

抗衰老最佳睡眠时长出炉! 研究发现:你可能刚好睡在了“催老区”



总听人说“每天要睡够8小时”，但你有没有想过——睡够8小时真的科学吗？真实研究告诉你，睡得太多不但无益，反而可能让你老得更快！近日，一项权威研究发现：睡得太多固然伤身，但睡得太多，反而可能加速衰老。抗衰老最佳睡眠时长出炉，并不是人人都要硬睡够8小时！

抗衰老最佳睡眠时长出炉 6.4~7.8小时

2026年5月，国际期刊《自然》发表的一项重磅研究，就用近50万人的大数据告诉我们一个“意想不到”的发现：睡眠时长和身体的衰老速度之间是一个“U型”曲线，睡得短或过长，都会让身体多个器官的生物年龄超过你的实际年龄；“抗衰老最佳睡眠”到底要睡多久？答案是——6.4~7.8小时。

研究人员分别针对大脑、肺、肝脏、免疫系统、皮肤、内分泌等构建了23个“生物年龄时钟”，和每个人的日常睡眠时长一一对应分析。结果清晰地指出：女性最佳时长约6.5~7.8小时，男性最佳时长约6.4~7.7小时。

差别并不大，合并起来，抗衰老的黄金区间大致落在6.4~7.8小时。因此，不用费劲硬凑8小时，大部分规律作息的人都能轻松落在里面。

睡太多太少都伤身，但身体“受伤”部位不一样

研究发现，和每天睡6~8小时的人相比：睡不够6小时的人，死亡风险高出50%；睡超过8小时的人，死亡风险也高出40%。

不仅如此，睡得太多或太少，都和糖尿病、抑郁症、焦虑症、脂肪肝等多种疾病的风险增加明显有关。有意思的是，短睡眠和长睡眠虽然都伤身，但“伤法”不太一样——

1.睡不够6小时:全身都跟着遭殃

短睡眠对身体的冲击更直接、范围也更广。它和心血管疾病(比如冠心病、心衰)、2型糖尿病、肌肉骨骼疼痛、焦虑抑郁、哮喘等都有明显关联。

2023年，国际期刊《细胞》刊发的一项研究也发现，熬夜的打击是全身性的，在连续4天不能好好睡觉后，受试小鼠的多个器官组织都会受到损伤：7/8的肝脏组织坏死伴随炎症细胞浸润，1/2的脾脏的髓质边界模糊，3/8的肺表现出急性损伤，1/4的肠道结构损伤，1/8的肾脏出现了病变。

2.睡眠超过8小时:主要损伤在大脑

长睡眠的问题更多集中在大脑上。它和重度抑郁症、精神分裂症、双相情感障碍、偏头痛等大脑相关的疾病关联更强。

睡太多也会增加多种疾病风险，一个可能的解释是：长睡眠本身不一定直接致病，而更像是身体某些潜在问题(比如大脑加速衰老)的“报警信号”。换句话说，睡太多可能不是元凶，而是通过加速器官老化，间接增加了疾病风险。

比起睡眠时长这4个睡眠指标也很关键

1.作息时间是规律——22时~23时

2023年发表在《睡眠健康》的一项研究显示，保持稳定的睡眠习惯，有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比，入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的

参与者生物年龄衰老了9个月。

规律作息，其实就是固定好每天入睡和起床的时间。那么，具体应该在几点呢？2021年《欧洲心脏杂志-数字健康》的一项研究给出了明确答案：22时至23时入睡最佳。只要睡眠时长稳定在7小时上下，每天早上基本在同一时间醒来，就已经是很好的规律作息了。

2.深度睡眠是否达标——深睡眠13%~23%

深度睡眠是帮大脑清除“垃圾”、帮身体消炎“灭火”、修复损伤的重要过程，非常重要。2026年3月国家卫健委新闻发布会上，北京大学第六医院睡眠医学科主任医师孙伟介绍：成年人整夜睡眠中，深睡眠正常占比为13%~23%。换算一下，一晚睡6~7小时的情况下，深睡眠达到50分钟左右，就已经在健康范围的标准内。

可以通过“白天精神状态是否稳定？”“能不能正常应对工作、学习、干活？”来判断深睡眠是否睡够。

3.入睡速度是否合格——10~30分钟入睡

重庆市江北区中医院睡眠心身科医师向小玲2025年在该院公众号刊文介绍，入睡有一个自然“入睡潜伏期”——从躺在床上准备睡觉，到实际进入梦乡的时间。一般来说：正常成年人的入睡潜伏期通常为10~30分钟。也就是说，只要躺下半小时内能睡着，就是正常的入睡速度。如果躺下后5分钟内就迅速入睡，就可以被视为“秒睡”。偶尔一次秒睡可能是因为过度疲劳，但如果长期频繁秒睡，就需要警惕身体是否存在发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等问题。

如果经常入睡困难，躺下超过30分钟还睡不着，那就要留意一下睡前习惯了。尤其要注意的是：睡前玩手机。2021年，一家睡眠评估机构(Sleep Junkie)对2000多人的调查发现，睡前玩手机8分钟，平均入睡时间就会被拉长到1小时。

4.睡眠是否够连续——碎片化睡眠别太多

有时候明明睡够了8小时，起床后却依然昏昏沉沉，问题可能出在“碎片化睡眠”上——也就是睡眠不连贯，夜里总是醒，醒了又很难再睡着。

改善碎片化睡眠，可以试试这个方法：

2024年，《英国医学杂志在线·体育与运动医学》的一项研究发现，睡前4小时内，每隔30分钟做3分钟下面的助眠运动“三件套”，当晚睡眠时间能延长近30分钟。

深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋：站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

睡眠不是任务，而是身体给你的修复期。关于睡眠，真正重要的从来不是死守某个数字，而是找到属于自己的节奏。它不需要你“努力”，只需要你少折腾——少熬几个夜，睡前放下手机，白天多动一动，心情松松绑。好的睡眠，说到底，不过是你对自己温柔一点的结果。

据人民日报微信综合人民日报健康客户端

有氧运动加力量训练 科学调控脂肪肝

脂肪肝已成为高发的慢性肝病，且呈现年轻化趋势，很多人在体检时才发现自身存在这一问题。但无须过度焦虑，脂肪肝并非不可逆转，运动作为控脂的核心手段，能有效减少肝脏脂肪堆积，预防肝损伤。

想要通过运动预防肝损伤、改善脂肪肝，关键在于选择合适的运动类型、把控科学的运动强度和时长，避免盲目运动反而给肝脏带来负担。对于脂肪肝人群，首选中等强度的有氧运动，这类运动能高效消耗脂肪，且对肝脏负担较小，是控脂护肝的最优选择。

常见的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等，其中，游泳和骑自行车对关节更为友好，尤其适合体重基数较大的脂肪肝人群，既能达到控脂效果，又能避免运动损伤。建议根据自身身体状况选择1~2种有氧运动，长期坚持，才能看到明显成效。

运动强度和时长需严格遵循科学原则，才能最大化发挥护肝作用。每次运动时长建议控制在30~60分钟，每周坚持5~7次，强调以运动时微微出汗、身体发热但能正常交谈为准，坚决避免剧烈运动，防止给肝脏带来额外负担。

除了有氧运动，可适当搭配低强度力量训练，比如举哑铃、俯卧撑、深蹲等简单易操作的动作，每次训练15~20分钟即可，无须追求高强度。增加肌肉量能提高身体基础代谢率，让身体更高效地消耗脂肪，即使在休息时也能持续燃脂，长期搭配有氧运动，能显著改善脂肪肝指标，更好地预防肝损伤。运动时需注意循序渐进，避免一开始就高强度运动，可从每次20分钟、每周3次开始，逐步增加时长和频率，让身体慢慢适应，减少运动带来的不适。

需要注意的是，运动控脂护肝需搭配健康习惯，才能达到事半功倍的效果。运动期间要控制总热量摄入，减少高油、高糖、高盐食物和精制碳水化合物，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，避免“运动后暴饮暴食”。同时，脂肪肝人群需严格戒酒，酒精会直接损伤肝细胞，加重肝脏负担，影响运动控脂的效果。

很多人担心，已有脂肪肝的情况下运动会不会加重肝损伤，答案是否定的。只要遵循循序渐进、量力而行的原则，科学运动不仅不会损伤肝脏，反而能有效逆转轻度脂肪肝。

运动控脂护肝没有“速成法”，核心在于长期坚持。哪怕每天坚持30分钟快走，长期积累也能有效减少肝脏脂肪堆积，预防肝损伤。运动前后还需做好准备工作，运动前热身5~10分钟，避免肌肉拉伤；运动后及时拉伸，促进身体恢复，同时补充适量温水，避免脱水。

据大河健康报