

抚摸狗不能立刻减压，但能帮身体扛住下一次压力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42741.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！

抚摸狗不能立刻减压，但能帮身体扛住下一次压力。回到家中，看到一只摇着尾巴的四条腿毛茸茸朋友，可以缓解一天中积累的压力。自古以来，人类就从抚摸狗中获得慰藉。大量研究承认养宠物对福祉的益处，但驱动这些益处的机制仍不清楚。

在最近发表于《生物心理学》的一项研究中，奥地利因斯布鲁克大学的研究人员邀请了64名狗主人及其宠物来到实验室，研究抚摸狗是否能帮助人们更好地应对压力，以及身体接触是否是这种对大脑和身体产生影响的关键。



抚摸狗可能帮助你的身体更好地应对下一次压力情境。图片来源：Pexels

在完成一组诱发压力的任务后，抚摸自己狗的参与者在心率或脑波模式等指标上并没有恢复得更

快。然而，这种触摸帮助身体缓冲了随后面临的压力。结果，他们在面对第二项压力任务时表现出更平静的生物学反应。

对人类的研究表明，牵手或接受肩部按摩等简单动作可以降低心率并缓解身体对压力的反应，这促使研究人员研究触摸动物是否提供类似益处。

然而，此前的研究未能确定触摸的作用。参与者通常可以同时抚摸、注视和与动物说话，这使得很难判断身体接触本身是否带来了任何益处。少数直接比较有触摸和无触摸互动的研究得出了混杂的结果。

在这项研究中，研究人员设计了实验，以分离触摸狗如何影响人在压力期间和之后的大脑、心脏和情绪状态。51名女性和13名男性，平均年龄34岁，带着自己的宠物狗参加了研究。狗必须至少2岁、健康，并在新环境中感到舒适。

团队追踪了参与者的大脑活动，并使用心电图监测测试前、测试中和测试后的心脏活动。他们还询问参与者在关键时间点的感受，从平静到兴奋、从负面到正面、从失控到掌控。

研究人员最初预测，在高压任务后立即抚摸狗会帮助身体恢复，但身体触摸没有提供即时恢复优势。无论参与者抚摸狗还是不触摸狗坐在狗附近，脑波模式和心率指标都以相似速度恢复到静息水平。然而，在压力任务后的五分钟休息期间抚摸狗，在参与者再次面对压力时产生了差异。

当参与者后来面对第二项压力任务时，他们的身体表现出弱得多的压力反应。这在脑记录中很明显，显示在参与者触摸狗后， α 波活动在整个第二实验区组中保持更高，表明大脑激活减少。在第一区组中没有触摸狗而恢复的参与者没有表现出类似效果。

实验还揭示，参与者在压力期间的感受并不总是反映他们身体的反应。他们报告的情绪往往与心率和脑波记录显示的不同。

抚摸狗并没有让压力在当下消失，但它似乎帮助身体为下一次挑战做好了准备，指向身体触摸是宠物可能提升主人整体福祉的一种方式。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2026.109366>

作者：张晴丹 来源：中国科学报

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](https://www.iikx.com)转发