

又找不到钥匙放哪了？五分钟前才见过的人，就是想不起他叫什么名字了？研究人员发现，其实，很多因素在影响我们的记忆，比如日常的生活习惯、吃的食物、服用的药物、睡眠，甚至是否具有自信心等。不过，最新一期美国《预防》杂志也告诉了我们8个提高记忆力的小策略。

查查有无贫血：铁元素对记忆力至关重要。约翰·霍普金斯大学公共卫生学助理教授劳拉·默里博士认为：“即便你没有贫血，不良饮食或月经期、绝经期，也会造成你身体含铁量下降，影响记忆力。”如果每餐营养不够均衡的话，可以考虑服用复合维生素，保证每天摄入18毫克的铁（绝经后的妇女每天8毫克就够了）。此外，你可以通过定期的抽血，来检查自己有无缺铁性贫血。

关掉背景噪音：如果你边写邮件边听新闻，会让你很难同时记住这两项内容。“一心多用，只会大大影响学习效率，因为你无法同时记住这些不相关的知识。”加州大学洛杉矶分校的心理学博士罗素告诉记者，在看书或处理重要公务的时候，最好不要听音乐。

净化心灵：压力会损害你的脑细胞和记忆力，而冥想可以减轻压力。美国肯塔基大学的一项试验表明，在午后冥想40分钟的学生比只打了一会儿盹的学生记忆分值高。冥想就像睡觉一样，这种宁静的状态可以为神经细胞巩固信息和记忆提供时间。

控制血脂：健康的胆固醇水平是智力敏捷的保障，因为它能影响到心血管效率。低密度脂蛋白胆固醇会积存在血管，阻碍脑部的血液循环，使脑部得不到足够的营养，导致记忆力下降。

检查你服用的药物：过度服用成瘾性药物的副作用之一就是会影响记忆力。抗抑郁药、安眠药、溃疡药、止痛药都可能影响你的记忆。

多吃苹果：每天吃两个苹果可以让你远离神经科医生。“苹果可以提供适量的抗氧化剂，提高乙酰胆碱的水平，对记忆力很有帮助，但会随着年龄增大而减少。”麻省大学细胞神经生物学和神经退变性研究中心主任汤姆·谢依博士说。

相信自己：焦虑可能使事情变得更糟。在北卡罗来纳州大学进行的一项试验中，一组健康老人在被告知年龄会引起记忆力衰退后，其记忆力测试分数大受影响。而另一组被告知记忆力并不太受年龄影响后，他们的分数比前一组高15%。

谨慎使用银杏：埃默里大学阿兹海默氏症研究中心的斯图尔特·佐拉博士介绍：“许多研究说银杏是有益的，但更多研究表明它有一定副作用，比如影响凝血功能。如果你正在服用阿司匹林，就可能出现这种问题。”

适度饮用红酒：红酒有助于保持记忆力。复合型红葡萄酒中含有白藜芦醇，可以帮助抵御老年痴呆症。酒精对于心脏也有好处，可以降低胆固醇水平，减缓记忆力衰退，并且改善脑部的血液循环。但是必须适量，否则有害无益。