

最新研究曝「抗衰老黃金睡眠時間」 睡太久反而加速器官老化

你還在為了沒睡滿8小時而焦慮嗎？2026年5月國際期刊《自然》的最新研究指出，睡太多反而會加速老化。抗老化的關鍵不在於時間長短，而是在於剛剛好。

顛覆傳統認知，抗老化的最佳區間是6.4至7.8小時

長久以來，每天睡滿8小時被許多人奉為健康鐵律。但一項發表於頂級期刊《自然》(Nature)的大型研究，在分析了將近50萬名成年人的資料後發現，睡眠時長與身體老化速度呈現明顯的U型曲線關係。

研究利用23個器官的生物年齡時鐘進行評估，結果顯示：女性最佳抗老化時長大約為6.5至7.8小時；男性最佳抗老化時長大約為6.4至7.7小時。合併來看，6.4至7.8小時是讓全身器官(包含大腦、肝臟、皮膚等)保持最年輕狀態的黃金區間。如果硬逼自己睡超過8小時，反而可能讓生物年齡跑得比實際年齡還要快。

研究進一步指出，與睡在黃金區間的人相比，睡眠型態會帶來不同的風險：

每日睡眠不足6小時

死亡風險高出50%，全身器官都會受到衝擊，心血管疾病、2型糖尿病、焦慮、憂鬱風險會顯著上升。2023年《細胞》期刊研究也證實，連續4天睡眠不足會導致小鼠8分之7的肝臟組織壞死、2分之1的脾臟髓質邊界模糊，損傷遍佈全身。

每日睡眠超過8小時

死亡風險高出40%，傷害主要集中在大腦，與重度憂鬱症、認知衰退、偏頭痛等疾病的關聯性更強。研究指出，過長的睡眠更像是身體發出的警訊，暗示大腦可能已經出現加速老化的問題。

除了時長之外，這4個指標才是好睡眠的關鍵

想要真正抗衰老，盲目追求睡滿幾小時並沒有用，更重要的是睡眠的品質與節律：

作息規律：2023年《睡眠健康》研究顯示，固定入睡與起床時間能延

緩老化，其中22:00至23:00入睡最佳，作息波動大的人生物年齡會老化9個月。

深度睡眠達標：相關單位2026年發布會指出，成年人深睡眠佔比需要達到13%至23%，在睡6至7小時的情況下，深睡眠大約50分鐘即為合格。

入睡速度正常：醫療機構2025年的科普文章提到，正常入睡時間為10至30分鐘，超



睡前滑手機，大腦無法真正下班！

「只是滑一下手機」，卻常常一回神已經凌晨一、兩點。許多人以為睡前滑手機是在放鬆，但醫師提醒，對大腦而言，這其實更像是一種「延長工時」。

近年越來越多研究發現，睡前長時間使用手機，不只讓人晚睡，更會使大腦持續維持在高警覺狀態，進一步影響睡眠品質、自律神經與白天的情緒穩定。尤其「躺在床上繼續滑」比單純晚間使用手機更傷身體。

夜晚還出現白天的光

精神專科醫師指出，人體的大腦與生理時鐘，原本就會根據不同時間接受不同光線訊號。白天時，自然光中的藍光比例較高，大腦會因此維持清醒、專注與警覺；到了夜晚，環境光線逐漸變暗、偏暖，身體才會開始分泌褪黑激素，讓神經系統進入休息模式。

然而現代人晚上長時間接觸手機、平板與

電腦螢幕，等於讓大腦在夜晚持續接收「白天的光線」，尤其手機螢幕的短波藍光，會抑制褪黑激素分泌、延後生理時鐘，使大腦誤以為「現在還是白天，需要保持清醒」。

醫師表示，問題不只在藍光本身，而是「錯的時間，出現了原本屬於白天的光」。

最傷睡眠的其實是「大腦還在工作」

除了光線影響，另一個更大的問題是，手機內容本身也會持續拉高大腦警覺性。尤冠棠醫師解釋，當大腦持續接收資訊、等待刺激與快速切換的狀態，神經系統根本無法真正進入休息模式。

這是近年睡眠研究重視的一個關鍵「睡前認知喚醒(Cognitive Arousal)」，無論是短影音、社群通知、即時訊息，還是不斷更新的新聞資訊，都會讓大腦維持在「下一個內容要來了」的期待感，使得警覺系統難以關閉，無法進入休息狀態。

「很多人身體已經躺下來，但大腦卻還在在工作。」尤冠棠醫師直言，從神經系統的角度來看，這並不是真正的放鬆，而更像是一種延長加班。

床上滑手機不只影響睡眠 更傷自律神經

醫師進一步指出，「上床後繼續滑手機」對睡眠的破壞性，比單純晚間使用螢幕更明顯，不只讓人晚睡，更容易讓大腦持續興奮與認知喚醒狀態，導致入睡延遲、睡眠變淺、夜間反覆醒來，而壓縮真正的睡眠時數。

睡眠長期被壓縮後，身體修復能力下降，自律神經也更難回到穩定狀態。尤冠棠醫師解釋，臨床上不少患者會出現心悸胸悶、肩頸緊繃、腸胃不適、情緒焦躁、注意力下降等症狀，很多人誤以為是壓力太大，實際問題可能是「夜晚沒有讓大腦真正休息」的長期累積。真正該戒的是「床上工作的腦」

「很多人把睡前滑手機當成休息，但對神

經系統而言，這其實就像另一種形式的加班。」

醫師表示，不只要「少滑手機」，而是要讓大腦學會接收「現在可以休息了」的訊號。醫師也建議一套睡前的數位降噪法則：

- 一、睡前30-60分鐘開始降噪 降低亮度、減少社群與短影音刺激，讓大腦慢慢降速。
- 二、不要把手機帶上床 讓床只和「睡眠」連結，而不是滑手機與工作。
- 三、關閉通知、震動與紅點提醒 減少大腦持續等待訊息的警覺感。
- 四、建立固定睡前儀式 例如洗澡、閱讀、聽音樂、深呼吸等，幫助神經系統進入夜間模式。

保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司
www.weichuanusa.com



味全蟹肉·南翔豬肉·韭菜豬肉·雞肉小籠湯包
道地江南風味·果然名不虛傳

湯汁鮮美，
不油膩！

味全小籠湯包
皮特薄、餡特多、
湯汁鮮美、不油膩。
只須蒸約10分鐘左右，
即可上桌。

味全小籠湯包系列——
美味可口，
名不虛傳！