

練起來！重訓的護腦效果 勝過有氧運動

雙和醫院家醫科醫師葉睿儒表示，近年來由於運動風潮盛行，無形中豐富了與運動相關的研究，無論運動醫學或內分泌醫學皆發現，重訓及深蹲等強度大、時間短的無氧運動，不但同樣有助於腦力活化，健腦效果甚至超越有氧運動。

研究發現，有氧運動的確可使大腦記憶力、認知功能獲得改善，可是「將記憶內容實際運用出來」的執行功能卻不夠顯著；而無氧運動的重量訓練，卻大大顛覆多數人的想法，無論在大腦認知、執行功能與平衡感增進上，都有優於有氧運動的表現。

「無論從事何種類型的運動，都有增加血液循環與促進內分泌的功效，」葉睿儒表示，運動可使「類胰島素生長因子(IGF-1)」及「腦衍生神經滋長因子(BDNF)」等內分泌增加，進而減少身體退化、使神經細胞成長、增進記憶。

為了把運動的好處帶入民眾生活中，雙和醫院家醫科特別設計了 7 分鐘內執行 12 款、可在家中進行的「高強度間歇訓練」，包括開合跳、伏地挺身、仰臥起坐、踏凳、深蹲等，結合有氧與肌力訓練，以幫助無法上健身房進行重訓的民眾也能享有重訓對活化腦部的好處。「一般長輩都能做，」葉睿儒說，這套訓練只要花很少的時間，就能達到減重、健身又健腦的目的，一舉三得。

若以增進腦部活化為目標，有氧運動每周至少應執行 150~300 分鐘；重量訓練則一周約 2~4 次，每次 0.5~1 小時。有研究指出，有氧運動每次做 1 小時，對於活化身體、提升腦內啡(endorphin)及內分泌的效果更為顯著。

快走半小時就能達到活腦功效

有氧運動種類繁多，根據研究，走路、騎腳踏車，甚至打半小時以上的太極拳，皆可達到增進記憶力的效果；葉睿儒提醒，若為了促進血液循環、增加腦內活化，所需要的時間與強度就不同了。走路應以快走，且至少半小時為佳，速度則是「當自己正在趕紅綠燈」的那種速度；而平地騎腳踏車的時間，須至少騎 1 個小時；太極拳要打完全套、約 1 個小時以上，才能真正達到活化大腦的目的。

要養成運動習慣並不容易，一開始是身體還不習慣，難免有各種不適，葉睿儒指出，要有身體會痠痛、疲累 7~14 天的心理準備，但是當身體逐漸適應後，就不會再干擾你了。另外，他也建議不妨從低強度運動著手，如快走、室內運動等，並從簡單的動作開始，如深蹲、舉水罐等；為了避免運動時感到單調枯燥，不妨搭配戴耳機聽音樂或看影片，邊看、邊聽、邊運動，可增加運動時的趣味感，不但活腦也活用時間。

至於老年人或久病、體虛者，則建議以室內運動為主。「重量訓練對於提升老年人的認知功能幫助更大。」葉睿儒強調，一開始若以「養成運動習慣」為目標，

即使是邊看電視邊握握力球這類簡單、容易上手的運動都很好；一旦習慣養成，身體逐漸適應，便應逐漸增加運動的強度與時間，才能真正達到活腦、健腦的目的。