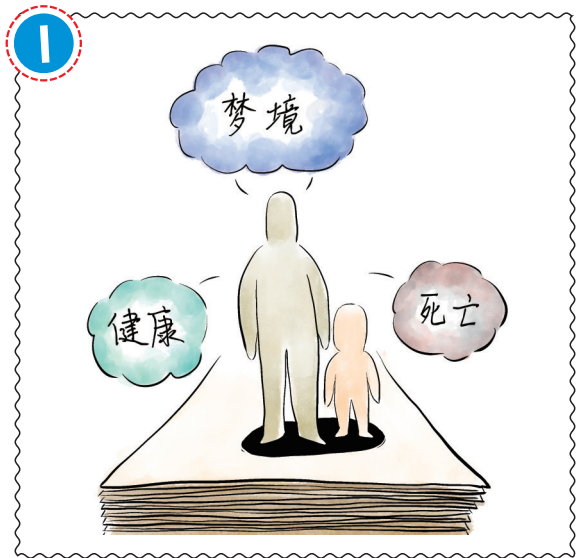


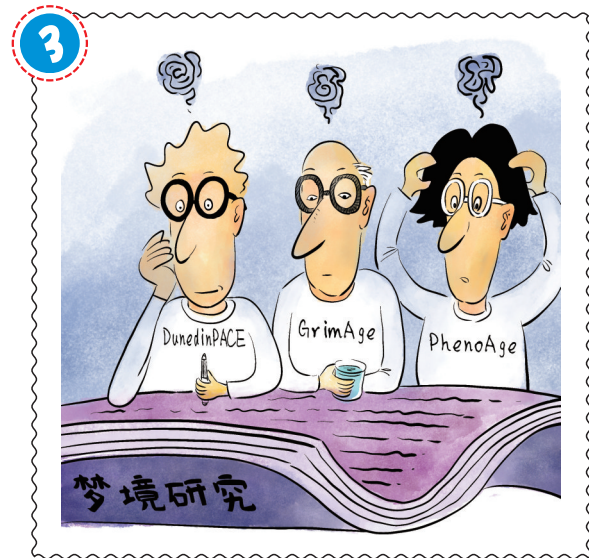
常做噩梦可能与健康状况有关?



有研究团队在2025年欧洲神经病学大会上发布了一项研究成果。该研究分析了超过18.3万名年龄在26岁至86岁的成年人数据。研究期间,这些人自述了做噩梦的频率,并被追踪随访长达19年。



该研究成果显示,每周都会做噩梦的人,早逝风险为无噩梦者的2.73倍,即使在控制了年龄、性别、心理健康状况、生活方式等变量后,这一关联依然显著。



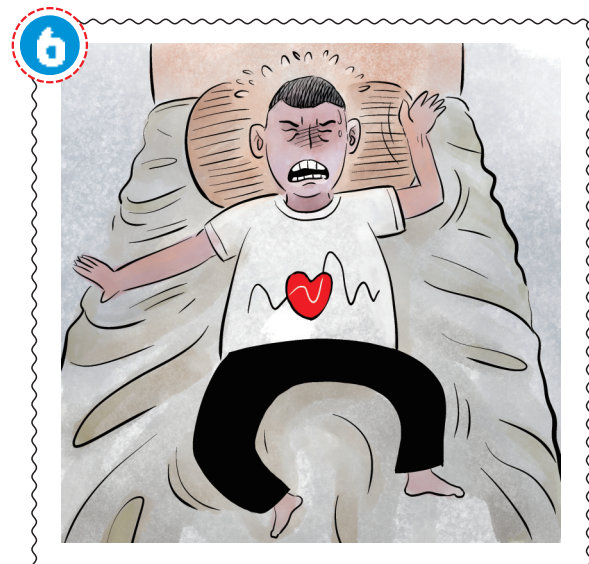
为了探究这一关联背后的机制,研究者进一步引入了三种“表观遗传时钟”,其中DunedinPACE反映整体衰老速度,GrimAge可预测死亡风险,PhenoAge结合临床生理指标与表观遗传学预测生理衰老水平。



分析发现,频繁噩梦者的“生物年龄”显著高于其真实年龄。换句话说,这些人的身体在分子层面上比他们身份证上的年龄更老。



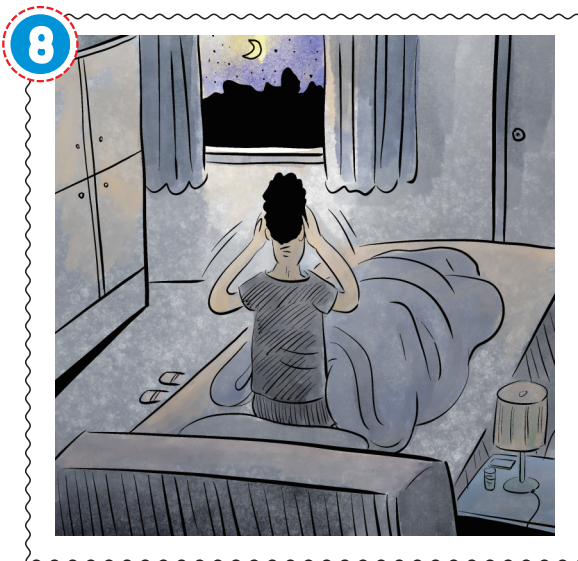
噩梦之所以令人不安,不仅在于梦境本身的恐怖,更在于它所触发的生理级别的真实反应。科学家已经证明,梦中的惊恐反应,和现实中的危机应对生理机制极为相似。



当一个人反复在噩梦中经历恐惧与惊吓,大脑会频繁激活下丘脑-垂体-肾上腺轴,释放大量应激激素,包括提升心率、血压、肾上腺素、调动能量、调节免疫与代谢的皮质醇。



长期来看,这种持续的“假警报”会造成类似慢性炎症的后果。正如研究所指出的那样,夜复一夜的高频噩梦,可能使压力反应系统保持在半激活状态,即使在白天也难以完全停止。



噩梦往往伴随频繁觉醒、深度睡眠中断,这对身体自我修复尤为不利。如果人经常在夜间被惊醒,可能会削弱免疫系统、累积细胞损伤、降低神经递质合成效率、干扰激素分泌与代谢节律。



这项长达19年的研究提醒人们,反复被惊醒的夜晚,不仅可能扰乱睡眠,更悄悄撼动了身体的根基。噩梦本身不是病,却可能是疾病的信号,不是元凶,却可能是风险的放大器。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!