

重視閱讀活動對延緩老化的幫助

周傳久 資深記者

在台灣，如果提倡閱讀，可能立刻引來各樣負面聲音，包括教育程度不夠、眼力不好、沒興趣、沒這個習慣等很多理由。但加拿大學者 Keith Oatley 在 *New Scientist* 發表新的研究已經顯示，閱讀可以延壽，很可能對老化延緩失能最重要的活動要從閱讀開始。閱讀保持眼睛運動和腦力，腦力影響注意力、四肢能力和情緒管理。頭腦是人的重要器官，需要不斷刺激和挑戰，而閱讀是很好的刺激方式。

冰島學者們據此甚至在北歐公共圖書館季刊說，公立圖書館今後應視為健康中心，而閱讀可視為人的多種主要、必要「運動」之一。我們可能要更重視閱讀推廣了。同篇文章並介紹失能老太太常進行肢體復健，但一段時間後感覺自己閱讀難以集中注意力，後來除了體能活動又同時參加學習課程，逐漸恢復閱讀能力，又改善記憶和注意力。她認為主觀上閱讀活動比其他活動更有助維持生活能力。在冰島還有圖書館裡的讀書會已經維持二十五年，主要在夜長的冬天進行，有些人從創會時就來參加，現在已經一百歲還在參加。

加拿大學者 Keith Oatley 認為小說又比其他類書籍更有助維持心智能力。原因是小說得到別人的故事和回憶，短時間進入另一個人的生活情境，拓展閱讀者的生活視野，對行動越來越緩慢或範圍越來越小時等於延伸雲遊範疇。尤其是選讀自己喜愛的小說時對腦部訓練效果更好。讀過的可能隨時無意又在腦中重現。只要注意眼睛不要過度使用。有時可以看一些然後閉眼默唸或大聲唸也很好。另外，研究還認為閱讀小說的人比較容易產生同情心和生活熱情。研究者自己在研究進行到此時也懷疑雞生蛋、蛋生雞之爭議，也許受測者本來就比較有同情心和熱情才選看小說。於是又另外以記錄性文章和小說做控制對照研究，還是支持原先假設。

其實在以上論述之前，丹麥就已經有「一天一本書、失智遠離我」的說法。但到底甚麼樣的小說叫做最適當則還有待進一步討論。至少到圖書館閱讀是花費很少但是對健康有幫助的活動，而且在這裡是最不需要考慮階級性別的地方汲取需要。若是真要鼓勵老人或有其他視障等閱讀障礙者使用，還可準備些輔助器材，這在今日科技發達之際已經不是很大問題。從這個角度來看，教育界正要發展的

代間學習很可以根據以上觀點設計共同閱讀與討論活動，這樣孩子的閱讀活動也可成為長輩的祝福。