

作者：钟山 来源：现代快报 发布时间：2008-7-25 9:19:40

小字号

中字号

大字号

美研究发现：散步半年让大脑敏锐百分之二十



(图片来自网络)

美国科学家的一项最新研究发现，人们可能会担心自己得心脏病、中风、糖尿病，而对于老年痴呆症最近一项研究发现，大家显然对老年痴呆症则不只是担心，而是怕得要命。

人们的这种恐惧是很有理由的。在65岁以上的成年人中，1/8患有这种疾病。那些幸免于老年痴呆症的人，也明白自己最终免不了要挑起照顾患病的父母或是配偶的重担。尽管目前老年痴呆症患者数目正在快速增加，但市场上却仅有少数几种疗效确切的药物，而且这些药物只能延缓疾病的进程却不能治愈它。

大脑能生成新神经细胞

但现在研究者们比以前任何时候都更看好正处于老化中的大脑的潜能，因为近来有证据挑战人们长期以来的传统观点，证明大脑实际上可以产生新的神经细胞。

美国国家衰老研究所老年神经心理学分会主任莫利·V·瓦格斯特说，新的神经细胞的生成，“不仅出现在成年老鼠和猴子身上，在年龄较大的成年人身上也一样出现了。”她还说，这些能产生新神经细胞的区域和科学家们已研究过的大脑区域大多数对于学习和记忆都非常重要，尤其是海马区域。

脑力与活跃程度相关

那么怎样刺激大脑产生新的神经细胞呢？科学家们现在还不能完全回答这个问题，但是他们对于那些保持思维敏捷的老年人所做的研究，为我们寻找问题的答案带来了一些线索。这些老人一般保持与社会的联系，和亲戚、朋友、社区团体关系密切。他们大多身体健康而且积极运动，并乐于参加能够激活大脑或者需要动脑筋的活动。

不过这里有一个大疑问：他们到底是因为参加了这些活动而保持思维活跃，还是说能参加这些活动是因为他们的认知力没有问题。洛克菲勒大学纽约分校神经内分泌学实验室负责人布鲁斯·S·迈克艾文博士说：“我们不知道这两者之间是不是互为因果的，我认为它们之间很可能具有一种双向的影响。”

有氧运动能激活大脑

但是一些让老年人接受运动养生实验的干预性研究已经取得了显著的成果。伊利诺伊州立大学的研究者们在城市和农村招募了一群年龄在60到75岁之间、长期习惯于久坐不动的成年人，其中一半的人分到有氧运动组，每周散步三次，对照组做无氧的收缩和伸展运动。

在为期六个月的实验中，科学家们对于试验两组人群前后的认知能力进行了检测和评估，结果发现那些参与散步活动的人认知力有所提高。

伊利诺伊州立大学心理学教授亚瑟·F·克雷默说：“六个月的运动可以使你的记忆力、决断力和注意力提高15%到20%，同时大脑皮质额叶和颞叶很多区域容量得以增大，与我们所研究的认知力有关的神经网络活动也变得更有效率。”

其他一些研究也发现：将身体锻炼和认知训练结合起来的养生方法，的确可以提高认知能力。但是怀疑者们认为没有证据能证实智力刺激可以预防老年痴呆等症状。

这些招数有益无害

不过大多数科学家一致认为，从事某些类型的体力与脑力活动起码是有益无害的。这些活动包括定期的体育锻炼，从事有趣的工作、志愿活动、接受继续教育、参与社交，注意饮食健康，尝试和接受新鲜事物等。

定期的体育锻炼可以改善大脑的功能，这种功能的改善一方面是通过增加大脑的血流量，另一方面是刺激与新神经细胞生成相关的激素和神经发育因子的合成。动物实验已经发现运动活跃的动物记忆力更好，而且海马区域的细胞更多。锻炼还可以抵御疾病的发生，例如II型糖尿病，它可以增加痴呆症的患病危险性。高血脂和高血压影响心血管健康，同样需要注意控制。

通过有趣的工作、志愿活动或是继续教育寻找智力刺激也很有好处，旅游、阅读、学习外语或是一种乐器都可以。保持社交对于大脑健康也有益，因为它能有效地缓解压力。迈克艾文博士说：“长期的压力可以导致大脑中与情感、记忆以及决断有关的区域的混乱，因而大脑更容易产生焦虑、抑郁的情感，不能灵活决断，信息储存量也随之减少。”大多数科学家推荐地中海式的饮食，这种饮食中包含鱼类、含 ω -3脂肪酸的坚果、含高抗氧化剂的水果蔬菜、橄榄油，有可能再加上一些红酒（越橘也在推荐的范围内）。有些科学家还建议不要进行像足球这样的运动，因为存在脑部受伤的危险；远离含有神经毒性物质的杀虫剂和灭蚊剂；不要过多地饮酒。

更多阅读

[坚持散步肠癌风险减三成](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

相关新闻

研究称：男女行为方式有别源于大脑生理学差异

揭秘人体各器官衰老时间：大脑20岁开始衰老

英国研发神奇头盔 照红外线光改善失智症病情

一周新闻排行

尘埃落定：《科学》杂志第三次报道华南虎事件

揭秘人体各器官衰老时间：大脑20岁开始衰老

《科学》：期刊出版网络化令论文引用变“窄”

华裔学者俞洪波详解大脑神经胶质细胞新功能

《皇家学会学报B》：人类大脑双决策系统是进化所需

《PLOS生物学》：迄今最高精度的大脑网络地图...

大脑营销术：为什么我们喜欢新东西

日研究发现橘子汁可抑制实验鼠大脑衰老

中青报：由贺卫方离开北大解读中国式教授跳槽

清华大学全球聘教授 结果于12月底正式公布

美刊公布50多年前核武爆炸照片

杨福愉院士：单一的PI制有局限性

华科大承诺必招却食言 16学子遭忽悠惨落榜