老年人参加兴趣活动有益精神健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24217.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！

老年人参加兴趣活动有益精神健康。《自然-医学》9月11日发表的一项研究显示，65岁以上人群多参加兴趣活动有益于精神健康。与无兴趣活动的对照组相比，那些参与兴趣活动的人群的身体和精神健康均得到了改善。这些发现基于对5项纵向研究的荟萃分析，涉及对16个国家93263人参与兴趣活动的情况调查。

兴趣活动是人们闲暇时为获得乐趣而参加的活动，过去的研究表明，这类活动能降低孤独感，对抑郁症状有保护作用。但这些发现绝大多数是基于单一国家的分析，不能反映是否在不同国家和文化背景中都一致。

英国伦敦大学学院的Daisy Fancourt和同事对5个参与兴趣活动的纵向研究进行了一项荟萃分析。他们将分析限定在65岁以上的参与者，研究了16国93263名参与者的回应，包括美国、中国、日本和一些欧洲国家。平均参与者年龄在71.7到75.9岁之间。

作者发现，在65岁以上人群中，与未参加兴趣活动的人相比，参与活动与更高的自我报告健康、更高生活满意度、更高快乐水平和较少抑郁症状有关。在调整其他因素后，如是否有伴侣、就业和家庭收入等，这些结果仍保持一致。

研究显示，拥有全球更高幸福指数分数和预期寿命的国家，如丹麦、瑞典和瑞士等也有更高的兴趣活动参与度，但科学家指出，总体上参与兴趣活动和精神健康方面的相关性在各国相对普遍。

研究人员强调，他们的结果是基于观察，且未表现出因果关系。但他们认为，这些发现或可影响促进不同年龄和国家老年人参与兴趣活动计划的制定，以改善所有老年人的健康老龄化体验。（来源：中国科学报 赵路）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1

作者：Daisy Fancourt 来源：《自然—医学》

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