
使用数字技术不会增加认知衰退风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32751.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！

使用数字技术不会增加认知衰退风险。美国科学家通过一项荟萃分析发现，数字技术的广泛使用可能与50岁以上成年人的认知衰退和认知受损的发生率降低有关。研究结果似乎有悖于认为日常使用技术会弱化认知能力的假说。相关研究4月14日发表于《自然—人类行为》。



数字技术使用已经成为很多人生活中的标配。图片来自：Pixabay

当前，使用数字技术已是普遍现象，而在这类技术中长大的第一代正在接近出现痴呆症状的常见年龄。数字痴呆症假说预测，一辈子都使用数字技术会弱化认知能力，不过，其他观点认为，经常使用这类技术能让认知表现高于预期，因为这类技术可以促进维持认知能力的行为。

得克萨斯大学奥斯汀分校的Jared Benge和贝勒大学的Michael Scullin将数字技术使用定义为使用电脑、智能手机、互联网或三者结合，它们分析了57篇已发表研究，这些研究覆盖了全球411430名平均年龄68.7岁的成年人使用数字技术的情况——所有研究都包含一项认知诊断或测试。他们并未发现数字痴呆症假说的证据。

恰恰相反，使用数字技术与这些研究中成年人群认知受损风险降低有关。更重要的是，研究团队通过对这些研究的分析发现，这个结果或许不能用人口统计、社会经济、健康或其他生活方式因素独立解释。Benge和Scullin还在纵向研究中发现了技术能降低认知衰退风险的证据，这些纵向研究的平均随访时间为6.2年。

研究者指出，这些研究无法为使用数字技术与认知健康之间关联的因果机制提供解释。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-025-02159-9>

作者：Jared Benge 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](https://www.iikx.com)转发