

UCLA 研究報告：上網有助頭腦靈光

加州大學洛杉磯校區(UCLA)最新研究發現，經常至 Google 等網站搜尋及瀏覽，可刺激中年人和耆老的腦部活動，並有助保持頭腦靈光。

UCLA 科學家發現，上網搜尋可觸發腦部控制決策和複雜推理的中心，可能有助刺激甚至改善腦部功能。UCLA 記憶及老化研究中心(Memory & Aging Research Center)主任史莫(Gary Small)說：「這項研究結果令人鼓舞，新興的電腦科技可對中年人和耆老的生理產生影響，並有潛在益處。」研究人員指出，這項最新發現顯示，維持用腦的複雜活動，包括猜字遊戲等，都有助保持頭腦健康。

這項研究有 24 名精神正常、年齡介於 55 至 76 歲的志願者參加測試，其中半數有上網經驗，另一半則毫無上網經驗。研究人員在讓這些人上網及閱讀書本時，同時以「功能性核磁共振顯像儀」(MRI)記錄腦部電流變化情形。結果發現，所有人在上網及閱讀時，腦部都會有活動；不過，以前有上網經驗者，腦部活動其他人的一倍，約是 21,782 像素(voxels)，對照 8,646 像素，而且最驚奇的是，某些部位的活動只有在上網搜尋的人腦部發現，這些部位在閱讀時並不會產生活動。

研究人員認為，相較於簡單的閱讀行為，網路搜尋需要更多的選擇，例如決定該點選什麼才能獲取更多資訊，這樣的活動需要用到腦部重要的認知迴路(cognitive circuits)，因此神經網路活動範圍更大，在腦部的前額、顳葉及皮質等區域，也就是控制決策和複雜推理的中心，有較大的變化。

史莫進一步指出，至於沒上網經驗的那組，之所以在網路搜尋時腦活動小，可能是因為他們還未能掌握上網的要領，這在很多學習活動上都是很常見的。「只要花更多時間在網路上，就可以有和另一組一樣的腦部活動模式。

史莫說：「像上網這種每天可做的簡單動作，就能增強年長者的腦部電流，這代表我們的頭腦十分敏感，年紀大也能繼續學習。」這份研究報告已發表在最新一期美國老年心理醫學期刊 (The American Journal of Geriatric Psychiatry)。

資料來源：New York Times / 世界日報

資料日期：2008年10月16日

資料提供：駐洛杉磯文化組藍先茜綜合摘要