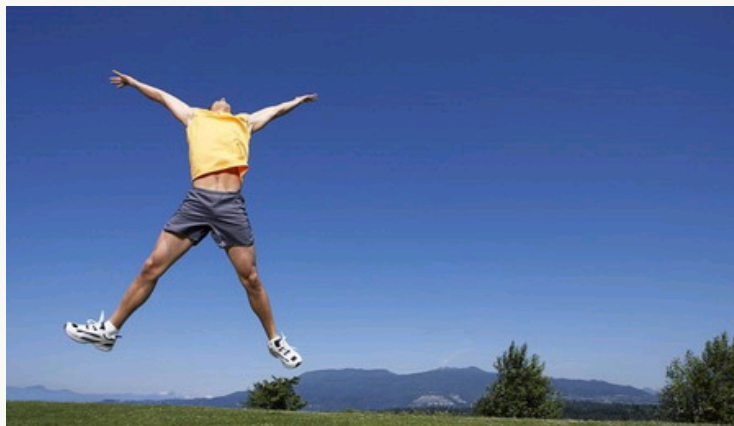


来源：中国中医药报 发布时间：2008-12-23 13:34:28

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 美研究称：户外呼吸新鲜空气可改善记忆力和注意力



(图片来自网络)

美国密歇根大学的研究人员最近发现，到户外呼吸新鲜空气或在公园和郊外散步都有助于提高记忆力和改善注意力。

研究显示，在郊外散步的人短期记忆力提高了20%。

研究者认为，城市的喧嚣和娱乐对人有刺激作用，但似乎会损耗人的记忆力和注意力。大自然则能让人平静和放松，并有助于注意力的集中。

该研究负责人、密歇根大学心理学系教授马克·伯曼说：“和自然界互动能产生类似闭目养神的效果。”他说，这项研究证明了户外活动能改进人的认知过程。

[更多阅读](#)

[PhvsOrg网站相关报道（英文）](#)

[美研究显示生物钟影响学习记忆能力](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

发表评论

相关新闻

英研究表明：浪漫喜剧片可能会毁掉你的爱情  
中科院心理所社会预警研究取得重要进展

一周新闻排行

30年科学评价：SCI功与过  
英国推出无同行评审的新型研究资助

英研究称洗手或影响道德判断

美发现选民自身性格左右其对总统候选人的选择

清华大学复建心理学系 国际著名心理学家彭凯平出...

美研究发现：工作不小心能提高解决问题的能力

国际著名心理学家荆其诚逝世 享年82岁

瑞士最新研究发现：自言自语有益健康

盘点十位死于自己成果的著名科学家

中国“全球留学人员服务平台”正式启动

昆虫学界泰斗周尧逝世 享年98岁

大学教授不再端“铁饭碗” 北京高校启动岗位聘任制

《科学》评出年度十大突破

浙大叶高翔履新学生不舍 相关帖子一夜点击上万