研究显示简单脑力活动有助改善老年人认知障碍

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/42333.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！

研究显示简单脑力活动有助改善老年人认知障碍。

英国南安普敦大学日前发布消息说，一项大规模研究显示，拼图、学习新技能、参加社交活动等简单的脑力活动，配合运动和健康饮食建议，有助改善老年人的认知障碍。

研究人员对超过1.15万名60岁至85岁、存在不同程度认知障碍的人进行了为期12个月的研究。参与者被分成三组：第一组参与者获得了研究人员提供的有针对性的简要建议，包括通过体育锻炼、健康饮食和脑力刺激活动来维持认知健康；第二组还可使用提供脑力训练和相关建议的网站；第三组则额外获得护士等工作人员通过面谈、电话或电子邮件提供的简短咨询。

结果显示，12个月后，三组中不再检测出认知障碍的人数比例分别约为28%、33%和32%。研究人员说，脑力刺激活动包括拼拼图、玩脑力训练游戏、演奏乐器、参加合唱团、学习新语言以及参与社交活动等。由于多数参与者原本已经具有较健康的运动和饮食习惯，研究人员认为，认知功能改善可能主要与这些脑力活动有关。

相关研究已发表于期刊《柳叶刀 · 初级保健》。

来源：央视新闻客户端

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转发