

脑适能：与体适能一样重要



人口的最快增长部分为65岁以上人群（尤其是85岁以上人群）。该浪潮像“银发族海啸”一样席卷我们的星球。

随着我们变老，某些身体功能下降。对大多数人而言，一些变化是不可避免的，例如头发变白、变少。肺活量下降，脑体积甚至也下降。

随着体适能下降，我们的脑适能是否也一定会下降？毫无疑问，大多数65岁以上老年人的记忆力比过去有更多问题。短期记忆力尤其如此。我们常这样喊叫，抱怨“我把钥匙放在哪了？”

但更重要的问题是“我找到钥匙后是否知道如何使用钥匙用它做什么？”这些问题指出了正常老龄化与痴呆症等疾病间的区别。这个关键区别令我们大多数人感到安心。

正常老龄化不是病。

如果您让身体保持久坐数年，您的独立性将降低。您患高血压、糖尿病和心脏病等慢性病的风险也更高。同样，不动脑也会慢慢失去神经连接，表现出思维混乱、记忆力丧失及快速处理复杂信息的能力下降等症状。

文章在下页继续

M.T. Sharratt, 博士
Schlegel, 滑铁卢大学老年化研究所执行主任

滑铁卢大学应用健康科学学院名誉退休教授

实际用的前沿研究结成果适应用于老年人的体育活动。



本刊的出版得到加拿大卫生研究院
(Canadian Institutes of Health Research)
的财政资助。



太多老年人仅仅就放弃了。他们相信“朽木不可雕”这一谚语。这就大错特错了！您会很高兴地知道，我们成熟年时有1000亿个脑细胞，脑细胞间有100万亿个连接。是的，在我们变老时，我们能够丢得起一些脑细胞丢几个脑细胞算不了什么。

不幸的是，大约5%的老年人患有阿尔茨海默病或其他形式的痴呆。这些疾病干扰经过大脑的讯息。与高血压、糖尿病和心脏病可加快身体功能丧失一样，这种“疾病状态”加快了大脑功能丧失。

身体和大脑相互连接，因此身体的慢性疾病也可损害心理功能。

我们能否减慢或逆转老龄化引起的一些正常认知功能下降？

是的，我们能！有力证据显示，脑可以自行“重新布线”。这种大脑对刺激的反应发生改变的能力称为神经可塑性。

当您必须密切关注并集中精力学习新任务事物时，神经可塑性即发挥作用。这样的例子包括学习新的计算机技能或另一种语言。

很多公司宣传九宫格游戏及纵横字谜等游戏，主张指出能增强脑适能。我们如何能实际地评估这些主张功能？玩这些游戏似乎确实可提高人们对这些游戏的技能。但没有令人信服的证据表明，一种游戏中的获益将转化至整个大脑。这就像仅锻炼一只手臂而忽略身体其余部分的肌肉一样。

对身体有好处的东西对大脑也有好处 — 反之亦然。

大多数专家同意，轻至中度的身体活动是防止丧失身体功能和脑功能的最佳保护因素之一。事实上，增强脑功能的理想秘诀可能是身体活动、智力刺激活动与社会互动社交活动三者同时结合。记住，对心脏健康有益的饮食也是对脑健康有益的饮食，可有助于保存记忆力和思维技能。

以下为一则有助于体适能和脑适能的活动例子：

- 与朋友一起定期进行快走。途中玩一些扩展思维的有趣游戏，例如“你可以说出多少只四条腿的动物？”或“如果你是一棵树，你想成为哪种树？”

将身体、智力和社会活动与良好饮食相结合，您将建立‘认知储备’ — 有点像大脑的注册退休储蓄计划。这可以很好地延缓正常的老龄化症状发作。



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话：1-800-549-9799
电话：519-925-1676

电邮：info@activeagingcanada.ca
网址：www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ