
棋牌游戏或有助减缓老年人认知衰退

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/7481.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！

棋牌游戏或有助减缓老年人认知衰退。

英国一项新研究显示，经常玩纸牌和棋类游戏可能有助减缓老年人认知衰退。

研究报告发表在新一期美国《老年病医学杂志》上。英国爱丁堡大学的研究人员选取了1000多名1936年出生、居住在苏格兰的受试者，测试评估了他们在70岁、73岁、76岁和79岁时的记忆力、解决问题能力、思维速度和一般思维能力。研究人员还了解了这些人在70岁和76岁时玩纸牌、国际象棋、填字游戏等的频率。

研究人员在综合考虑了他们的教育状况、社会经济地位、性别以及11岁时的认知能力测试成绩等诸多因素后，利用统计模型分析了这些人棋牌游戏水平和思维能力之间的关系。结果发现，受试对象在70岁时，较高的棋牌游戏频率与较高的认知能力相关。从70岁到79岁，玩游戏越多，认知能力下降得越少，特别是记忆力下降得越少。

研究还发现，在70岁至76岁之间，增加棋牌游戏频率有助于减缓认知能力下降速度。这表明即便之前不怎么玩棋牌游戏，进入老年后开始玩，也会有益处。

研究人员表示，这项研究有助于更好地了解哪些生活方式和行为与老年人的认知健康改进相关，也可以启发人们在走向老年时如何更好地保护自己的认知能力。（来源：新华社 张晓茹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/geronb/gbz149>

作者：Drew Altschul 来源：《老年病医学杂志》

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