

ĐỌC SÁCH GIÚP NGĂN NGỪA MẮC CHỨNG MẤT TRÍ NHỚ

Một nghiên cứu trong vòng 12 năm được công bố trên trang điện tử của tờ Neurology ngày 1/9 đã chỉ ra rằng các trò chơi trí tuệ, như Sudoku, hay những vấn đề hóc búa khác phải suy nghĩ có thể khiến bộ não của bạn gặp khó khăn đôi chút t

Tiến sỹ Wilson ngày 27/8 trao đổi với AFP: “Chúng tôi nhận thấy sức khỏe về thần kinh của những người cao tuổi có thói quen đọc sách, tạp chí hay thường xuyên ghé thăm các viện bảo tàng thường tốt hơn những người không làm những việc đó.”

Tiến sỹ Robert S. Wilson, tác giả của công trình nghiên cứu, một nhà thần kinh học kỳ cựu tại Trung tâm nghiên cứu về chứng mất trí nhớ tại Chicago nói: “Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy việc phát hiện ra những triệu chứng ban đầu càng sớm thì càng có lợi cho việc ngăn chặn tốc độ phát triển nhanh sau này của căn bệnh mất trí nhớ.”

Và vì vậy, Tiến sỹ Wilson khuyên mọi người thường xuyên đọc sách để có một hệ thần kinh tốt hơn.