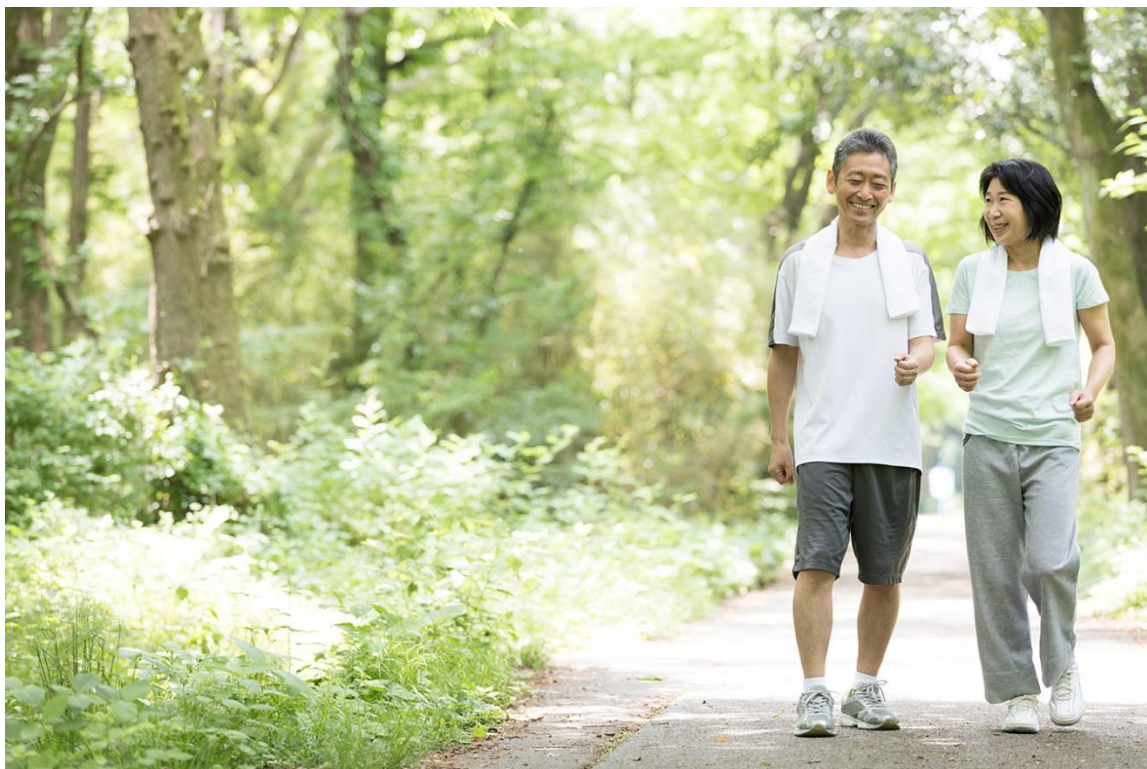


大腦抗老化 運動就是青春露！——運動與 3Q，打造聰明腦



圖片來源：Pixta

【教育資源及出版中心】

國際失智症協會 (ADI, Alzheimer's Disease International) 於 1994 年發起國際失智症日 (臺灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/About/About/13>)，在每年 9 月 21 日結合世界各國的失智症協會及失智症患者、家屬共同響應宣導活動，提昇民眾對失智症之認識。

據臺灣失智症協會估計，失智症人口在 2021 年底已達 30 萬人以上，佔全國總人口 1.34%，亦即每 74 人中就有 1 人是失智者，面對高齡化社會來襲，可以想見失智症人口還會繼續攀升，即使存夠退休金也不能保證人生下半場就能夠「樂活」，失智症是每一個人都要重視的課題。

好消息是，大腦雖然會衰退，但是老化過程是可以被延緩的，「運動」就是研究證實的良藥之一，規律的運動可以提升 3Q，3Q 是指 HQ（健康）、EQ（情緒管理）及 IQ（智慧），源自於哈佛醫學院精神科教授 John J. Ratey 所著暢銷書《運動改造大腦 (Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain)》這本書，書中介紹美國高中的體育改革計畫及真實案例，證實「有氧運動」不只能鍛鍊肌肉，還能鍛鍊大

腦，改造心智與智商。

著名的修道院研究中，美國教授 David Snowden 在解剖過世的修女大腦時發現，雖然她們的大腦神經細胞死亡得相當多，但是仍存活的神經樹突卻較長且密，也與較多的神經元連結，進一步觀察發現，修道院的生活方式，可能是讓她們大腦功能在老年時仍得以維持正常的原因，例如時常進行打掃、整理花圃等體力性工作，以及打毛衣、下棋、做填字遊戲等手腦並用的活動，看似簡單，卻能有效維持體能與腦力。

教育部體育署前副署長彭臺臨以前曾是個過動兒 (ADHD)，小時候的他幾乎天天打架，但在接觸拳擊後，他從中學到紀律，並體認到主動出擊才能獲得勝利，但在被猛烈攻擊時，更需要保持冷靜。透過運動，我們可以思考人生的價值，和自己的身體對話。

後續也有許多研究指出，運動可以減緩長者認知功能退化，特別是有氧運動，運動時會分泌多巴胺、血清素及正腎上腺素，能夠減少大腦灰質與白質的萎縮，並且有益心血管功能，間接降低腦中風引起血管性失智症的機率；而掌管控制功能的大腦前額葉，亦是老化較嚴重的區域，運動也有很好的延緩效果。

運動好處多多，除了抗老化，還能讓心肺功能更好、情緒更穩定、提高專注力與學習表現、減輕憂鬱症傾向、增進人際關係等，現在就起來動一動吧！保證讓你腦「動」大開！

更多運動好處請看：運動與 3Q，打造聰明腦(<https://stv.naer.edu.tw/watch/296382>)，其他更多精彩影片歡迎讀者至愛學網「愛教學」單元中瀏覽觀看，相關連結網址：<https://stv.naer.edu.tw/teaching/index.jsp>。