# 狗是人类健身好伙伴

作者：鲁亦 来源：中国科学报

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/4863.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！*

狗是人类健身好伙伴。《科学报告》发表的一项针对英国社区的分析指出，养狗人士达到健康指南推荐活动量的可能性估计为不养狗成年人的4倍。研究结果突出了狗在帮助人类保持健康方面的潜在作用。

健康指南建议，成年人每周至少应进行150分钟中等至高强度的身体活动。然而，只有66%的英国男性和58%的英国女性能够做到这一点，在美国这一比例更是低于50%。养狗被认为能增加活动量，但研究人员尚不清楚是否所有家庭成员都会受到这方面的影响，以及遛狗是否会替代其他形式的锻炼。

利物浦大学的Carri Westgarth和同事对英国西柴郡385个家庭(191名养狗成年人、455名不养狗成年人、46名儿童)自我报告的身体活动进行了评估。结果显示，养狗人士的散步频率比不养狗人士更高、散步时间也更长。此外，该群体将遛狗作为其他身体活动的补充，而非替代。

该项研究中发现的在英国养狗对活动水平的影响程度，超过此前针对北美和澳大利亚人口进行研究发现的影响程度。例如，Westgarth团队发现64%的英国养狗人士每周至少遛狗150分钟，而一项美国研究的统计结果发现达到这一时长的美国人比例为27%。研究人员认为，这些不同可能源于社会和气候差异。

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41598-019-41254-6

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