

書法協調大**腦神經** 減緩腦退化

**書法協調大
腦神經
減緩腦退化**

【本報訊】人的認知能力及工作記憶會隨年長日益下降，中文大學醫學院昨日發表一項研究，發現練習中國書法對長者的大腦神經網絡有正面影響，可減緩大腦預設模式網絡 (DMN) 功能性連結減弱。中大醫學院招募過百長者參與此次研究，經隨機對照後得出上述結論，團隊相信，長者參與更多類似的活動可以作為一種安全的非藥物干預方式。

研究團隊在2020年至2022年進行了該研究，共招募112名、55至75歲非安老院居住及具有主觀認知功能衰退的年長人士，他們本身有練習書法的習慣，研究要求部分長者於六個月內練習書法時間翻倍，其餘長者則維持原有水平。團隊人員之後分別為兩組長者進行腦部磁力共振掃描，發現增加練習書法練習的長者能有效鞏固長者大腦神經網絡協調，令工作記憶有更好表現。而維持原狀的長者有DMN功能性連接減弱。目前已有研究表明阿茨海默症（老年癡呆）與DMN缺陷有關。

涉視覺協調非語言記憶

中大醫學院影像及介入放射學系教授朱昭穎表示，書法涉及視覺空間協調、注意力和非語言記憶，增加練習可以加強大腦的DMN功能性連結。朱昭穎稱，可能是由於反覆練習有助重新組織及加強大腦的網絡功能，從而改善連結表現，將活動功能提升至最高水平。

該院精神科學系副教授李廷俊表示，更頻繁及密集的進行練習書法，或一些常規認知活動，有助於促進腦健康。也鼓勵尚未有認知障礙的長者更多的進行類似的常規認知活動。李相信常規認知活動可以作為安全有效的非藥物干預方式，幫助社區長者鞏固認知能力及大腦網絡功能。



■練習書法對長者的
大腦神經網絡有正面
影響。