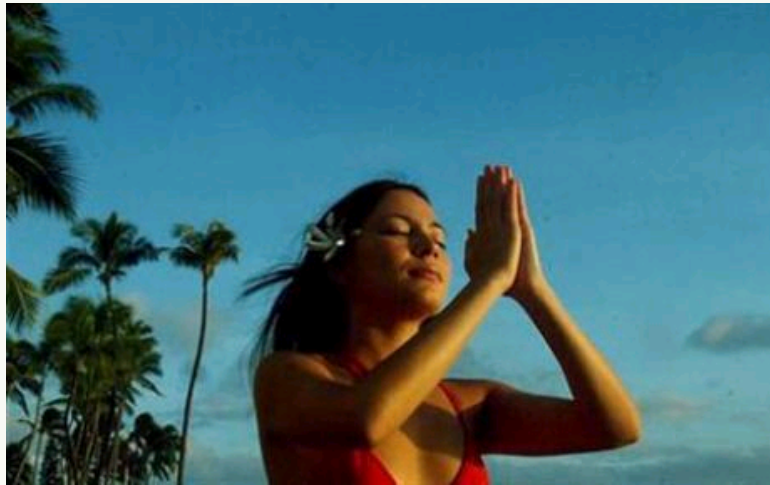


《自然》：放松心情有助提高记忆力

针对有学习障碍的人和部分痴呆症患者，该成果或有助研发新疗法



美国一项研究发现，人处于放松状态时，与记忆相关的神经元和特定脑电波密切“配合”，同步“运转”，有助提高记忆力。

研究报告3月24日发表于《自然》杂志网络版。

记忆照片

研究人员选择8名志愿者为研究对象，向他们展示100张照片，每张照片在研究对象眼前停留一秒。15至30分钟后，研究人员再次展示100张照片，其中50张为已展示的老照片，50张为新照片，要求研究对象指出见过的照片，并说出对答案的确定程度。

与此同时，研究人员用脑电图记录下研究对象神经元细胞活动情况和与记忆形成密切相关的 θ 脑电波信号。

结果显示，当神经元与 θ 脑电波密切“配合”同步“运转”时，研究对象的认知能力更强。

路透社24日援引研究报告第一作者、加州理工学院于利·鲁蒂斯豪泽的话报道：“我们尚不能确定影响 θ 脑电波及其与神经元配合的所有因素，但这项研究证明，脑电波活动与人的行为之间存在直接联系。”

密切“配合”

先前研究发现，人处于放松状态时，大脑能接收更多新信息。美国这项研究则精确描述了处于放松状态的神经元促进记忆力的原理。

研究报告说，人在处于放松状态、做白日梦或昏昏欲睡时出现 θ 脑电波，这种脑电波与人的学习能力和记忆力密切相关。

研究人员之一、洛杉矶锡达斯-赛奈医疗中心神经外科医生亚当·马姆拉克说：“在人们学习过程中，当与记忆力相关的神经元和 θ 脑电波密切‘配合’时，人的记忆力更强。”

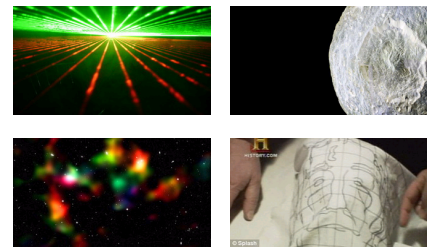
由于记录脑电图所用电极需直接接触大脑表层才能得到精确数据，先前针对 θ 脑电波的研究大多以

相关新闻

相关论文

- 1 睡眠时间和质量影响记忆力 小憩有益胜咖啡
- 2 研究显示多吃蓝莓可提高老年人记忆力
- 3 PNAS：运动可刺激脑细胞生长 增强记忆力
- 4 科学家发现长寿基因 能够减缓记忆力减退
- 5 科学家警告：儿童用手机会造成记忆力衰退
- 6 老年痴呆症患者喝草莓奶昔可提升记忆力
- 7 葡萄汁有助记忆力 葡萄皮葡萄籽更能抗衰老
- 8 澳大利亚研究称：适度负面情绪能提高判断力和记忆力

图片新闻



>>更多

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 史上最牛连环抄袭门：一篇论文遭16个单位25人6轮抄袭
- 2 俄罗斯天才数学家佩雷尔曼拒领百万千禧年数学大奖
- 3 清华大学教授论文被指多处抄袭 希望学术界澄清
- 4 一位研究生父亲的疑虑：是谁绞杀了青年学子心头的崇高
- 5 井冈山大学再成撤稿风波主角 丑闻波及生科院院长
- 6 中青报：是什么让揭开地沟油“盖子”的教授改口
- 7 中国学生论文研究瘫痪美国电网 引发美国警觉
- 8 中国政法大学教师萧瀚“被停课”引发学术自由讨论风波
- 9 800余名校博士硕士争抢9个学生辅导员岗位
- 10 评论：中国需要什么样的大学

>>更多

编辑部推荐博文

- 欢迎参加CN域名杯第二届全国青年科学博客大赛
- 学术期刊有权不接收已经在网上发表的投稿吗？
- 生物技术最怕什么？
- 信息安全技术要讲究有效性（100331）
- 好莱坞强大的原因之一
- 人才如水滴

>>更多

老鼠为研究对象，很少以人为对象。这8名志愿者均为癫痫症患者，曾接受脑电图测试以诊断癫痫发作位置。

研究人员对他们采取了一定保护措施，这些措施不对研究结果造成影响。

克服障碍

研究人员说，针对有学习障碍的人和部分痴呆症患者，这一结果或有助于研发新疗法。

研究人员之一、加州理工学院生物学家埃琳·舒曼说，不少人有学习和记忆障碍，这或可与他们在感觉处理和脑电波配合方面存在缺陷有关，“这项研究结果能够解释（这些人的）缺陷在何处”。

舒曼认为，在患者处于放松状态时，若医生能设法激活大脑相关区域，同时让患者学习或记忆事物，可能取得良好效果。

更多阅读

[路透社相关报道（英文）](#)

[《自然》发表论文摘要（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [go](#)

论坛推荐

- [第二届CN域名杯全国青年科学博客大赛开始报名](#)
- [国家自然科学基金标书（NSFC）写作全攻略](#)
- [博士毕业后从事科研工作的个人体会（科研思路和发表文章）](#)
- [宇宙的起源 布赖顿](#)
- [分享高效人士的7个好习惯](#)
- [硕博学位论文手到擒来](#)

[更多>>](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-3-27 23:14:56 flamingo IP:

呵呵。。。引申没有多大问题。

不过该研究着重讲的神经元的同步发放问题。

[\[回复\]](#)

2010-3-27 21:35:02 匿名 IP:99.254.51.*

一篇理解存在很大谬误的翻译新闻。

resting是“休息/静息状态”，特指不再从事记忆任务的时期，并无“放松-relax”之意，译者把自己的联想加入正文导致这个谬误，配发的照片加重误导。

[\[回复\]](#)

2010-3-27 16:53:40 匿名 IP:218.107.132.*

还需要研究吗？

[\[回复\]](#)

2010-3-27 11:51:30 匿名 IP:125.106.125.*

记性好的人心情自然放松

[\[回复\]](#)

2010-3-26 19:09:07 匿名 IP:59.174.199.*

我的记忆力奇差但是心情颇好

[\[回复\]](#)

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码：