

中大研究：長者勤寫書法 增認知活動量可減慢腦退化

中大研究：長者勤寫書法
增認知活動量可減慢腦退化

揮毫練字，可以修心養性，點、橫、撇、豎、鈎等亦組成特殊的審美體系。香港中文大學醫學院一項最新研究發現，長者寫書法，對協調大腦神經網絡有正面的影響，有助鞏固認知能力，並減慢腦退化。這項研究結果已經在國際著名的《刺針》旗下國際期刊eBioMedicine發表。

認知障礙之普遍，常被低估，香港長者精神健康調查數據顯示，本港約有2成60至74歲的長者患上輕度認知障礙。中大醫學院跨學科研究團隊在2020年1月1日至2022年12月31日展開一項研究，合共招募112名55至75歲、非安老院居住、具主觀認知功能

衰退的年長人士參與。

所有參加者均有近10年練習中國書法的習慣，每周至少練習1小時。他們被隨機分配成2組，1組在研究期間需將書法練習時間加倍；另一組則維持日常練習習慣，研究為期6個月。

大腦有額葉、頂葉、顳葉等不同區域，大腦預設模式網絡(DMN)是不同區域之間的連結。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，甚至有所增強；而維持日常練習習慣的參加者，均有減弱，意味增加認知活動密度，如多練習書法，對鞏固長者的大腦神經網絡協調有正面影響，有助減慢腦退化。



中大醫學院一項研究證實，長者寫書法，對協調大腦神經網絡有正面影響。