

---

# 锻炼有益于老年和慢病患者精神健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25438.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！**

**锻炼有益于老年和慢病患者精神健康。** 华中科技大学教授丁烈云院士与该校同济医学院附属同济医院教授王伟通过基于逾70万名中国人数据的研究发现，对于年长者、慢性病患者和从不喝酒抽烟的人来说，游泳或使用健身器械这类身体锻炼与更好的精神健康相关性更强。研究结果12月21日发表于《通讯—医学》，研究有助于理解不同锻炼方式和精神健康在不同人群中的关联。

身体锻炼对精神健康有益，但一直以来并不清楚对于不同性别、年龄、生活方式和身体状况的人来说，锻炼频率、时长、方式和强度与精神健康的关联有哪些差异。

为了进一步理解身体锻炼与精神健康的关系，研究团队对超过70万名15岁或以上生活在中国各地的个体的数据进行了分析，这些数据来自最近四轮中国国家卫生服务调查（分别于2003年、2008年、2013年和2018年进行）。他们发现，每周6次50分钟的中等强度锻炼与精神健康负担最低相关。

此次研究中，受试者的精神健康负担，包括过去30天内出现过抑郁、焦虑或情绪问题，基于自我报告的调查问卷进行评估。研究者发现，虽然所有身体锻炼的方式都与精神健康负担降低有关，但相比慢跑和球类运动这些锻炼方式，游泳和使用健身器械与更低的精神健康负担有关。

该研究指出，无论锻炼的频率、时长、方式或强度是多少，锻炼使60岁或以上成年人的精神健康负担降低程度超过了30~59岁的人群。研究者还发现，活动程度越高与精神健康负担越低的关联在慢性病患者中比在没有慢性病的群体中更显著。此外，如果运动量相同，对于通过不抽烟不喝酒保持健康生活方式的人来说，其精神健康负担比不这么做的人更低一些。

研究结果表明，在鼓励群众通过身体锻炼降低精神健康负担时，决策者可能需要针对不同人群制定专门策略。（来源：中国科学报 冯丽妃）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s43856-023-00399-2>

作者：丁烈云等 来源：《通讯—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](http://iikx.com)转发