

腦適能：與體適能一樣重要



人口的最快增長部分為65歲以上人群（尤其是85歲以上人群）。該浪潮像‘銀髮族海嘯’一樣席捲我們的星球。

隨著我們變老，某些身體功能下降。對大多數人而言，一些變化是不可避免的，例如頭髮變白、變少。肺活量下降，腦體積甚至也下降。

隨著體適能下降，我們的腦適能是否也一定會下降？毫無疑問，大多數65歲以上老年人的記憶力比過去有更多問題。短期記憶力尤其如此。我們常這樣喊叫，“我把鑰匙放在哪了？”

但更重要的問題是“我找到鑰匙後是否知道如何使用鑰匙？”這些問題指出了正常老齡化與癡呆症等疾病間的區別。這個關鍵區別令我們大多數人感到安心。

正常老齡化不是病。

如果您讓身體保持久坐數年，您的獨立性將降低。您患高血壓、糖尿病和心臟病等慢性病的風險也更高。同樣，不動腦也會慢慢失去神經連接，表現出思維混亂、記憶力喪失及快速處理複雜資訊的能力下降等症狀。

文章在下頁繼續

M.T. Sharratt 哲學博士

Schlegel 滑鐵盧大學老年化研究所執行主任
滑鐵盧大學應用健康科學學院名譽退休教授

實際的前沿研究結果適用於老年人的體育活動。



本刊的出版得到加拿大衛生研究院
(Canadian Institutes of Health Research)
的財政資助。



太多老年人僅僅就放棄了。他們相信“朽木不可雕”這一諺語。這就大錯特錯了！您會很高興地知道，我們成熟時有1000億個腦細胞，腦細胞間有100萬億個連接。是的，在我們變老時，我們能夠丟得起一些腦細胞。

不幸的是，大約5%的老年人患有阿爾茨海默病或其他形式的癡呆。這些疾病干擾經過大腦的訊息。與高血壓、糖尿病和心臟病可加快身體功能喪失一樣，這種“疾病狀態”加快了大腦功能喪失。

身體和大腦相互連接，因此身體的慢性疾病也可損害心理功能。

我們能否減慢或逆轉老齡化引起的一些正常認知功能下降？

是的，我們能！有力證據顯示，腦可以自行“重新佈線”。這種大腦對刺激的反應發生改變的能力稱為神經可塑性。

當您必須密切關注並集中精力學習新任務時，神經可塑性即發揮作用。這樣的例子包括學習新的電腦技能或另一種語言。

很多公司宣傳九宮格遊戲及縱橫字謎等遊戲，主張能增強腦適能。我們如何能實際地評估這些主張？玩這些遊戲似乎確實可提高人們對這些遊戲的技能。但沒有令人信服的證據表明，一種遊戲中的獲益將轉化至整個大腦。這就像僅鍛煉一只手臂而忽略身體其餘部分的肌肉一樣。

對身體有好處的東西對大腦也有好處 — 反之亦然。

大多數專家同意，輕至中度的身體活動是防止喪失身體功能和腦功能的最佳保護因素之一。事實上，增強腦功能的理想秘訣可能是身體活動、智力刺激與社會互動三者同時結合。記住，對心臟健康有益的飲食也是對腦健康有益的飲食，可有助於保存記憶力和思維技能。

以下為一則有助於體適能和腦適能的活動例子：

- 與朋友一起定期進行快走。途中玩一些擴展思維的有趣遊戲，例如“你可以說出多少只四條腿的動物？”或“如果你是一棵樹，你想成為哪種樹？”

將身體、智力和社會活動與良好飲食相結合，您將建立‘認知儲備’ — 有點像大腦的註冊退休儲蓄計畫。這可以很好地延緩正常的老齡化症狀發作。



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

免費電話： 1-800-549-9799
電話： 519-925-1676

電郵： info@activeagingcanada.ca
網址： 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.
本文件亦有简体中文版本 / ਦਿਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ