

氣功、瑜珈能護腦！ 研究證實有助預防失智

◎新北市立土城醫院風濕過敏科主治醫師 李蒔青

近年失智症新藥陸續問世，為臨床治療帶來新選擇，但失智症本質仍屬神經退化性疾病，單靠藥物難以逆轉病程，與其等到記憶力明顯衰退才就醫，不如從日常生活中提早預防。近年研究顯示「身心運動」對大腦的保護效果超乎想像，甚至可透過調節關鍵蛋白質，達到延緩腦部老化、降低失智風險的效果。

2025年4月，長庚醫療團隊於國際期刊「Healthcare」發表大型系統性統合分析，整合全球89篇隨機對照試驗研究，結果顯示規律運動可有效提升「腦源性神經營養因子」（Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF）。BDNF是神經細胞生長、修復與建立神經連結的重要關鍵，與記憶、學習及思考能力密切相關，研究進一步指出，相較於高強度



專長

乾癬性關節炎、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、修格蘭氏症候群（乾燥症）、硬皮症及皮膚炎

運動，氣功、瑜珈、太極拳及正念冥想等溫和型身心運動，對BDNF的提升效果最為顯著，平均可增加3~5倍，對活化腦部功能具有實質助益。

除了促進BDNF生成，身心運動亦有助於降低體內發炎反應，研究發現，這類運動可減少「介白素-6（Interleukin-6, IL-6）」等發炎因子，IL-6原本是免疫反應的一部分，但如果在非感染或急性發炎狀態下長期偏高，容

易引發慢性發炎，進而增加代謝疾病、心血管疾病及神經退化性疾病的風險。因此，能同時「提升 BDNF、降低慢性發炎」的生活型態，被視為目前科學證據相對完整、且安全性高的護腦策略之一。

失智症雖多發生於高齡族群，但隨著飲食西化、久坐生活型態普及與三高（高血壓、高血糖與高血脂）族群逐年增加，血管性失智已呈現年輕化趨勢，許多中壯年民眾因工作忙碌，忽略血壓、血糖、血脂異常或體重上升等警訊，長期下來都可能悄悄

加重大腦負擔。相較於跑步或重訓等高強度運動，氣功、瑜珈、太極與正念冥想不受場地限制、動作溫和、受傷風險低，更容易長期維持，特別適合中高齡族群作為日常護腦的入門選擇。

維持大腦健康並非僅靠運動即可達成，均衡飲食、規律作息、不抽菸、避免過量飲酒及妥善控制三高同樣重要。若發現家中長輩出現記憶力明顯退步、反應變慢、做事混亂、容易迷路或情緒改變等情形，應及早接受專業評估，把握治療與照護的最佳時機。👁️



▲ 氣功、瑜珈、太極拳及正念冥想等溫和型身心運動可提升腦源性神經營養因子 (BDNF)，降低慢性發炎