
睡眠不足7小时可能缩短寿命

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37764.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！

睡眠不足7小时可能缩短寿命。充足的睡眠对寿命的影响可能比人们普遍认为的更为显著。美国俄勒冈健康与科学大学的一项新研究发现，经常睡眠不足与寿命缩短存在关联。近日，相关研究成果发表于《睡眠进展》。

一项研究发现，睡眠不足与预期寿命缩短存在密切关联，其影响甚至超过了不良饮食或缺乏运动。图片来源：Shutterstock

研究人员分析了大型的美国国家数据库，考察了美国各郡关于预期寿命的调查模式，对比了2019至2025年间郡级预期寿命数据和美国疾病控制与预防中心收集的详细调查数据。

研究显示，在评估影响寿命的生活方式因素时，睡眠因素尤为突出。其与预期寿命的相关性远高于饮食、体育活动或社交等，仅次于吸烟这一影响因素。在几乎所有州和分析的每一个年份中，数据均显示睡眠时长与预期寿命之间存在明显关联。

我没想到睡眠与预期寿命之间的关联会如此紧密，所有模型都呈现如此强烈的关联，这令人震惊。论文作者、俄勒冈健康与科学大学的Andrew McHill说。

此前研究已表明，睡眠质量差与死亡风险上升存在关联，但这项研究首次揭示了美国各州睡眠状况与预期寿命的逐年关联。在研究模型中，研究人员采用美国疾病控制与预防中心对充足睡眠的定义，即每晚至少睡7小时，这与美国睡眠医学学会和睡眠研究学会的建议一致。

我们一直认为睡眠很重要，而这项研究确实有力证明了这一点。如果可能的话，人们确实应该争取每晚睡7至9个小时。McHill说。

该研究未探究这种关联背后的生物学原因。但McHill指出，睡眠对心脏健康、免疫功能和大脑表现都有至关重要的作用。

人们常将睡眠视为可延后的事项，总想着可以推迟到以后或周末补觉。这项研究表明，我们应当像重视饮食和锻炼一样，高度重视睡眠。他表示，睡个好觉不仅能改善身心状态，更能延长寿命。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpaf090>

作者：Andrew McHill 来源：《睡眠进展》

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