



运动让老人的记忆能力提高到 10 年前水平

地点: 阿尔梅里亚

时长:

摘要: 来自阿尔梅里亚大学的神经学实验研究小组的科学家们发现了，在 60 到 70 岁之间的老人可以通过有氧运动让其认知表现重回 10 年前的能力。他们已经表明每日的训练可以提升认知功能和记忆力。

VTR:

到现在我们所知道的就是腿部运动对心脏有益，但是我们并不知道这些简单的动作，也能提高我们的认知能力，这和记忆力和学习能力有关。该研究由阿尔梅里亚大学神经实验与应用研究小组证明。结果非常惊人。

José Manuel Cimadevilla
阿尔梅里亚大学老师

“对老人来说运动训练能加强其身体机能，记忆力和认知能力，因此在 60 到 70 岁的人，会表现得，跟他们的同伴比较，年轻 10 岁。”

为了认知能力能重回青春，建议你的是...

RUBÉN SÁNCHEZ
博士生

“每个星期做 3 个多小时的有氧运动。”

有 100 多人参与了此次研究。

RUBÉN SÁNCHEZ
博士生

“我们做了一次虚拟现实测试来测量记忆空间量。我们也使用一项测试来测量 3 个注意力网络和不同的神经心理学电池来测量计划和抑制作用。”

该研究让其参与者们印象深刻。

MANUEL LÓPEZ
研究参与者

“尤其它激励你继续不断地做运动。”

ANTOLÍN MENDO
研究参与者

“他们说走一点路和做更多运动是比较好的，因此我会继续这样做。”

ANDRÉS LUPIAÑEZ
研究参与者

“运动对你身体有益，而且很有趣。”

一项研究指出运动是保持身心健康的源泉。