

中大揭練書法健腦 助長者預防認知障礙

中大揭練書法健腦 助長者預防認知障礙

香港文匯報訊（記者 高鈺）香港中文大學醫學院昨日發布一項跨學科研究，提供了嶄新的神經影像學證據，證實密集地進行常規的認知活動，例如寫書法，有助促進長者的腦部健康，而參與更多認知活動可以作為一種安全而有效的非藥物干預方式，預防認知障礙症，研究結果已於國際期刊《eBioMedicine》發表。

中大醫學院精神科學系教授林翠華表示，過往研究顯示，多項積極健康生活方式的活動都可幫助延緩長者認知功能下降，但科學界尚未完全理解認知活動如何調節大腦功能，相關的神經影像學證據亦有限。

有見及此，學院跨學科團隊進行了隨機對照研究，招募一群自覺有認知功能退化，並且恒常進行認知活動的長者，測試增加認知活動的參與密度，對大腦預設模式網絡（Default Mode Network, DMN）的影響。DMN是大腦不同區域之間的功能性連結，阿茲海默症等認

知障礙症已知與DMN缺陷有關聯。

每周至少練字一小時

是次研究有112名55歲至75歲具有主觀認知功能衰退的長者參與，各人均長期練習中國書法，每星期至少一小時。各人被分配至干預組及對照組，干預組要將書法練習的時間加倍，為期六個月；對照組則維持日常的練習習慣。所有參加者均會接受腦部磁力共振掃描，檢測DMN的功能性連結變化。

結果顯示，接近所有對照組長者的DMN功能性連結均有減弱，干預組長者則較少有減弱情況，甚至有所增強，反映增加認知活動的密度，對鞏固大腦神經網絡協調有好處。隨時間增長，干預組的工作記憶亦比對照組有更好的表現。

中大醫學院影像及介入放射學系教授朱昭穎分析，書法涉及視覺空間協調、注意力和非語



◆ 中大研究證實，長者增加認知活動的密度，對腦健康有好處。左起：林翠華、李廷俊醫生、朱昭穎及研究參加者姜女士。

言記憶，這些功能與大腦的非主導頂葉和顳葉相關，而增加書法練習可以加強大腦的DMN功能性連結，這可能是由於反覆練習有助重新組織及加強大腦網絡功能，改善功能連結的表現。