
跳探戈、打游戏让大脑更年轻

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36163.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！

跳探戈、打游戏让大脑更年轻。一项对多个国家的舞者、音乐家、艺术家和电子游戏玩家的研究发现，无论是跳探戈还是弹吉他，从事富有创造性的消遣活动能延缓大脑衰老。相关研究近日发表于《自然-通讯》。

该研究利用衡量个人实际年龄与大脑年龄之间差异的大脑时钟模型，评估了创造性活动是否有助于大脑保持年轻状态。结果发现，开展创造性活动增加了最容易受衰老影响的大脑区域与其他区域的连接。在创造性活动中，经验丰富的人大脑更年轻。即便参与者从零开始学习一项创造性技能，也有助大脑抗衰老。

过往研究表明，参与创造性活动有助于大脑保持年轻并促进情绪健康。但很少有研究调查这些益处的生物学基础或驱动因素。为了填补这一空白，论文作者、智利阿道夫·伊瓦涅斯大学神经科学家Agustín Ibáñez和同事，基于10个国家1240名参与者的神经影像学数据创建了大脑时钟。该模型利用功能连接性，即大脑区域协同工作的程度来估算大脑年龄。研究人员将大脑时钟应用于232名不同年龄和经验水平的探戈舞者、音乐家、视觉艺术家和电子游戏玩家，以计算大脑年龄差，即预测的大脑年龄与实际年龄之间的差异。

总体而言，上述4种创造性活动似乎都能延缓大脑衰老，而且参与者的技能水平越高、经验越丰富，其大脑的衰老速度越慢。Ibáñez表示，这种抗衰老效果在专业探戈舞者身上最为显著，其大脑年龄比实际年龄平均年轻7岁。可见，参与探戈这种需要动作排序复杂，需要协调和规划的认知密集型活动，是帮助大脑保持年轻的好方法。

研究人员绘制了一张大脑图谱，以评估创造力是否对特别容易受衰老影响的大脑区域具有保护作用。结果发现，创造力对额顶叶区域的影响最大。该区域控制着包括工作记忆和决策在内的多种功能，是受年龄相关衰退影响最大的区域之一。在有经验的创造性活动参与者中，大脑中与运动控制、协调和节奏等相关的区域的连接尤为强。

此外，Ibáñez等人还评估了学习一项新的创造性技能能否延缓大脑衰老。研究人员让24人学习玩即时战略游戏《星际争霸》。对照组则学习玩另一款规则更多、不需要太多创造性思维的游戏。结果，研究人员发现，每周花几个小时玩《星际争霸II》的新手玩家大脑年龄降低，在游戏和注意力测试中的表现都有所提升；与注意力相关的区域，如物体识别和感知区域的大脑连接有所增加。然而，对照组并未出现上述改变。这表明，从零开始学习一项创造性技能也可以保护大脑免受衰老影响。不是非得成为达·芬奇才能获得健康益处。Ibáñez说。

德国德国神经退行性疾病研究中心认知科学家Francisca Rodriguez表示，上述延缓衰老效果的产生

可能是因为创造性活动比典型的认知练习（如拼图游戏）涉及更多脑区，也有可能创造性思维对衰老的抵抗力更强。不过，这还需进一步的研究来验证。Ib á nez等人计划评估创造力如何影响健康的其他方面。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41467-025-64173-9>

作者：Agustin Ibanez 来源：《自然—通讯》

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