
掌握一门“外语”能延缓衰老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36601.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！

掌握一门“外语”能延缓衰老。《自然-衰老》11月11日发表的一项研究调查了27个欧洲国家超过86000人的信息，发现多语言能力，即日常使用超过一种语言与加速衰老风险的延缓有关。这一发现表明，推广使用多种语言可能在人群水平上有助于支持健康老龄化策略。

衰老是一项重大全球健康挑战，与认知衰退和功能障碍有关。因此识别保护性因素是一个重要的优先课题。过去的研究提出，使用多语言可能有助于保护认知功能，但由于样本量较小、依赖临床队列和间接测量衰老指标等因素，相关证据并不一致。

在这项研究中，爱尔兰都柏林圣三一学院全球脑健康研究所的Agustin Ibanez和同事分析了来自27个欧洲国家86149名51-90岁参与者的调查数据，评估他们的衰老速度是否快于或慢于基于健康和生活方式因素的预期值。

研究人员发现，仅使用一种语言的人发生加速衰老的可能性会提升大约两倍，而多语言使用者的概率平均只有一半。他们还观察到，掌握额外语言能延缓衰老进程，并发现使用多语言存在剂量依赖效应——掌握语言越多，延缓效果越显著。

研究人员指出，即使对年龄和语言、身体状况、社会因素进行调整后，多语言的保护作用仍然显著。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s43587-025-01000-2>

作者：Agustin Ibanez 来源：《自然—衰老》

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