

英國研究：

家中飼養物動 有助主人健康



想要過健康的生活？不妨試試飼養動物。根據英國皇后大學的最新研究，飼養動物有助身體健康，狗主人的血壓與膽固醇普遍較低。

皇后大學心理學家威爾斯博士發表在英國「健康心理學期刊」的報告指出，寵物提供的陪伴，有助主人的身體健康，其中固定溜狗更能發揮強化健康的功效。

報告指出，狗主人不僅血壓和膽固醇較低，也較少生病或有健康問題，更神奇的一點是，狗兒有助主人從心臟病等嚴重疾病中恢復，並能對癲癇症的發作發出「及早警告」。

威爾維斯博士表示，養狗為何能帶來這麼多對健康的益處，原因並不清楚，但她推斷，壓力是造成許多疾病的主要原因，而養狗有助紓緩飼主的壓力。

另一方，養狗能增加飼主的活動量，並促進人際關係，這些都能間接強化人的身心健康。

另一名專門研究寵物對人類健康影響的健康心理學家麥尼古拉斯醫生指出，狗主人不僅因為溜狗時有機會運動，溜狗時也為狗主人提供社交的機會。麥尼古拉斯醫生說，對年長者而言，在子女長大成人離去後，寵物滿足了他們被需要的感覺，「在一些情況下，寵物所能提供的支持比人們所能做得更多」。

在香港樂康社會服務聯會（聯絡電話：27788577）早就有「貓醫生」、「愛心狗」的實驗活動，把流浪的貓狗收養，絕育並訓練成為馴善的小動物，由義工帶去老人院或療養院去陪伴老人，多年來效果非常好，老人家都活潑健康起來。

(本刊資料室)



(封面裡)