

NỤ CƯỜI LÀ THUỐC BỔ CHO NÃO

Cười với mọi người hoặc thậm chí xem 20 phút hài hước trên tivi mỗi ngày có thể giúp cải thiện trí nhớ ngắn hạn.

Nụ cười có thể giúp cải thiện trí nhớ ngắn hạn ở người lớn tuổi. (Ảnh: impowerage)

Nghiên cứu được tiến hành tại ĐH Loma Linda ở miền Nam California (Mỹ) trên một nhóm người lớn tuổi khỏe mạnh bình thường. Họ được thoải mái xem một video giải trí hài hước trong 20 phút. Trong khi đó một nhóm khác ngồi yên lặng và không xem video. Sau đó họ thực hiện các bài kiểm tra trí nhớ và phân tích hormone gây stress trong mẫu nước bọt.

Kết quả cho thấy những người cười nhiều khi xem video hài đã có điểm số cao hơn trong các bài kiểm tra trí nhớ ngắn hạn. Và lượng cortisol (hormone gây stress) trong nước bọt cũng giảm đáng kể ở nhóm xem phim hài hước.

Khi có ít căng thẳng, bộ nhớ sẽ làm việc hiệu quả. Hành động cười hoặc chỉ đơn giản là thưởng thức một số câu chuyện hài hước sẽ làm tăng lượng endorphins, giúp đưa đến cảm giác vui sướng, thoải mái, cải thiện tâm trạng. Ngoài ra khi cười, hệ thống miễn dịch cũng sẽ hoạt động tốt hơn.

"Khả năng nhận thức và ghi nhớ mọi thứ sẽ suy giảm khi chúng ta già. Việc tươi cười với mọi người hoặc thậm chí chỉ xem 20 phút chương trình hài hước trên truyền hình mỗi ngày sẽ giúp người cao tuổi hạn chế đáng kể những căng thẳng trong cuộc sống", tiến sĩ Gurinder S. Bains, tác giả nghiên cứu đưa ra lời khuyên.