0～1分：恭喜您，提示您的认知功能正常！

2分及以上：提示您的可能存在认知障碍，应尽快到当地医院的认知门诊做进一步的检查，以明确诊断和及时治疗。

认知功能是指人脑加工、储存和提取信息的能力，包括记忆力、注意力、定向力、计算力、理解力、判断力、语言能力等，是人对外界事物的全面感知的能力。认知功能障碍泛指各种原因导致的不同程度的认知功能损害，包括轻度认知功能障碍和痴呆。

老年人随着年龄的增长，大脑也逐渐在老化，加之各种慢性病，尤其是心脑血管疾病的影响，发生认知功能损害的风险增加。专家建议，中年人和老年人都需要有意识地进行大脑的认知功能训练。

您可以参考以下信息进行相关的认知功能训练。

认知功能训练

此外，还可以进行以下运动训练：

**1.有氧运动训练**

运动锻炼可以改善大脑的血液循环和氧供，从而使大脑组织得到更多的营养来维护大脑功能。有氧运动如快走、游泳、骑车、太极拳运动等有氧锻炼，每次≥ 30 min ，可以改善人们的语言能力、行为能力、记忆能力、执行功能及健康状况，促进认知功能的恢复。所以，人们要有目的、有计划、循序渐进地进行有氧运动训练。在运动时，老年人一定要注意自己的心率，运动时的心率不要太快，安全的心率范围是170-您的年龄。如果您今年70岁，那么运动过程中达到的心率最快不要超过100次/分钟（170-70=100次/分）。

**2.手球技巧训练**

手球训练包括掷球、抓球、弹跳抛球、传球等，每次半小时，1周5次。

**3.手指操训练**

俗话说“心灵手巧”。脑科学家认为，手指在大脑皮层的感觉和运动机能中，占的比重最大，经常活动手指来刺激大脑，可以延缓脑细胞的衰老，改善记忆力、思维能力。手指操需要左右手共同完成，因此有益于左右脑协调。高效率地活动手指，比效果差的用功学习和死记硬背更能增加大脑的活力。

一般在正式学习前、学习中、学习后，都可进行手指操的练习。这对开发弱势脑、改善左右脑半球的交流、提高注意力、放松调动出大脑α波都有很大的作用。

日本东京大学医学系栗田昌裕医生经多年实践证明：手指操可以提高人的智力。经过20小时的“手指操”练习的人，阅读速度平均提高10倍左右，效果好的人可达到28倍。

手指操训练