

{練習樂器可以有效緩解記憶力和聽力衰老}

據英國《每日郵報》5月12日報道，美國線上學術刊物《公共科學圖書館·綜合》雜誌刊登一項最新研究發現，學習演奏樂器有助於保持年輕，延緩衰老。

美國西北大學研究人員完成的這項新研究測試對45—65歲的18名音樂人和19名非音樂人進行了噪音環境聽力測試、聽力記憶測試、視覺記憶測試以及聽覺短時處理測試。結果發現，與不練音樂的人相比，愛好音樂的人記憶力更強，在嘈雜環境下的聽力更敏銳。

新研究主持人，西北大學聽覺神經科學實驗室主任妮娜·克勞斯博士表示，越來越多的研究發現，學習音樂有助於提高學生學習成績。而新研究發現，練習音樂還可以抵消某些衰老的負面作用。終生練習樂器至少可以在兩個重要方面減緩衰老進程：一是記憶力衰退，二是在嘈雜環境下的聽力衰退。後者是老年人經常抱怨的一大問題。兩者都會導致老年人社交孤獨和抑鬱症。

克勞斯博士分析指出，由於演奏樂器有助於提高人們的辨音能力(包括所演奏樂器的聲音、音韻和節奏等)，因而對於提高記憶力和嘈雜環境下的聽話能力也大有幫助。