
每天听音乐可降低痴呆风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36762.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！

每天听音乐可降低痴呆风险

。对70岁以上的人群来说，听音乐似乎能显著降低痴呆风险。一项新研究发现，这个年龄段中经常听音乐的人患痴呆的可能性降低了39%。相关研究近日发表于《国际老年精神病学杂志》。

这项研究探讨了70岁以上老年人听音乐和演奏乐器与认知健康的关系。研究人员基于ASpirin老年人事件减少研究（ASPRE）和ASPRE老年人纵向研究（ALSOP）子研究的信息，分析了10800多名老年人的数据。

结果显示，那些报告总是听音乐的老年人表现出最强的认知优势。与从未、极少或偶尔听音乐的人相比，持续听音乐的人的痴呆发病率降低了39%，认知障碍发生率降低了17%，整体认知得分更高，情景记忆（回忆日常事件时使用）也更佳。此外，演奏乐器也有益处，他们的痴呆风险降低了35%。对于那些既经常听音乐又演奏音乐的老年人来说，痴呆风险降低了33%，认知障碍风险降低了22%。

论文一作、澳大利亚莫纳什大学的Emma Jaffa指出，研究结果“表明音乐活动可能是维持老年人认知健康的一种可行策略，尽管因果关系尚无法确定。”

这些发现正值人口老龄化带来新的公共卫生挑战之际。寿命延长导致了与年龄相关的疾病发病率上升，包括认知能力下降和痴呆，这给家庭和医疗系统带来了越来越大的压力。

论文通讯作者、莫纳什大学的Joanne Ryan强调了探索延缓或预防痴呆的选项的紧迫性。她说：“目前痴呆尚无治愈方法，识别预防或延缓疾病发生的策略至关重要。”

她补充道：“证据表明，大脑衰老不仅仅取决于年龄和遗传，还可能受到个人环境和生活方式选择的影响。我们的研究表明，基于生活方式的干预措施，如聆听或演奏音乐，可以促进认知健康。”

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1002/gps.70163>



研究人员发现，经常听音乐的老年人，痴呆和认知障碍的发生率显著下降。图片来源：Shutter stock

作者：赵婉婷 来源：中国科学报

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