量居各蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。近年有人发现，辣椒的“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。

4. 小米

小米中所含的维生素B1和B2分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃小米粥、小米饭，将益于大脑的保健。

5. 玉米

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

6. 黄花菜

人们常说，黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。需要注意的是：黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品或煮熟吃为好。

7. 菠菜

菠菜虽廉价而不起眼，但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B1和B2，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

8. 橘子

橘子含有大量维生素A、B1和C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试

“我与自行车”征文启事

从精英赛、国内赛、国际赛到世界杯赛，自行车赛在崇明“骑”过十年，生态崇明也因车赛声名远播。作为车赛的见证者、参与者，您对走过十年的自行车赛有何感悟？作为日常生活的一种交通工具，您与自行车是否有难忘的经历、有趣的故事？本报与县作协联合开设“我与自行车”栏目，面向广大读者征稿。

一、征文时间：即日起至5月31日
二、征文体裁：应征作品为原创性诗歌、散文等不限。
三、征文篇幅：诗歌在50行之内，其余作品文字不超过1500字。
四、征文要求：主题鲜明、内容生动、事例真实感人。内容可为您对十年车赛

的感想、您与自行车的故事等。

五、投稿方式：
1、纸质来稿请寄崇明县城桥镇一江山路511号《崇明报》社，并在信封注明“我与自行车”征文字样。
2、电子邮件注明“我与自行车”征文，发送至邮箱：chenyi8816@163.com
3、来稿请写明作者详细地址和联系电话。

六、奖项设置：
征文评选一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名和优秀作品奖若干名，并对获奖者颁发证书和奖金。

七、征文发表：
《崇明报》将刊登部分优秀作品以飨读者。

《崇明报》社、县作协
2012年3月14日

期间适量常吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

9、味精
味精的主要成分是谷氨酸钠，它在胃酸的作用下可转化为谷氨酸。谷

氨酸是参加人体脑代谢的唯一氨基酸，能促进智力发育，维持和改进大脑机能。摄入适量味精，对改善智力不足及记忆力障碍有帮助。由于味精会使脑内乙酰胆碱增加，因而对神经衰弱症也有一定疗效。

崇明县“健康宝宝”网络评选启事

为宣传合理的婴幼儿养育方法，推广科学的03早期教育，为家长和宝宝提供展示交流的机会，崇明县教育局、崇明县人口计生委在各乡镇推荐的基础上，将通过专家打分和网络投票相结合的方法，评选出我县健康宝宝。欢迎广大家长和社会各界人士踊跃参与。

一、参赛对象

共分三个年龄组，即：
宝贝组（8—18个月，2010年9月21日—2011年7月20日出生）；
丫丫组（19—24个月，2010年3月21日—2010年9月20日出生）；
囡囡组（25—36个月，2009年3月21日—2010年3月20日出生）。

二、投票办法

1、登陆上海崇明教育信息网：61.152.202.86/jxxx/jkbb/，点击“我要投票”进入宝宝列表页面。
2、选择您准备投票的宝宝，点击宝宝图片或图片右下角“投一票”，进入该宝宝投票页面。

3、每个月龄段只能投其中一个宝宝，三个月龄段只能投三票。（每个IP地址限投每个月龄段1票）。

三、投票时间

2012年4月5日至2012年4月20日

四、主办单位：

崇明县教育局、崇明县人口计生委

五、承办单位：

崇明县社区早期教育指导中心
本活动解释权归主办方所有

咨询电话：59611942

崇明县教育局
崇明县人口计生委
二〇一二年四月一日

招聘启事

一、招聘岗位：
游泳救生员（18~55周岁）
游泳教练员（18~50周岁）

二、招聘要求：

1、持有当年有效健康证、救生证（教练证）
2、责任心强、反应敏捷
3、有耐心、爱心，具有较强的沟通能力
4、身体健康，具有良好的身体素质
5、具有良好的团队和奉献精神

★符合以上条件者从即日起至2012年4月15日期间带好相关证件至崇明青少年游泳馆应聘；

★符合以上要求但有意愿从事以上岗位者，本馆可进行代培训，需收取相关培训费用，待合格后再上岗。

三、培训日期：2012年5月初

四、培训费用：初级救生培训费650元（包含材料费）
救生证待合格后收取50元

鉴定费200元（鉴定费开发票）

五、咨询电话：021-69627908
崇明青少年游泳馆
2012年3月