

## Muốn minh mắt, hãy lướt web

Bài này đăng trên Internet tóm lược ý chính

Truy cập mạng Internet giúp con người duy trì khả năng tư duy sắc bén khi chúng ta bước vào tuổi già.

*Health Day* cho biết, Viện Khoa học thần kinh và Hành vi con người Semel thuộc Đại học California (Mỹ) tuyển 24 tình nguyện viên trong độ tuổi 55-78 để thực hiện một thử nghiệm. Trong số tình nguyện viên có 12 người lướt web hàng ngày, 12 người còn lại hiếm khi làm việc đó. Các nhà nghiên cứu yêu cầu tất cả tình nguyện viên truy cập Internet, đồng thời gắn lên đầu họ các điện cực để theo dõi hoạt động của não nhờ máy chụp cộng hưởng từ.

Sau khi chụp cộng hưởng từ lần đầu, nhóm chuyên gia hướng dẫn người tham gia thử nghiệm tìm kiếm thông tin tại nhà riêng trong 14 ngày liên tiếp, mỗi ngày đúng một tiếng đồng hồ. Sau đó họ tiếp tục tiến hành chụp não tình nguyện viên bằng máy chụp cộng hưởng từ. "Chúng tôi nhận thấy, trong lần chụp não đầu tiên, mức độ hoạt động trong não nhóm tình nguyện viên sử dụng Internet lâu năm mạnh hơn nhóm kia nhiều lần", tiến sĩ Gary Small, giáo sư bệnh học tâm thần của Đại học California, phát biểu.

Nhưng sau khi lướt web tại nhà trong hai tuần, mức độ hoạt động não của nhóm ít lướt web tăng lên rất nhanh và đạt mức ngang bằng với nhóm giàu kinh nghiệm, Small cho biết. "Đây là một bằng chứng cho thấy, sau một thời gian tương đối ngắn, cường độ hoạt động của não có thể thay đổi khi chúng ta thực hiện những công việc đòi hỏi sự tư duy", tiến sĩ Richard Lipton, giáo sư thần kinh và bệnh học của Đại học California, nói.

Giáo sư Gary cho rằng, khi tìm kiếm thông tin trên mạng, con người thực hiện rất nhiều quyết định dù chúng ta không ý thức được điều đó. Tuy nhiên, ông cảnh báo rằng thay đổi tích cực chỉ xuất hiện nếu chúng ta lướt web đúng cách. "Bạn có thể tập luyện các kỹ năng tư duy nhờ Internet, song nếu bạn chỉ truy cập trang web để mua sắm hay đánh bạc thì sẽ chẳng có thay đổi tích cực nào xảy ra", giáo sư cảnh báo.