

有助鞏固大**腦神經**網絡協調 **中大**: 長者多練書法可減緩腦退化

有助鞏固大腦神經網絡協調 中大: 長者多練書法可減緩腦退化

【大公報訊】記者陳杰報道：本港每十名70歲或以上長者，一人患認知障礙症，當中與「大腦預設模式網絡」缺陷有關。中大醫學院研究指，增加練習書法密度對認知功能退化的長者協調大腦神經網絡有正面影響。

中大醫學院研究團隊於2020年1月至2022年底，進行隨機對照研究，招募112名55至75歲、非安老院居住、具有主觀認知功能衰退的年長人士參與。

安全有效的非藥物干預方式

部分長者在研究的六個月內，將書法練習的時間加倍，其餘長者維持原有練習習慣，研究團隊之後分別為他們進

行腦部磁力共振掃描，發現維持日常練習習慣的參加者，大腦預設模式網絡（DMN）功能性連結減弱；至於增加練習書法時間的研究參與者，較少出現DMN功能性連結減弱，甚至有所增強。而阿爾茲海默症等認知障礙症已知與DMN缺陷有關聯，換言之，增加練習書法密度對鞏固長者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，更密集地進行練習中國書法等常規認知活動，有助促進腦健康，相信參與更多認知活動可以作為安全而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。



▲►中大醫學院研究證實，年長人士參與寫書法（左圖）等認知活動，對協調大腦神經網絡有正面影響。

