

評論：學到老，活到老

本研究以具有代表性之大型資料庫，利用縱貫式的研究設計，探討台灣老年族群認知衰退與休閒活動參與之間的關聯。研究結果特別指出，閱讀頻率這種認知性的休閒活動，相較於其他性質的休閒活動參與，對認知衰退的保護作用，更加顯著：透過每週一次以上的閱讀，便可以降低將近一半的認知衰退機會。由於每週一次的閱讀頻率並非困難的任務，而其對認知衰退的保護卻可以達到顯著的成效，這對於公共衛生疾病預防及介入策略的研擬是相當具有吸引力的方向，而這也成為本研究的主要貢獻。

此外，本研究的另一個貢獻，是作者試圖釐清閱讀對於不同教育程度中老年人認知衰退的保護效果。結果指出，閱讀對高教育程度中老年人的認知衰退沒有顯著的保護作用，但卻對低教育程度者具有明顯的效果。對於這個發現，作者引用認知儲備(cognitive reserve)理論加以解釋。亦即，閱讀經驗可以對低教育程度者的認知儲備量提供支援，以延緩認知衰退。由於目前關於生活經驗如何對認知儲備產生作用仍舊是未知的領域，此一結果某些程度提供了一些有用的線索。不過，文獻中目前普遍認為有氧運動，而非認知介入，是維持認知儲備最有效的方式[1]。本研究與文獻不同的結果，是否意味著影響認知衰退與影響認知儲備之因素有所不同；或是由於本研究變項缺乏明確的有氧

運動類別，因而無法進一步探討有氧運動與認知衰退二者之間的關係，有待未來研究加以澄清。另外，本研究中閱讀與教育程度之間的關係，也有可能受限於樣本過於年輕，以及教育程度偏高的影響。根據認知儲備理論，高認知儲備量因為對認知衰退具有較高的耐受性，因而對認知功能造成影響的時間點亦會延遲[2]。也就是說，高教育程度者認知衰退的年齡較低教育程度者來得晚。本研究樣本有可能還不到認知衰退的年齡，因此看不出閱讀對認知功能的影響。

隨著台灣老年人口佔比逐漸提高，本研究的結果預期將有助於預防認知衰退、降低失智症的發生率、提升生活品質、並減少家庭社會的負擔。未來研究若能進一步以合適的樣本，釐清不同性質休閒活動對認知衰退的影響，對於未來認知衰退以及失智症的治療及預防，將更有成效。

參考文獻

1. Stern Y. Cognitive reserve in aging and Alzheimer's disease. *Lancet Neurol* 2012;**11**:1006-12. doi:10.1016/S1474-4422(12)70191-6.
2. Stern Y, Gurland B, Tatemichi TK, Tang MX, Wilder D, Mayeux R. Influence of education and occupation on the incidence of Alzheimer's disease. *JAMA* 1994;**271**:1004-10. doi:10.1001/jama.271.13.1004.

楊浩然

中山醫學大學公共衛生學系

聯絡地址：台中市南區建國北路一段110號

E-mail: hjyang@csmu.edu.tw

DOI:10.6288/TJPH20163510408201