# “年轻”睡眠模式让老年人更健康

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/11845.html

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

**“年轻”睡眠模式让老年人更健康**。

一项研究发现，拥有年轻睡眠模式的老年人比那些按其年龄休息的人拥有更强健的认知能力。该研究11月16日发表于《自然—人类行为》。

美国马萨诸塞州波士顿哈佛医学院的Shaun Purcell和同事追踪了3819位年龄在54岁到96岁之间的人的睡眠，他们通过整夜佩戴的脑电图传感器记录了这些人的脑电波。然后，研究人员记录了每个人超过150种睡眠特征和大脑活动模式。这些因素包括睡眠障碍、做梦的睡眠周期长度以及睡眠偏好。

研究小组发现，与睡眠模式更能反映年龄的老年人相比，睡眠模式年轻的老年人认知能力更强，某些健康问题的发生率也更低。虽然还不清楚更好的睡眠是否会促进健康，或者反之亦然，但研究人员说，像脑电刺激这样的技术可能会改变老年人的睡眠模式，改善他们的健康状况。（来源：中国科学报冯丽妃）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41562-020-00964-y

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Shaun Purcell 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发