

老人家練習書法 可預防認知障礙

老人家練習書法 可預防認知障礙

中大醫學院研究團隊 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長者參與，他們均長期練中國書法，每周至少一小時，部分人研究期間練習時間加倍，為期 6 個月。

之後進行腦部磁力共振，僅維持日常練習書法者，其大腦預設模式網絡 (DMN) 功能性連結出現衰退；至於練習時間加倍的長者，其 DMN 功能性連結較少減弱，甚至有所增強。認知障礙症已知與 DMN 缺陷有關聯。