
玩音乐增强记忆

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/20414.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

玩音乐增强记忆。



与音乐相关的游戏可以增强短期记忆。图片来源：DragonImages/Getty Images

一项10月3日发表于美国《国家科学院院刊》的研究指出，用8周时间玩一款基于音乐节奏的游戏，可以帮助非音乐专业人士更好记住最近看到的面孔。这表明学习演奏乐器可以提高短期记忆。

几项研究发现，当涉及与音乐相关的任务，如记忆音乐序列时，音乐家往往比非音乐专业人士有更好的短期记忆。目前尚不清楚的是，这些益处是否会延续到非音乐性任务或正在学习乐器的非音乐专业人士，以及这些变化在大脑中的实际表现。

美国加利福尼亚大学旧金山分校的Theodore Zanto和同事随机选择了47名年龄在60至79岁之间的非音乐专业人士。在8周内，一部分参与者玩一款基于平板电脑的音乐节奏训练游戏(模拟与老师一起击鼓)，另一部分参与者则玩一款文字搜索游戏。

在实验前后，参与者都进行了短期记忆测试，以衡量他们对几秒前出现的面孔的记忆力。研究发现，参加节奏训练游戏玩家的分数有了约4%的提高。实验前后的脑波数据也显示，音乐游戏玩家大脑右侧上顶叶活动增强了，这是一个与编码视觉信息和注意力相关的区域。

Zanto说，这表明节奏训练提高了大脑的专注力，以便把正在做的事情转化为记忆。

这属于记忆中注意力控制的一个方面。它以这样一种方式引导你的注意力，使你能够将其编码到记忆中，之后再从记忆中提取出来。他解释。

英国格林威治大学的Josh Davis表示，随着年龄的增长，人们记忆和识别面孔的能力往往会下降，因此任何扭转这一变化的机制都很重要。

然而Davis指出，这项研究显示出的效果需要在真实的面部识别场景以及实验室测试中展示出来，才能完全令人信服。

下一步，Zanto希望将训练时间延长到8周以上，这可能会对记忆和回忆产生更大影响。(来源：中国科学报王方)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1073/pnas.2201655119>

作者：Theodore Zanto 来源：《国家科学院院刊》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发