

中大研究指寫書法有助預防認知障礙

# 中大研究指寫書法有助預防認知障礙

調查數據顯示，本港有約2成60至74歲較年輕長者患輕度認知障礙。香港中文大學醫學院一項研究證實，年長人士多進行寫書法等認知活動，

對協調大腦神經網絡有正面影響。研究團隊建議長者多參與認知活動，作為日常預防認知障礙症的健康措施。研究結果已於醫學期刊《刺針》旗下的國際期刊eBioMedicine發表。

## 比打麻將更具性價比

中大醫學院跨學科研究團隊於2020年初至2022年12月底進行一項隨機對照研究，招募112名55至75歲、非在安老院居住、具有主觀認知功能衰退的年長人士參與。他們全部均有近10年練習中國書法的習慣，每周至少練習一小時，而在6個月研究期間，會被隨機分配為兩組，一組的練習書法時間加倍，另一組則維持日常練習習慣。

大腦有額葉、頂葉、顳葉等不同區域，

大腦預設模式網絡(DMN)是大腦不同區域之間的功能性連結。研究結果顯示，練習時間加倍的組別，較少出現DMN功能性連結減弱的情況，甚至有所增強；至於維持日常練習習慣的參加者則有所減弱，意味着增加認知活動的參與密度，對鞏固長者的大腦神經網絡協調有正面影響。

中大醫學院精神科學系副教授李廷俊表示，過去有觀察研究發現，打麻將也可減少認知障礙機會約3成，但打麻將涉及社交互動，加上不希望鼓勵賭博，故選擇書法作為研究項目。他又指，寫書法可運用腦部不同功能，包括過程需十分專注，要不時回想字形筆畫，完成後亦會對表現進行反思，加上書法所需用具便宜，可單獨進行，又不受天氣影響，故希望將這種認知活動推介予更多長者。

記者 蕭博禧



■香港中文大學醫學院研究證實，年長人士多進行寫書法等認知活動，對協調大腦神經網絡有正面影響。