
刷手机或许能预防认知衰退

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32773.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！

刷手机或许能预防认知衰退。《自然-人类行为》4月14日发表的一项研究发现，数字技术的广泛使用可能与50岁以上成年人认知衰退和认知受损的发生率降低有关。该研究似乎有悖于认为日常使用数字技术会弱化认知能力的假说。

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。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的Jared Bengel和美国贝勒大学的Michael Scullin分析了57篇已发表研究，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，并且所有研究都包含一项认知诊断或测试。

研究人员没有发现数字痴呆症假说的证据。恰恰相反，使用数字技术——他们将其定义为使用电脑、智能手机、互联网或三者结合，与这些研究中成年人群认知受损风险降低有关。

重要的是，研究团队发现，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。Bengel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。但他们指出，这一发现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 赵熙熙）

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

作者：Jared Bengel 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