hi84137983 / March 01, 2012 12:13AM
年老≠衰退 人越老越聰明
你是否曾在某家店閒晃，但當你再次光顧時，卻完全忘記你曾經來過？或是和老朋友見面時，拼命的回想才能勉強湊出他的名字呢？多年來，我們認為健忘的頭腦是老化的一部份，就像皺紋和白髮一樣。據英國《每日郵報》報導，現在有一本新書與多項研究完全顛覆我們的觀念。
大腦巔峰在40～60歲

根據科普作家芭芭拉．斯特拉赫（Barbara Strauch）在《the Secret Life Of The Grown-up Brain》表示，一提到重要的事情時，大腦隨著年歲的增長，確實會變得更好。她主張有更多的研究發現大腦巔峰期在40歲到60歲之間，比一般人所認為的晚很多。此外，腦細胞並非隨著年歲增長而減少，甚至在進入中年時還可以製造出更好的腦細胞。多年來，腦細胞總是被誤認和身體一樣，隨著年歲增長而衰退。

公認的看法是當我們變老時，我們將逐漸失去高達30％的神經細胞，所以健忘、缺乏耐心及腦力遲緩總被聯想為是衰老的徵兆。但一項耗時最久、規模最大的西雅圖縱向研究則認為不然。

這項研究自1956年開始，並持續追蹤6,000人，每七年測試他們一次。研究發現，平均而言，試驗者在40到50歲之間的知覺測驗結果都比20多歲時還要好。特別的是，老年人在某些方面表現得更好，例如詞彙、空間定位技術、文字記憶及解決問題。他們表現較差的部分是數學能力及反應能力。在中年時，對於更複雜的工作將處於巔峰，如解決問題的能力和語言使用。研究人員正提出科學依據，證明我們真的會隨著年歲增長而更聰明。

髓鞘數量多 活化老年大腦

過去，神經學家認為，當我們衰老時，數百萬計的腦細胞將隨之死亡。現在，新的研究顯示，如果大腦的連接未被使用，將可能失去他們，所以只要活著，我們都保持大部分腦細胞的活動。此外，研究人員發現，到中年時，髓鞘的數量增加更多，並增強腦力。髓鞘是一種脂肪物質，能隔離大腦細胞（神經元），並使在神經元之間的信息移動更快。

過去我們認為所有髓鞘在幼兒時期及青春期均已發育完成，但現在我們知道它將持續更長時間。但根據美國科學家針對19到76歲，共70人的大腦掃描發現，在兩個關鍵領域，髓鞘的數量在50歲甚至60歲才達到巔峰。

研究發現，髓鞘的數量活化了大腦中最常使用的部份——額葉（控制情緒、冒險精神及決策判斷）、顳葉（負責語言，音樂和心情）。領導這項試驗的神經學家表示，髓鞘的增加可以促進大腦的能力高達百分之3,000。

長者能同時使用左右腦

科學家還發現，年歲增長後，人們會開始同時使用左右腦，而不是單單使用一個腦。例如，研究中的志願者學習字對，結果顯示，當回想字對時，年輕人只使用右腦，而老年人則使用左右腦。科學家將這個現象比喻為用兩隻手舉起椅子，而不是一隻手。利用這些額外的大腦存量，這就是為什麼老年人比年輕人更能迅速找到爭論時的關鍵點，以及為什麼他們可以更準確地分析形勢並解決問題。

不易受多巴胺影響 決定更理性

上個月，美國科學家還發現，當我們年歲較大時作的決定比年歲較小時要好得多。研究人員觀察介於60歲到100歲，共3,000名加州人的大腦掃描，發現老年人解決問題的方法更理性、更高明。這是因為他們的大腦是不容易受到激增的多巴胺（dopamine）影響，多巴胺是一種激素，能導致年輕人做出衝動的決定。

加州大學教授迪利普．傑斯特（Dilip Jeste）在愛丁堡的國際會議上說：「老年人的頭腦較少依賴多巴胺，這使他們不易衝動，並能控制情緒。老年人也不太可能做出草率及消極的情緒反應，因為他們的大腦相較於年輕人放慢許多，事實上，這就是我們說的智慧。」

可以保持長期記憶

另一個好消息是隨著年齡增長，我們可以保持長期的記憶。確實，隨著我們變老短期記憶將逐漸退化。問題不在於信息消失比較快，只是想追憶時卻越來越困難。因為隨著年齡增長，有更多的信息儲存在大腦裡，這時，「追憶」就像在巨大的圖書館裡找一本書一樣。然而，我們的長期記憶依舊存在。

紐約西奈山醫學院（the Mount Sinai School of Medicine）針對「衰老對獼猴大腦的影響」做的研究結果顯示，老猴子的大腦失去了負責學習新事物的一半訊息，但幾乎所有的長期記憶仍完好無缺。

對情緒更能有效控制

另外，即使年輕時可能有更多的責任和壓力，神經學家發現，隨著年歲的增長，我們會更加快樂。

美國最新的一項研究發現，老年人對於自己的情緒能夠更有效的控制和平衡。一般認為，當我們年輕時，我們必須更加注重生活的消極面，以了解現實的殘酷，然而，隨著年歲增長，我們會記取教訓，並意識到生命的進程已經所剩無幾，因此，最重要的是使自己快樂。

保持頭腦敏銳的小技巧:

1. 慢跑

對大腦而言，控制飲食、玩縱橫字謎遊戲雖不可少，但運動才是最重要的。即使在晚年，運動仍有助於建立新的神經元、加強和建立髓鞘，並增加腦容量。哥倫比亞大學和劍橋大學的科學家發現，經常慢跑可以促進新的腦細胞生長。而且慢跑可以增加流向大腦的血液流量，或提高荷爾蒙的釋放。

2. 日飲一品脫（約475毫升）的藍莓汁

一提到增強腦力，醫生普遍認為，富含水果及蔬菜的飲食是最好的。然而，美國的研究學者發現，每天喝一品脫的藍莓汁，可提高退休人員的記憶力高達40%。科學家將此改善結果，歸功於名叫花青素的化合物，它能使腦細胞之間的訊息更容易傳遞。

3. 學習樂器

為了保持頭腦敏銳，你應該試著學習新事物，例如演奏樂器。瑞士科學家表示，演奏樂器能提高高達7分的智商。蘇黎世大學的盧茨．傑基（Lutz Jancke）說：「即使參與者的年齡均超過65歲，經過5個月的演奏後，他們的大腦發生極大變化，控制聽力、記憶力及手的部分，全都變得更加靈活。」

---

http://bbsft.jiexieyin.org/ 戒淫論壇