

来源：中国新闻网 发布时间：2009-2-17 10:4:19

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 《美国流行病学杂志》：睡眠不佳者易对生活不满



(图片来自redorbit网站)

芬兰一项最新研究结果显示，如果没有获得良好的睡眠质量，极可能导致日后对生活感到不满。相关论文发表在《美国流行病学杂志》(*American Journal of Epidemiology*)上。

据新加坡《联合早报》报道，芬兰国家公共卫生中心的科研人员发现，虽然睡眠质量不佳和对生活不满都有强烈的遗传倾向，但两者似乎不是源自同样的遗传基因。科研小组认为，这显示缺乏良好的睡眠质量，可能会影响“大脑、情绪和心情”。

科研人员指出，过去曾有研究探讨睡眠质量和生活满足感之间的关系，但没有人探讨两者在相隔一段时间后的联系。为了寻找答案，科研人员分别在1975年和1981年，对同一组18631名同性双胞胎进行研究。

在1975年，有9%受访者表示对生活不满，到了1981年，他们很可能依然对生活不满，但他们在这段时间内的睡眠质量没有恶化。

不过，曾在1975年投诉“睡眠质量相当差或很差”的受访者，到了1981年，对生活感到不满的人数增加了2.4倍。

科研人员对所有可能影响研究结果的因素进行调整，例如健康问题、吸烟和饮酒习惯、体能水平等。他们发现，单单睡眠质量不佳，就会将导致人们对生活不满的可能性提高三倍。

[更多阅读](#)

[《美国流行病学杂志》发表论文摘要\(英文\)](#)

[redorbit.com相关报道\(英文\)](#)

读后感言:

发表评论

#### 相关新闻

眼中感光细胞可控制睡眠  
美科学家发现：睡眠能为记忆“腾出空间”  
初步研究显示睡眠不足与癌症发病率升高有关  
法研究发现：睡眠是最经济实惠的减肥方法  
英研究称成年人每天睡5—7小时足矣  
CRT型心脏起搏器对睡眠呼吸紊乱有疗效  
研究显示：儿童睡眠不足日后易患抑郁症  
新节电微型芯片 睡眠状态能耗仅30皮瓦

#### 一周新闻排行

科学时报：学术“混战”何时休  
“院士论文造假”续：知情者质疑造假非个人行为  
英研究表明：二手烟可致痴呆  
教育部公示新设置和筹建到期正式设立高校名单  
“论文造假”成“片丸之争” 院士兼职过多引争议  
美研究：肢体语言示贫富 出身较好的人更粗鲁  
教育部公示09年度拟资助科研重点项目名单  
2月5日《自然》杂志精选