
这个卧室温度有助于老年人在睡眠时减少压力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/38323.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！

这个卧室温度有助于老年人在睡眠时减少压力。澳大利亚格里菲斯大学的最新研究表明，老年人晚上在24摄氏度的卧室环境中睡觉，能降低睡眠时的应激反应。该发现指出，卧室温度是影响夜间身体机能恢复的重要因素，但此前常被忽视。相关研究成果近日发表于《BMC医学》。



新研究发现，将卧室温度保持在24摄氏度左右，可减少65岁及以上人群睡眠时的应激反应。图片来源：Shutterstock

该研究由格里菲斯大学附属健康、体育与社会工作学院的Fergus O'Connor博士领导，重点探究较高的卧室夜间温度如何影响老年人的心率和压力水平。

O'Connor表示：对于65岁及以上的老年人而言，将卧室夜间温度保持在24摄氏度，能够降低他们在睡眠过程中出现强烈应激反应的可能性。

O'Connor解释称，解释说，高温会给心血管系统带来额外的压力。当人体暴露在高温环境中时，其正常的生理反应是心率加快，心脏会更加努力地将血液输送到皮肤表面以实现降温。

然而，当心脏工作得更费力、持续时间更长时，就会产生压力，并限制我们从前一天的高温暴露中恢复的能力。O'Connor说。

研究期间，参与者在非惯用手腕佩戴了健身活动追踪设备，用以记录睡眠期间的心脏相关数据。与此同时，安装在卧室的温度传感器在整个澳大利亚夏季的数据收集期内持续测量夜间环境条件。

这项研究首次提供了真实世界的证据，直接揭示了较高的卧室温度如何影响睡眠期间的心率和应激反应。

O'Connor指出，随着夜间气温持续上升，这些研究结果尤其具有重要意义。气候变化导致炎热夜晚的出现频率增加，这可能会通过影响睡眠和自主神经系统的恢复而独立地增加心血管疾病的发病率和死亡率。

他还指出现有指导方针中的一个重要空白：虽然白天的室内最高温度有26摄氏度的指导标准，但夜间环境却缺乏相应的建议。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1186/s12916-025-04513-0>

作者：Fergus O'Connor 来源：《BMC医学》

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