
经常与亲人共度时光可降低早逝风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/24935.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！

经常与亲人共度时光可降低早逝风险。一项针对英国45万多人的研究显示，经常与家人或朋友相处的人比从不社交的人活得更长。相关研究近日发表于BMC Medicine。



与所爱的人相处会延长寿命。图片来源：Shutterstock/MMD Creative

花时间与所爱的人在一起可能会降低早逝的风险，而从不被朋友或家人拜访可能会增加早逝的风险，即使对那些不独居的人来说也是如此。这一发现表明，一些社会关系比其他社会关系对健康的影响更大。

先前的研究表明，社会孤立与健康状况较差有关。然而，人们对不同的社会关系如何影响寿命知

之甚少。

因此，英国格拉斯哥大学的Hamish Foster和同事收集了英国45万多名38岁至73岁的人的社交和孤独数据。其中约55%是女性，近96%是白人。

2006年至2010年间，所有参与者都完成了一次身体健康评估和问卷调查，测量了5种不同类型的社会联系。调查问卷询问了他们感到孤独的频率，是否能向亲近的人倾诉，朋友或家人多久见一次，参加每周集体活动的频率，以及是否独自生活。研究人员随后这些参与者展开了追踪，以了解到2021年有多少人死亡。

在调整了年龄、性别、身体活动水平、社会经济地位和慢性健康状况等因素后，研究人员发现，这5种社会关系都会影响寿命。朋友和家人的拜访频率影响最大。平均而言，在研究期间，那些朋友或家人从未拜访过的人的死亡风险比那些每天都有亲人来访的人高39%。即使是那些不独居的人，如果朋友或家人从未来访，死亡风险也会增加25%。参加每周的小组活动也没有减轻这些影响。

这些发现可能是与人际关系的质量有关。有些关系可能是消极的。Foster说，所以，你可以和另一个人住在一起，但关系质量很差。在这种情况下，亲人的定期拜访可能是至关重要的。

研究小组还发现，对于那些亲人每月、每周或每天来访的人来说，在此期间死亡的风险大致相同。Foster说：每月进行一次探访似乎就足够了。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

作者：Hamish Foster 来源：《BMC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](https://www.iikx.com)转发