

---

# 运动带来的短期认知提升可以持续24小时

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31084.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

运动带来的短期认知提升可以持续24小时。英国伦敦大学学院（UCL）的研究人员进行的一项研究表明，我们的大脑在运动后得到的短期刺激会持续一整天。

之前在实验室环境下的研究表明，人们的认知能力在运动后的几个小时内有所提高，但这种益处能持续多久不得而知。

这项发表于《国际行为营养与体育活动杂志》的新研究发现，平均而言，年龄在50至83岁的人，如果某一天比平时进行更多中度到剧烈的体育活动，那么他们在第二天的记忆力测试中表现更好。

研究还发现，坐着的时间越少，睡眠时间越长，第二天记忆力测试成绩也越好。

研究小组观察了76名男性和女性的数据，这些人连续8天佩戴活动追踪器，每天进行认知测试。

论文主要作者、UCL流行病学与卫生保健研究所的Mikaela Bloomberg博士说：我们的研究结果表明，体育活动对短期记忆的好处可能比我们之前认为的持续时间更长，可能持续到第二天，而不仅仅是运动后的几个小时。

另外，获得更多睡眠，尤其是深度睡眠，似乎有助于提高记忆力。

适度或剧烈的活动意味着任何能让你的心率加快的活动——快走、跳舞或爬几层楼梯。Bloomberg说，这些运动不一定是组织的运动。

在短期内，锻炼可以增加大脑的血流量，刺激去甲肾上腺素和多巴胺等神经递质的释放，这些神经递质有助于一系列认知功能。

据了解，这些神经化学变化会在运动后持续几个小时。然而，研究人员指出，与运动有关的其他大脑状态持续的时间更长。例如，有证据表明，锻炼可以改善情绪长达24小时。

不过，Bloomberg表示，这只是一项小型研究，在确定结果之前，需要在更大的参与者样本中进行重复研究。

另一个研究小组在2016年发表的一项研究也发现，在高强度间歇训练（HIIT）后的48小时内，有助于记忆功能的海马体的同步活动更多。

---

论文作者之一、UCL流行病学与卫生保健研究所的Andrew Steptoe说：在老年人中，保持认知功能对良好的生活质量、健康和独立很重要。因此，确定影响日常认知健康的因素是有帮助的。

这项研究提供的证据表明，运动对认知的直接益处可能比我们想象的持续时间更长。它还表明，良好的睡眠质量单独有助于认知表现。Steptoe说，然而，我们无法从这项研究中确定这些短期的认知能力提升是否有助于长期的认知健康，尽管有大量证据表明体育活动可能会减缓认知能力下降并降低痴呆症的风险，但这仍然是一个有争议的问题。

另外，研究人员指出，参与者是一个认知健康的群体，这意味着研究结果可能不适用于患有神经认知障碍的人。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jfma.2023.08.001>

作者：Mikaela Bloomberg 来源：《国际行为营养与体育活动杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发