

# 揭穿關於高齡大腦的謠言

關於大腦的7個真相



## 謠言

## 真相

1 自出生伊始，我們就獲得了大腦需要的所有神經元。

透過稱為「神經再生」的過程，大腦周圍的神經元會在我們的一生中不斷再生。

2 年齡的增長會逐步抑制我們學習新知識的能力。

當您參與鍛煉認知的活動，例如結識新朋友或嘗試新的愛好，您就會發現，年齡從來都不是制約學習的因素。

3 大腦如何運轉尚不可知。

近年來，研究人員在大腦研究方面取得重大進展，並在神經系統科學領域取得了令人激動的新突破。

4 癡呆是年齡增長後不可避免的結果。

癡呆並非所有高齡人口的普遍特徵。高齡帶來的典型大腦變化與疾病導致的病變截然不同。

5 只有年輕人才能學習新的語言。

孩子學習語言似乎更輕鬆——簡單的句子結構和缺乏自我意識——但年齡從來不是學習新語言的制約因素。

6 忘性是年齡增長必然的副作用。

有些人總是擁有更出色的細節記憶力，所有年齡段都是如此。有些記憶方法可幫助您記住姓名、事實等，增加注意力也可幫助您改善記憶力。

7 接受記憶力訓練的人永遠不會變得健忘。

永遠不要放鬆記憶力的鍛煉。「逆水行舟，不進則退」，這不僅適用於記憶力訓練，保持身體健康的鍛煉同樣如此。