



運動運動

步行能夠預防婦女認知能力的衰退

步行能夠預防婦女認知能力的衰退



美國加州大學舊金山分校的神經學者 Kristine Yaffe 今年五月在美國賓州費城第五十三屆美國神經學院的年會中發表研究結果：“經常步行的婦女能夠幫助頭腦保持年青，防止記憶力的衰退及其他心智活動能力的老化。”

Yaffe 的研究組測試了 5,925 位六十五歲以上婦女的認知能力，六到八年後再測驗一次。結果發現步行最少的一組比較容易產生認知能力的衰退，24% 的人測驗結果顯著降低，而步行最多的一組只有 17% 的測驗結果成績明顯下降。步行最少的一組平均每週只走了 0.8 公里；步行最多的一組每週走了 30 公里。這步



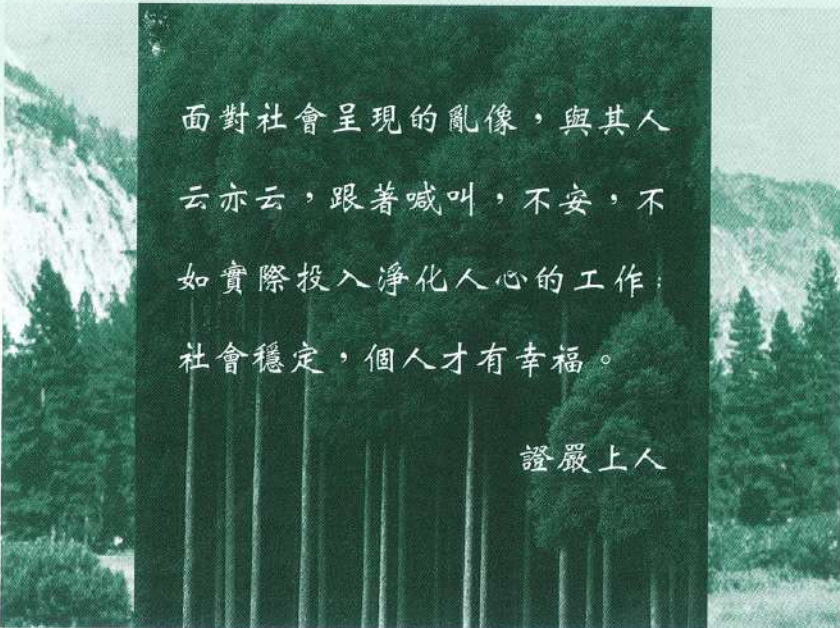
運動運動

步行能夠預防婦女認知能力的衰退

行的計算包括了日常的運動和散步，以及消耗熱量的其他活動。為了避免實驗的偏差，年齡、教育背景、抽煙及雌性激素的使用等因素都計算在內。

他們還發現每週多走一公里可以降低認知能力衰退的機率 13%。這項結果告訴我們不必要去跑馬拉松，只要有運動就有效果，而運動量當然是多多益善。

很遺憾者，對於男性並沒有類似的實驗結果發表。不過，步行有益身心是眾所公認的，我們就多走走路吧！



面對社會呈現的亂像，與其人
云亦云，跟著喊叫，不安，不
如實際投入淨化人心的工作；
社會穩定，個人才有幸福。

證嚴上人

