

# Windows 操作系统下内存使用率过高的解决方案

出现内存使用率高的情况，一般由以下情况造成：

- 1、内存太小；
- 2、有大量常驻内存程序及自动加载的服务；
- 3、虚假占用，有些程序已经关闭，Windows 并没有立即释放内存。
- 4、系统设置问题。

解决方法：

- 1、进行硬件升级；
- 2、关闭随开机启动的程序，清理注册表垃圾，清理系统垃圾，进行系统盘的碎片整理，降低分辨率及刷新率，如果有可能，打开控制面板→管理工具→计算机管理→服务和应用程序，根据需要手工关闭一些系统服务；
- 3、安装一款具有内存整理功能的软件，比如优化大师有内存整理功能，可以使用快速释放，或者深度整理，效果不错；
- 4、可以将虚拟内存调大到内存的 2—3 倍或更多，这个时候再看内存占用率会下降很多，修改完毕后，多个程序之间切换速度变得不再缓慢，具体步骤：右键单击“我的电脑”→属性→高级→性能→设置→高级→虚拟内存→更改→选择虚拟内存（页面文件）存放的分区→自定义大小→确定最大值和最小值，设置成物理内存的 2—3 倍最佳。