14
年追踪研究：每日步数越多，专注力与自控力更佳

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/42845.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！

14 年追踪研究：每日步数越多，专注力与自控力更佳。多走几步有助于你的认知健康。身体活动一次又一次地被证明对身心都有益。规律的身体活动，比如走路，与较低的血压相关，而血压升高则与较差的脑健康有关。

然而，许多探讨高血压与认知健康之间联系的研究依赖于人们自我报告的活动水平。在最近发表在《科学报告》上的一项研究中，美国贝勒医学院的研究人员Olaoluwa O. Okusaga采用了更客观的方法，来调查多年来保持活跃和控制血压是否有助于保护注意力、专注力和自我控制等认知能力。

研究人员在14年期间（2009~2023年）通过Fitbit设备追踪每日步数，同时测量血压。研究期结束后，参与者进行了四项计算机化测试，每项针对不同的心理能力。

数据显示，人们每天走的步数越多，他们在测量持续注意力、专注力和奖励规划的测试中表现越好。

平均而言，每天每多走1000步，与这些认知任务中更高的分数相关。此外，较高的收缩压仅与决策测试中较差的表现相关，对其他认知参数没有显著影响。

轻度认知障碍预计在未来几十年将变得越来越普遍。仅在美国，病例预计将从2025年的1437万例上升到2060年的2155万例。痴呆病例预计也将几乎翻倍，在同一时期从716万例攀升至1385万例。

随着这些数字上升和人口老龄化，识别有助于保护我们认知健康的生活习惯变得越来越重要。早期研究表明，保持活跃保护大脑，而高血压则损害大脑。然而，在一项重要的综述中，46项研究中有44项依赖于自我报告的活动水平。

自我报告往往不精确，因此人们很容易高估或低估自己实际运动了多少。此外，研究通常分别考察身体活动或血压，而不是评估这两个因素随时间如何共同作用。

该研究纳入了3093名年龄在18至93岁之间的成年人。研究人员采用两阶段设计，将14年的观察期与研究结束时的一次认知评估相结合。

在观察期间，他们使用可穿戴设备追踪参与者的每日步数，并通过电子健康记录监测收缩压（高

压）和舒张压（低压）的长期趋势。

为了测量大脑功能，他们进行了评估持续注意力和专注力；认知控制和过滤干扰的能力；自我控制和奖励规划；以及社会情绪识别的测试。

数据表明，人们走得越多，头脑就越敏锐。从长远来看，那些每日步数较高的人在保持专注、排除干扰和控制冲动方面表现显著更好。

为了进一步验证这一点，研究人员按平均每日步数将参与者分为三组：A组，低运动量者，约5100步；B组，中间组，约8900步；C组，最活跃者，约14200步。B组和C组的人的认知分数都显著高于A组。

血压的作用出乎意料地小。舒张压与任何认知测试分数都没有显著联系，较高的收缩压只影响了四项测试中的一项。研究还发现，较低的血压仅解释了身体活动与自我控制之间联系的4.8%。

因此，研究人员提出，运动对大脑健康的好处超出了降低血压。它们可能通过促进神经可塑性、减少全身性炎症或改善葡萄糖代谢等机制发挥作用。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41598-026-74379-6

作者：Olaoluwa O. Okusaga 来源：《科学报告》

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