

为什么一到重要时刻，大脑就变得“一片空白”？



爱情鸟——鸳鸯

爱情鸟——鸳鸯

陈戈

你花了相当长的时间来准备一场重要的考试，可当你在考场上看着考题，却觉得似曾相识却又无从下笔，之前明明反复温习过的知识点却怎么也想不起来，越是紧张，你的大脑就越是一片空白……还有的时候，明明在课堂上对老师的问题想好了完美的答案，或者在朋友聚会的时候想好了一个绝妙的笑话，等正要站起来给大家讲的时候，突然变得脑子空白，刚才就在嘴边重复了好多次的东西突然一个字也想不起来……这些情况，到底是怎么回事呢？

记忆是如何形成的？
我们在日常生活中所感知到的，所学到的东西需要经过获取、编码、存储三个步骤，才会成为我们的记忆。

首先是获取。我们从外界获得的信息包含了多种感官体验，如视觉、嗅觉、听觉等，每种感官体验会分别激活大脑中特定的区域，这时我们就对事物有了初始的感觉，即第一印象。

其次是编码。通过加强感官体验发生时建立的突触连接，我们的大脑皮层、小脑、海马体和杏仁体可以把包含初始感官体验的信息编码成神经电信号和化学信号。

最后是存储。上面说的这些信号被编码成为网络结构，储存在大脑皮层、小脑、海马体和杏仁体等结构当中，就形成了基础的短期记忆。

以学习为例，学习是知识的初次存储，神经冲动从海马体传到嗅脑皮质，形成牢固因子；而考试是记忆存储的输出，神经冲动从嗅脑皮质传到海马体，释放存储的记忆。

而我们平常所说的“忘记”，指的是记忆的网络结构被改动了，或者是输入的信号不对，如果因为大脑受损导致人的记忆网络本身被改动，那么我们就不能重新建立记忆了，也很难找回以前的记忆。但如果是短时间的输入信号有问题，出现短暂地忘记，这就是通常所说的“脑子进水了”；若在这之后又调回了正确的输入信号，成功调取了记忆，则会恍然大悟。

有些记忆若是经常被调用，那么它所包含的感官体验会经海马体进行增强，从而慢慢成为稳定的长期记忆。相反，若是没有在一定时间内使用这部分记忆，突触连接会慢慢减弱，一段时间后，记忆就会慢慢淡化消失了。

压力如何影响记忆？
在对记忆的获取和编码两个步骤中，适度的压力实际上可以帮助大脑获取感官体验并进入记忆。当人受到外界压力的刺激时，大脑会控制肾上腺皮质释放出皮质类固醇激素，促使海马体活动增强，有助于记忆的巩固。举个例子，我们在期末考试的前两周产生了时间压力，那么在这段时间的记忆力就会变得比平时更好。

那为什么考试的时候无法记忆起我们需要的知识呢？原因在于，人体的记忆行为依赖于前额叶，它控制着大脑的思考、注意力和推理能力。考试时，我们的紧张情绪造成了压力，这时大脑会将这一情景定义为“危险情况”，进而促进皮质类固醇刺激杏仁核，从而抑制前额叶的活动，这就造成我们的脑子“一片空白”。如果我们尝试回忆，会进一步产生压力，从而导致分泌更多的皮质类固醇，形成恶性循环，就更难回想起我们需要的知识了。

对于人体来说，压力过大或者长期面临压力都会对大脑产生不同程度的损伤。长期情绪紧张、焦虑所伴随的慢性压力会带来长时间的皮质类固醇激素的持续分泌，对海马体造成过度刺激，这会削弱我们形成新的记忆的能力。

如何应对压力？

首先，如果你已经预感到压力的来源和情境，就可以通过模拟相似的环境来做好准备。比如说考试，在平时的练习中，你应该尽量追求与考试场景的一致，比如备好文具、中途不随意走动等等，还可以通过计时来营造考试时的时间压迫感，尽可能地熟悉考试流程。这样长久的练习会降低你对考试压力的敏感性。在考试中，如果你大脑一片空白，不妨做几次深呼吸，放空自己的思维，使自己进入一种平静的、没有焦虑情绪的状态，这样就比较容易能正常思考、推理了。

实际上，回想我们高中时大大小小的“模拟考”，很多时候就是在帮大家适应这个压力的过程。

而对于平时的工作或者学习，我们需要稳定情绪，减轻压力，做到“张弛有度”。这就要求我们劳逸结合，坚持健康、可持续的工作模式，追求高效率工作，让我们的身体和大脑每隔一段时间都可以得到舒缓。

另外，还可以提高做事的专注度，不要一心多用。除此之外，我们还需注意健康饮食，不要暴饮暴食，切忌食用过多高热量食物。体育锻炼也能有效缓解压力。实验证明，提高心跳和呼吸频率会改变大脑中的化学物质成分，能减少焦虑，提高幸福感。

适当的压力会带来积极的效果，对此，我们可以合理地利用压力。比如在做什么事时给自己设定一个截止时间，刻意营造一种比较紧张的气氛，这有助于我们在短时间内提高专注度和工作效率。

(来源：科普中国)



我市农业「名师」夺得省级大奖

本报讯(通讯员 龚静)9月20日，我市高素质农民培育市级名师曾丹在第六届陕西省农村创新创业大赛上，以《新媒体电商促进地方产业发展——网“革”拐枣云项目》为题，夺得一等奖。

据悉，曾丹此前在2022年安康市高素质农民培育“名师名课”竞赛活动中同样以全场最高分夺得一等奖。目前，我市已建立培养高素质农民专兼职师资队伍400余人，其中1名教师被推荐为全国共享师资，8名教师被聘为陕西省高素质农民培育省级名师。市农业科技信息宣传中心作为高素质农民培育省级标准化培训基地，始终把高素质农民培育师资队伍作为保障乡村人才培养水平的基础工作常抓不懈，通过开展学习培训、教学实践、教学竞赛等方式，让全市高素质农民培育师资能力和农民教育培训质量效果持续提升，为乡村振兴提供人才保障。

市中心血站绩效改革经验亮相全国

本报讯(通讯员 屈闯)9月21至23日，中国输血协会第十一届输血大会在大连召开，来自国内外输血行业的学术精英通过线上方式参加了会议。受大会邀请，安康市中心血站副站长邓娟就薪酬分配制度改革的做法与成效在大会上作了经验交流。

近年来，安康市中心血站在薪酬分配制度改革方面进行了积极的探索和实践，建立起适应安康市中心血站发展特点的薪酬制度和人事改革制度，实现社会效益、事业发展、职工满意、政府放心的多赢局面。同时，安康市中心血站人事薪酬制度改革也成为了行业机制创新的突破口，进一步增强无偿献血工作创新活力，激发血站可持续发展动力，破解血站发展瓶颈，提升采供血保障能力，为保障安康市人民群众临床用血安全和突发重大公共卫生事件医疗救治用血需求筑牢防线。此次安康市中心血站共有11篇论文被大会录用，其中1篇论文被列为会议现场交流论文。



热点

来自医保人的温暖

通讯员 胡晓军 徐钰深 徐新

9月13日，天空下着蒙蒙细雨，岚皋县医保局党组书记、局长许祖琴一行，来到城关镇城北社区开始了他们新一天的“走千家访万户”助医帮困工作。他们当天的任务是，走访周边5个村共10户，有家庭成员在2021年以来住院就医个人自付费用超过1万元且未自主申请医疗救助，和低收入家庭成员长期慢病用药负担较大可以申请医疗救助的群众。

社区居民邓苗苗患有慢性阻塞性肺疾病多年，2021年在浙江杭州住院，一下就花去了15余万元，除了基本医保报销，大病报销，个人自付了9万多元。许祖琴一行来到她家，看望她的身体状况，了解家庭收入情况，鼓励她坚定信心，战胜病魔，并查看住院费用票据，当即落实帮困措施。

“医保政策实际上都是给我们宣传到位了的，还给我们发的有明白卡。”邓苗苗的丈夫苏雷从抽屉里翻出一沓医保政策资料。县医保经办机构干部张开斌，很快从这一沓资料中找到了相关政策。“医疗救助是指国家和社会对那些因为贫困而没有经济能力进行治疗的公民实施专门的帮助和支持，不是出院一站式结算业务，它需要个人申请，政府根据申请，走访核实，分类纳入，分类救助。所以，群众容易漏掉或遗忘这项政策。这就需要我们各级干部通过从系统筛查、数据比对，及时掌握这一信息，主动上门了解情况，对于符合政策条件的，主动帮其申请医疗救助！”许祖琴介绍。

邓苗苗一家三口，女儿在上幼儿园，家里主要靠丈夫一点固定工资维持运转，然而在邓苗苗高昂的医药费面前，仍然是杯水车薪，需要各方面帮助。

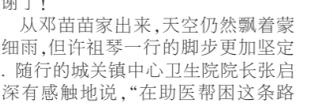
鉴于邓苗苗家的情况，同行的城关镇医保专干杨怡主动提出帮邓苗苗撰写医疗救助申请，填写有关资料。“要是没有现在的医疗条件和多重医疗保障政策，早就没有我了！”邓苗苗无不感激地说：“这就，你们还上门来看望我，再帮我们解决医疗负担，真是太感谢了！”

从邓苗苗家出来，天空仍然飘着蒙蒙细雨，但许祖琴一行的脚步更加坚定了。随行的城关镇中心卫生院院长张启云深有感触地说，“在助医帮困这条路

上，群众的称赞和认可就是最大的力量。”

据统计，自7月29日岚皋县召开“走千家访万户”助医帮困活动动员会议至9月13日，县医保局干部通过走访座谈、实地培训、摸排调查、电话回访、微信咨询等形式，累计走访参保群众380户、两定机构19个、参保企业12个，到各镇召开联席会议10场次，发放医保政策宣传资料50000余份，张贴海报200余份，现场解决医疗救助、医保退费、转外就医、慢病登记、政策咨询等问题17个。

“我们之所以要走访，就是要变坐等群众前来申请为主动上门服务，真正打通医保服务群众‘最后一公里’，真正让所有符合政策条件的群众尽享惠民政策，把党和国家的政策送到群众家里，把党员干部的温暖送到群众心坎上，助推县域经济社会高质量发展！”许祖琴说。



市人民医院送健康进社区

本报讯(通讯员 谢莎莎)为了关心和支持百姓健康事业，帮助患者以及亚健康人群解除疾病痛苦，提高整体人群的健康保健意识。9月21日下午，安康市人民医院联合沙石厂社区组织开展了“服务百姓健康行动”主题义诊活动。

此次活动的义诊队伍由心血管内科、呼吸内科、内分泌科、普胸外科、疼痛科、中医康复科、眼科、肿瘤内科、妇科等9个科室的医务人员组成。活动中，医生们为居民提供免费健康问诊、测量血压、血糖、健康咨询、诊断等，耐心询问他们的日常习惯及身体状况，并针对病情做出专业诊断，同时还给居民提供针灸等理疗服务。医生向前来参加义诊的居民科普了定期检查身体的重要性，让居民进一步解日常保健、疾病预防的常识，鼓励居民建立健康生活方式，养成早预防、早治疗的习惯。

市中医院在省级竞赛中获佳绩

本报讯(通讯员 郭鸣)日前，由陕西省护理学会主办，西安交通大学第一附属医院承办的血液透析护理综合技能竞赛在西安交通大学第一附属医院东区院区举行。

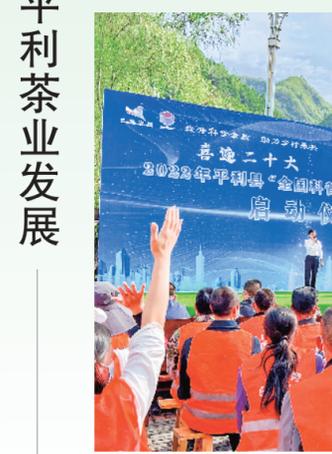
本次比赛初赛阶段由省内多家医疗机构送的操作视频进行角逐，安康市中医院选送了血液净化中心高磊护士操作的视频，并成功入围决赛，有12个参赛单位进入决赛。决赛采用理论结合实践，经过线下操作、理论考核+线上直播相结合的方式进行。在竞技的过程中，市中医院护士高磊以娴熟的操作和扎实的理论知识荣获优秀奖。

科技发力促平利茶业发展

9月23日，平利县2022年全国科普日主场示范活动启动仪式在广佛镇香河村沃源美茶叶有限公司茶叶基地举办。该县茶技中心研究员刘涛现场讲解茶园秋冬管护技术，指导工人修剪茶树。

活动中，县科普成员单位的工作人员分别向群众发放了科普系列图书、平安建设宣传册、卫生健康宣传手册、食品安全知识手册、农业实用技术手册、应急救援相关常识手册和纪念礼品等，共计2000余件。据了解，近年来平利县科协始终坚持科普活动为民所办，科技知识为民所用，对群众急难愁盼的问题，打通最后一公里，把科学知识、农业实用技术送到田间地头，同时积极发挥牵头组织作用，联合各镇各部门，团结广泛的社会力量，深入开展全国科普日系列活动，最大限度发挥科普在经济社会发展中的基础性作用，助力平利县经济社会高质量发展。

张明香 文/图



市妇幼保健院开展敬老爱老活动

日前，市妇幼保健院志愿者们赴汉滨区五里镇敬老院开展了以“九九重阳节、浓浓敬老情”为主题的敬老爱老活动，充分践行我为群众办实事，进一步提升老人们的幸福感，助力他们乐享晚年。

活动现场，志愿者们为老人普及日常生活健康知识，引导他们做运动康复训练，帮他们按摩、梳头、剪指甲，指导做好个人卫生，为老人答疑解惑；志愿者们一起动手对敬老院的院环境进行了整理和清扫，并老人们送去了毛巾、牙刷、牙膏等洗漱用品和节日的美好祝福。此次活动，营造了尊老、敬老、爱老的浓厚氛围，在强化老人们卫生健康意识的同时，也让他们体验到了陪伴、收到了礼物和问候，深深地感受到了社会的关怀和厚爱。

何春荣 文/图



汉阴县医院开展助农主题党日活动

本报讯(通讯员 张玲)为进一步提升医院党员干部的凝聚力和向心力，激励党员干部“不忘初心、牢记使命”，树立爱国、爱岗、爱家乡的情怀。9月18日，汉阴县医院门诊党支部组织党员及门诊科室职工共30余人，在汉阴县双河口古镇及斑竹园村佳林桃园种植基地开展了“汉阴人游汉阴”助农主题党日活动。

在参观了陕南人民抗日第一军纪念馆并缅怀了革命先烈后，党员干部开展了摘核桃活动，大家忙碌地采摘着已经成熟的核桃，体验到了劳动的乐趣，还将自己采摘的核桃带回家，拉近了党员干部与农户的距离。

此次主题党日活动，进一步增强了党员干部的党性修养和党支部的凝聚力，引导党员干部在工作、学习和生活中树立先锋模范带头作用，用实际行动推动县域经济发展及乡村振兴贡献力量。

叶柏成 文/图



麻柳镇科技防控胡峰

本报讯(通讯员 叶柏成)为有效防控秋季胡峰伤人，紫阳县麻柳镇林业站针对这一情况，多次召开专题会议研究对策，组织专业队伍，镇村社区干部紧密配合，开展声势浩大的胡峰科技防控行动。

截至目前，该镇共发放预防胡峰知识传单500余份，张贴宣传标语30余幅，与镇村社区及驻镇单位签订了《胡峰防控工作责任书》。本次防控行动，参与胡峰排查人数128人，排查蜂巢92个。镇村干部利用科技手段妥善处置蜂巢30多个。通过镇村干部齐行动，该镇迅速防控胡峰初见成效。消除了胡峰对当地群众造成的严重隐患，让老百姓的生产生活正常有序进行。

叶柏成 文/图



前瞻