多摸摸可以改善身心健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/26790.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

多摸摸可以改善身心健康。根据《自然-人类行为》4月8日发表的一项系统性综述和荟萃分析，来自人类和动物的身体触摸可以减少成人和儿童的疼痛、抑郁感和焦虑。这项研究认为，触摸对许多生理和心理健康结局都有益，这一点对健康个体和临床环境中的个体皆成立，而且适用于所有年龄。

触摸对人类极为重要——这是新生儿发育的首个感觉，也是我们和世界互动的最直接方式。虽然此前研究表明，触摸在身心范围内都有益处，但这些研究或聚焦在特定的健康结局上，或没有考虑其他变量的影响，例如接触类型以及是谁在进行接触。

德国波鸿鲁尔大学Julian Packheiser和同事对212项研究进行了系统综述和荟萃分析，共涉及12966人，以探索触摸的健康益处。

研究人员发现，现有证据有力地证明，成年人接触他人或物品（包括机器人甚至有重量的毯子）对健康有益。但与接触物品相比，人们接触其他人时获得的心理益处更大。同样的，Packheiser和同事没有观察到触摸类型（如按摩或拥抱）给成年人带来身心健康益处的差异。他们在新生儿中也复现了这一结果。

触摸的频率似乎也很重要，更频繁的干预会产生更多有益影响。触摸干预对改善临床和非临床环境人群心理健康的效果相似。研究人员还发现相对其他身体部位（如身躯），触摸头部（例如面部或头皮）的健康结局更佳，而且单向触摸比双向触摸更有益。

研究人员认为，未来的研究应在大型对照试验中探索不同触摸干预的效果，从而确保这些结果的可靠性。此外，进一步研究或可调查触摸干预是否在不同文化中同样有效，因为大多数当前研究都来自中高收入国家的文化背景。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8

作者：Julian Packheiser 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发