



**赛门铁克** 数据备份有绝招，简单易用是王道！  
全新推出技术领先的Backup Exec 2012解决方案

参加网上讲座



您所在的位置: EDU首页 > 科研发展 > 科技前沿 > 数理

## 加拿大研究发现力量训练或可预防痴呆症

http://www.edu.cn 2012-04-25 新华网

### 今日推荐

- ◆ 863计划资环技术领域资源部分备选项目公示
- ◆ 2011年度“中国高等学校十大科技进展”评选揭晓
- ◆ 纽约时报报道 吴建平：中国必须转向IPv6
- ◆ 九个国家重点实验室主任名单公布

加拿大一项研究显示，老年人进行力量训练可能有助改善认知能力，预防痴呆症。

### 明显改善

加拿大不列颠哥伦比亚大学研究人员研究 86 名年龄介于 70 岁至 80 岁的老年女性。这些人都有中度认知障碍，这意味着她们的记忆力或大脑功能出现一定问题，但还没有严重到影响日常生活的程度。这些人患痴呆症的风险比一般老年人大大。

研究人员把这些人分成四组，让她们分别从事力量训练、有氧运动训练、平衡训练或者声乐训练，每周两次，坚持半年。

训练结束后，研究人员通过斯特鲁普测试发现，进行力量训练的老年人大脑执行能力明显改善，记忆力和联想记忆能力也有所提高。

这里的联想记忆能力指一个想法或记忆引发另一个想法或记忆的能力。比如，对大多数人来说，看到绿色会联想到通行。早期痴呆症患者的联想记忆能力通常存在问题。

### 效果多样

研究人员用功能性磁共振成像技术（fMRI）扫描研究对象的大脑。结果显示，认知能力测试表现提高最明显的老年人大脑中，负责关键认知区域的血流更丰富。

与先前众多研究不同，这一研究显示，进行有氧训练不会提高老年人的认知能力，不过可以改善她们的心血管状况。

研究负责人特雷莎·利乌-安布罗斯说：“简单力量锻炼后，老年人作出决定的速度更快。另外，锻炼还能让老年人的步速加快，有研究显示，步速快的老年人死亡率低。”

研究报告由 23 日出版的美国《内科学文献》月刊发表。

### 新闻公告

- ◆ 免费讲座，注册即可获U盘
- ◆ 2013社会发展科技领域国家科技计划备选项目通知
- ◆ 2012年度中国科学院青年科学家奖提名人选公示
- ◆ 2011年度教育部博士研究生学术新人奖名单公布
- ◆ 高校学科创新引智计划第二届委员会委员名单

### 站内搜索

### 科研发展数据库

- ◆ 科研专家数据库
- ◆ 科研网站数据库
- ◆ 科研成果数据库
- ◆ 数据排行资源库
- ◆ 项目申报相关信息

### 高校科研

- ◆ 南开用于“百度索引缓存算法”缩短网络搜索时间
- ◆ 天河一号成为世界上广泛应用的最快超级计算机
- ◆ 湖北大学教师共进“学术午餐”助推科研创新
- ◆ 武汉大学等联合揭示结肠癌发生发展的分子机制
- ◆ 东北大学王国栋院士的“超级钢”为中国钢铁加力

### 科研资讯

- ◆ 2011年度国家科学技术奖初评结果总计306个奖项

## 锻炼有益

美国广播公司网引述利乌—安布罗斯的话报道，这是第一项证明力量训练有助改善认知能力的研究，“作为痴呆症的预防措施，锻炼是个有吸引力的方法，因为它简单易行，不用花太多钱”。

先前研究显示，走路和游泳能改善老年人的认知能力；德国慕尼黑理工大学研究显示，中等强度活动可以让老年人患痴呆症的风险减半。

那么，是否现在就应大力倡导老年人进行力量训练？美国“预防阿尔茨海默氏病运动”主席扎文·恰恰图良说，利乌—安布罗斯等人的研究结果虽然带来希望，但还需要开展进一步大规模研究。

美国梅奥诊所神经学教授理查德·卡塞利说：“给病人提建议时，我的确会让他们多进行体育锻炼。我们知道，体育锻炼对心血管健康有益。因此，即使锻炼不能预防痴呆症，仍有益健康。”

- ◆ 2011年中国工程院院士增选第二轮候选人名单
- ◆ 第49批博士后科学基金面上资助获得者名单
- ◆ 2011年中国科学院院士增选有效候选人名单

## 相关链接

- ◆ 哥伦比亚大学开发监控脑动脉瘤的新技术
- ◆ 从哥伦比亚大学毕业礼看中美教育差异
- ◆ 哥伦比亚大学拟建成“全球大学”欢迎外国学生
- ◆ 农大MBA主任哥伦比亚大学演讲 引强烈反响
- ◆ 哥伦比亚大学拟建成全球大学
- ◆ 秦潇潇：哥伦比亚大学教育学院国际预科项...
- ◆ 哥伦比亚大学校长：大学排名让人对世界产生...
- ◆ 三学者《自然》撰文建议亚太地区加强科研合作
- ◆ 美国哥大留学生组织金融论坛 探讨中国经济...
- ◆ 哥伦比亚大学中国学联欢迎入学的中国留学生

## 推荐专题

- 聚焦：科研经费体制改革
- 大亚湾实验发现中微子第三种振荡
- 高校学术作假 何时天下无贼？
- 关注两会 聚焦中国科技发展

