

4. 練腦健腦

很多人都說「四肢發達，頭腦簡單」。但是，原来越做運動對腦部是越有幫助的。近年有研究顯示，特別是長者，恒常運動的人比不做運動的人的認知功能退化程度可以相差三分之一。

香港中文大學精神科學系林翠華教授十分認同運動的益處，更建議多種適合長者的運動，包括帶氧運動、平衡練習、肌肉鍛煉、身心運動，例如太極、瑜伽都有健腦的效果。從現實生活中，她舉了70多歲的鄭叔叔為例，他會配合不同的天氣進行適合自己的運動，例如在夏天去游泳，在秋冬季節遠足，此外，在家裡也不會閒著，而會做一些肌肉鍛煉，譬如掌上壓、舉啞鈴等，日子有功，他更練得一雙強壯的臂彎呢！原來只要持之以恆，長者也可以從運動中保持較年青的體格。

從另一位長者，87歲的司徒女士（阿雪）身上，林教授道出多元、積極生活的「不老」效果。阿雪習慣每天早上耍太極，之後多數會到社區中心當義工。她解釋，做義工一方面能幫助別人，同時也會學到很多知識，等於是幫到自己，又能夠充實生活，令每天也過得很積極。另外，處事態度也很重要，阿雪的養生之道是凡事也能放開、不要執著，以喜悅的心去看事情，這樣便自然會開心。她覺得保持社交圈子也很重要，例如約老朋友茶敘，時間便會過得很充實和快樂！

除了常見的運動，原來「靜態活動」也對腦部有幫助的。林教授解釋，任何靜態活動要達到幫助腦部的效果，就必須要有「用腦」的元素，例如打牌、下棋等等。因為我們在動腦筋的時候會保持或提高腦部神經網絡的活躍度，從而減慢腦部退化的速度及保持認知功能。林教授建議長者最好每天也做運動，至少一星期也要做幾次，還要配合多樣化的活動才能夠保持腦部活躍。

請支持 香港長者精神健康調查 www.hkmsop.org