睡眠“刚刚好”，健康且不老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/39733.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“刚刚好”，健康且不老。一项针对近50万成年人睡眠时间与衰老指标的大规模研究找到了睡眠黄金点：每天睡6至8小时，与较低的早逝及患病风险密切相关。多于或少于这一时长，都与身体加速衰老有关。这项5月13日发表于《自然》的研究，采用23种生物衰老时钟综合评估了人体衰老程度。

这并不意味着6至8小时适合所有人，也不能证明维持这个恰到好处的睡眠区间就能直接改善健康、延缓衰老。但该研究为睡眠与人体衰老的相互关系提供了迄今最全面的概览图，还进一步支撑了一个颇具前景的假说，即调整睡眠时间，或是降低衰老相关疾病风险的可行途径。



每天睡6至8小时的人可能更长寿。图片来源：Justin Paget

瑞典卡罗林斯卡学院的Abigail Dove评价称：睡眠会影响人体的每一个器官，而且睡眠时间在一定程度上是可以人为调节的。这是一种有助于解决健康问题的手段。

以往研究曾借助生物标志物等构建衰老时钟，探讨睡眠时间与生物年龄的关系，并发现二者呈U型曲线：每天约睡7小时的人，生物年龄与实际年龄差距最小；睡得过多或过少，衰老进程都会加快。

美国哥伦比亚大学的文俊豪（音）希望进一步弄清睡眠时间如何特异性影响人体各个器官与生理系统。为此，他的团队依托英国生物银行数据库开展了研究。

团队分析了异常睡眠模式的基因关联，结果却发现遗传因素影响极小。睡眠更多受环境影响。文俊豪表示，这向大众传递了一个重要信息，睡眠是可以后天调整的。

已有研究通过生物衰老时钟证实人体不同器官的衰老速度并不同步。文俊豪团队关联分析了23种生物衰老时钟，覆盖17个人体器官的衰老特征。这些时钟分别基于蛋白水平、代谢物含量及医学影像特征构建。

结果发现，多数器官呈现U型衰老规律，但曲线最低点（最佳睡眠时长）并不统一。例如，基于心脏蛋白的衰老时钟显示，6小时睡眠对应最佳健康状态；而脑部蛋白时钟显示，8小时睡眠效果最优。部分器官的最佳睡眠时长还存在男女差异。

总体来看，与睡眠时间过长或过短的人相比，每天睡眠维持在6至8小时的人整体衰老更慢、健康状况更好，2型糖尿病、抑郁症等疾病发生率也更低。

文俊豪特别提醒，研究样本主要来自英国生物银行，结论未必适用于其他族群。同时，现有数据无法完全厘清因果关系：究竟是睡眠时间直接影响衰老与健康，还是衰老与健康状况反过来改变睡眠？我认为二者是双向作用。他说。

Dove认为，这项分析的规模史无前例，研究结果可为后续学者深挖各类趋势提供参考，例如不同衰老时钟下的男女差异等。

美国杜克大学的Alexandra Badea表示，这些数据清晰揭示了睡眠不仅影响大脑，更牵动全身各大器官与生理过程。就像长辈常说的要顾好整体健康，因为各个生理系统是相互连通、彼此影响的。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41586-026-10524-5

作者：Abigail Dove 来源：《自然》

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转发