
心理越健康 晚年越健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27751.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！

心理越健康 晚年越健康。上海交通大学医学院研究员王天歌与合作者研究发现，心理健康与健康衰老相关，且这种关联不受社会经济地位影响。研究表明，心理健康对于促进长寿和衰老中的抗压能力非常重要。相关研究6月17日发表于《自然—人类行为》。

心理健康与生理健康之间的关联一直受到广泛研究，也存在许多争议。之前的观察性研究在积极的心理健康与更好的衰老过程之间发现了关联，包括患病概率下降和寿命延长。不过，这种关系的因果性一直不明，这在很大程度上源于一些潜在的干扰因素（如个人社会经济地位）和逆向因果的挑战。

王天歌和合作者分析了可公开获取的欧洲裔人群的遗传数据，借此分析了心理健康对不同衰老结果的影响。在对最多包含230万人的数据集进行分析后，他们发现心理健康水平更高的个体往往会经历更健康的衰老，特征为耐受力增强、自评健康水平更高以及长寿。

通过对覆盖80万至230万人的8个数据集进行分析，王天歌和同事发现，收入、教育和职业都与更好的心理健康有关，其中，收入增加的关联性最强。此外，在筛查了106个候选中介因素后，他们发现减少久坐的生活方式（如看电视时长）和吸烟行为，增加奶酪和水果摄入，或能促进心理健康和更健康的衰老。

研究表明，有必要将心理健康支持纳入公共卫生政策和衰老研究。作者指出，提升心理健康的干预措施或许是增强不同人群健康衰老的一种可行策略。不过，由于该研究使用的是欧洲裔人群数据，今后仍需在更多样化的族裔群体中对这些结果进行验证。（来源：中国科学报 冯丽妃）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-024-01905-9>

作者：王天歌等 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](http://iikx.com)转发