

电子游戏 唤醒 枯坐老人

研究显示,人的大脑有终生接受新事物和学习新知识的能力。经过科学家精心设计的电子游戏,是老人保持大脑、身体和心理健康的利器。医生们希望有朝一日研发出新的健脑药,在这一天到来之前,他们把电子游戏称为“神经保健药”,很多养老院都鼓励老人们尽量参与,并进一步有组织地举行比赛和庆典,把老人们从枯坐、打盹和思路凝滞中呼唤出来,带领他们重新接触世界。事实证明,效果出人意料的好。



图片来源于网络

美国:保龄球游戏有全国官方比赛

在美国威斯康星大学退休的通讯系主任道格拉斯·布莱里,一边跨界找到了教音乐的工作,一边打算着手对老年人的生活写一些报道。他最先的采访对象,当然是到他母亲居住的老年人社区去寻找。不过他的母亲,96岁的老布莱里夫人却忙得没有时间接待他,因为周五下午是老奶奶们练习保龄球的时间,作为队长,她肯定不能缺席。

可是老人院里没有球馆和球,就在道格拉斯觉得不可思议的时候,等在游戏厅里82岁的“运动员”玛吉笑着说:“你是头一次来玩电子保龄球吧?来,让你见识见识。”

玛吉把道格拉斯带到一台很大的立体智能电视屏幕前,屏幕上映着笔直的保龄球道和末端清晰的木瓶。玛吉教道格拉斯握住手柄:“你的眼睛一定要盯住中部的蓝线。好,现在投球!”

道格拉斯摆好架势奋力一投,却眼睁睁地看着屏幕上的电子保龄球歪歪斜斜地滚

进了球道旁的沟里。他悻悻地回到座位上,游戏机里虚拟的观众们发出了遗憾的嘘声,现场上几位保龄球老队员也忍俊不禁。道格拉斯的母亲过来拍拍儿子的胳膊指点道:“你的球出手时机不大对。”

道格拉斯感叹,打电子保龄球真不是件容易的事时,老人球员们纷纷表示她们都是经过多次练习,才能掌控好力道、速度和方向的。接下来,几位老奶奶依次上场,有板有眼地打了好几个小时。不过,85岁的简总抱怨说,微软开发的虚拟保龄球游戏不如别家的好玩,而且也太难了。

像这样的老年人玩的保龄球游戏,在美国居然相当普遍,而且还有全国的官方比赛。在2015年,来自26个州100多个社区的1500名55岁及以上的选手们,组成了三百多个球队,进行了7周的分区赛,然后是4周的半决赛和决赛,角逐得热火朝天。现在每年比赛的规模还在扩大。

澳大利亚:钓鱼游戏要做足全套

澳大利亚老人贾西亚年轻的时候,曾经爱上钓鱼,但是因为一直很忙碌,这个爱好没能实现。退休后,他在孙辈的帮助下,下载了一个虚拟钓鱼游戏,有空就点开玩上半天。

贾西亚玩起来是相当“正规”的。别看他身处自家的客厅,可是他要按照季节和需要穿好钓鱼的服装,有时是休闲装,有时是防水服,然后在游戏的商店里选择普通鱼竿或飞钓鱼竿,买好相应的浮标和鱼饵。准备好工具后,贾西亚老人就要浏览可供钓鱼的河流或码头情况,使用智能电脑搜索当天最好的钓鱼地点。

当一切就绪,贾西亚或立或坐,开始钓鱼挑战。他要根据钓场情况,坐在草地上或

者假装站在浅水里,面对电视屏幕,聚精会神地一步步实施钓鱼计划。

游戏要求所有动作都要做全,玩家一点力气都不能省。如果坐钓,那么要盯紧钓线;如果想使用飞钓鱼竿,那么就要将鱼竿频频舞动;如果鱼咬钩,那么要稳住手劲儿,缓缓收紧。每钓到一条鱼,游戏就发给贾西亚几个澳元游戏币作为鼓励,作为下次购买新工具之用。

钓鱼者仿佛置身青山绿水之间,可以独钓,也可以与三五好友竞相下钩。设计这款游戏电子游戏的瑞典公司总裁帕尔姆表示:“我们的游戏有奇异的瞬间效果,只要人们开始游戏,就会忘却所有日常的琐碎和烦恼,立刻进入状态。”

缓解疼痛 ——“白雪世界”游戏

美国华盛顿大学的心理学教授帕特森和科研学者霍夫曼,在联手的研究中发现,当人的心情愉快时,可以缓解身体疼痛。两位学者根据这一思路,研发了一款名为“白雪世界”的游戏,让人们进入虚拟世界,互相投掷雪球嬉戏。经过该大学烧伤治疗中心的实地使用,证明电子游戏确实可以分散病人注意力,大脑在欢快的刺激中中断了对疼痛神经的敏感度,让烧伤病人得到缓解。这一游戏还被介绍到美国陆军布鲁克手术中心,用于治疗受伤士兵。目前,专家将更完善的游戏引进老人院和老人家庭,鼓励老人用肢体活动增加开心的欢笑,代替药物,减轻身体疼痛的折磨。

恢复记忆 ——旅行游戏

另有一对从麻省理工学院毕业的合作伙,把他们最喜欢的旅游方式编成了电子游戏。他们的初衷是希望把无法出门的老年人带到世界经典胜地去游览一番,让他们领略美好的风光。游戏里老人们可以用手柄调整,感受到行走、攀岩和驾舟等立体实况,并欣赏云霞水影等多种美景。让设计者惊讶的是,就在他们为一位患有阿尔茨海默症的病患演示的时候,这位86岁失忆多年的老人突然兴奋地指着画面说:“这是(美国加州的)优胜美地,我去过。”原来,那里是他22岁时与妻子的蜜月旅行之地。而且几秒钟后,他还因此重新确认了身边的老伴,他已经不记得她很久了。老人记忆的回转,让在场的人都激动不已,老奶奶更是痛哭失声。

重温旧梦 ——“过家家”游戏

两位游戏设计者在这一启示下,进一步开发了新的电子游戏,名为“带你回家”。他们得知很多老年人一生多次搬迁,或因为住进养老院,或是不得不与子女同住,因而非常想念他们幼时的家乡,或中年时居住的老宅。于是,他们参考了大量资料,包括好莱坞老片中的景象,重新编排了游戏程序,把城市的街道、建筑的风格、商店的橱窗和行人的服饰等等,都回放成为上个世纪的早期和中期的模式,给老年人在熟悉的背景中留出广泛的想象空间。老人们可以在虚拟现实里呼唤朋友,像旧时代那样游玩、购物和打理家务。“婴儿潮”时代的老人很喜欢这个类似玩“过家家”的游戏。(温玉顺)

过度进食伤大脑

美国研究人员发现,老年人若暴饮暴食,每日摄入热量过多,会容易损伤大脑并且容易引发记忆衰退。

梅奥诊所研究人员招募1200名70岁到89岁没有痴呆症的老年志愿者,了解他们的饮食习惯并给他们做记忆测试。

研究人员把这些志愿者按照每日进食量分为三组:第一组人每日摄入600到1500卡路里热量,第二组人每日摄入1500到2100卡路里热量,第三组摄入2100到6000卡路里热量。

一般认为,成年人每天摄入的热量在2000卡路里左右最为适宜。研究人员通过测试发现,所有志愿者中,有163人记忆力有问题。第三组摄入热量最多的老年人出现记忆问题的概率是前两组的两倍。研究人员排除可能影响记忆力的因素,如受教育水平、是否有中风史、是否患糖尿病及抑郁症后,结论依然如此。

研究人员总结说,第三组每天摄入热量超过2100卡路里的老年人,出现中度认知功能障碍的比例大大高于前两组人。第一组和第二组老年人的平均认知能力水平没有明显区别,说明老年人若是暴饮暴食容易影响认知能力,更容易引发中度认知功能障碍。(新晚)

良好睡眠质量比睡足更重要

一项澳大利亚研究指出,良好的睡眠质量比睡足八小时的睡眠时间更重要。医生也建议随着年龄增长,中老年人可以酌情适当地减少睡眠时间。

悉尼查尔斯帕金斯中心研究员与芬兰及挪威的研究人员合作,分析了14557名澳大利亚成年人的睡眠模式,以及其睡眠模式与其身体机能、情绪及社会表现的关联。

研究发现,睡眠质量差与个人的身体机能有关,与睡眠时长并无关联。对于睡眠质量好的人而言,他们每天只睡大约六个小时就可以与那些每天睡六到八个小时的人表现得一样好。而对于睡眠质量差的人而言,哪怕他们每天的睡眠时间超过八小时,他们第二天的表现依旧不好。

悉尼大学研究员格洛齐耶则表示,虽然社会已经普遍认可八小时睡眠这一理念,但医生却往往建议随着年龄增长,人们应该适当地减少睡眠时间。(隽秀)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2408期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p>	<h3>搬家公司</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 顺风搬家 13837529909 <h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 康乐居老年公寓 13937585159 <h3>印刷</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 要印刷找龙发 8861818 <h3>心理咨询</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 大诚心理咨询 13937507536 <h3>特色美食</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 <h3>助听器</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 耳聋请配助听器 13087062226 <h3>健康美容</h3> <h3>假发、补发</h3> <p>市区联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话: 13849583359</p>	<h3>招聘</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 招客服可在家做 13653758889 <h3>高薪诚聘</h3> <p>办公室主任: 年龄30-50岁, 薪资面议</p> <p>电话: 2966688 2838999</p>
<h3>A 房产资讯</h3> <h4>出租</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 专办急难租房 8978881 <h4>出售</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 专办急难租房 8978882 <h4>转让</h4> <p>驾校转让 建设路东段(营业中)</p> <p>13782472111</p>	<h3>B 商务资讯</h3> <p>出售: 市区九中附近学区房, 精装修, 水电气暖, 带部分家具, 150m². 联系电话: 15738991358</p>	<h3>C 生活资讯</h3> <h4>工商代理</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 注册代账 15637589127 ● 注册、代账、商标 18737535133 	<h3>D 招聘资讯</h3> <p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	