

铲屎官为何越来越依恋狗狗

交流中会释放催产素 更加促进感情

喜欢抱着自己养的狗狗各种“揉搓”？觉得小狗实在太可爱忍不住亲上几下？刚刚离开家没多久，就开始担心狗狗过得好不好？狗狗身上好像有种魔力，让铲屎官们越来越离不开，不仅仅是把它当作家里的一分子，而是像有某种无形的磁石，把你牢牢吸引住。别说，对狗狗的依恋真有科学依据，据英国《每日邮报》(Daily Mail)报道，科学家兼作家梅格·奥尔默特说拥抱狗狗可以触发催产素的释放，而它又被称作“拥抱荷尔蒙”，是联系母亲与孩子之间的纽带，现在这不再是人与人之间的专利了，也会加深主人和宠物之间的联系，让你越来越离不开它。

释放荷尔蒙 社交犬促进催产素反应

不同品种的狗能够让人类的大脑产生不同的荷尔蒙反应，和金毛猎犬这种“爱交际”的狗接触，以及和“好斗”的斗牛犬接触时，触发释放的化学物质有所不同。

奥尔默特表示，和狗狗共度时光无论是对宠物还是主人来说都有好处，我们的心率、血压都会下降，心率变异性也会有所改善。心率变异性是逐次心跳周期差异的变化情况，是我们进行躲闪、潜水时体现出的心脏能力。和狗狗接触时，无论是宠物还是主人的身体都会释放“奖励”化学物质和抗应激化学物质，包括催产素、肾上腺素和血清素等。

减少孤独感 帮助我们更好融入社会

研究表明，在人类进化的这些年里，狗狗一直是忠诚的伙伴，这使得人类能够进化出一种和犬类之间的特殊纽带，这种纽带可以从主人的大脑反应中观察到。大脑中的某个反馈系统是在主人和宠物间建立起来的，无论是从神经化学、心理还是从行为上看。

功能性磁共振成像研究显示，当母亲看到婴儿和其他婴儿的照片时，大脑中的某些区域会“发亮”，这些区域都是多巴胺和催产素非常丰富的区域。而当主人看到自己的狗和另一只狗的照片时，其核磁的结果是相同的。

催产素可以帮助父母与孩子建立联系，并刺激母乳的释放。催产素是在大脑中产生的，与其他

梅格·奥尔默特此前曾在卡罗林斯卡学院和马里兰大学从事研究工作，目前是“勇士犬”协会的专家，该组织为退伍军人提供服务犬。她说，人类对某些品种甚至某只狗的看法可能改变遇到它们时释放的荷尔蒙。“合作工作品种”的犬类，例如拉布拉多犬和金毛犬，更善于交际，所以它们更有可能和我们接触、交流，从而促进更强烈的催产素反应。

奥尔默特在接受采访时说，过去几十年中，金毛和拉布拉多被证明是最能为人类提供所需技能、专门服务的两个品种。其中一个原因

关键的快乐荷尔蒙相互作用，包括血清素、多巴胺、肾上腺素等。催产素能减少压力激素的水平，它并不是女性的专利，男女都可以分泌。

一项关于草原田鼠的研究表明，那些与兄弟姐妹分离的田鼠会表现出焦虑、压力和抑郁的迹象。这些症状在田鼠被注射了催产素之后得到了缓解，这说明了荷尔蒙在我们处理压力时起着重要的作用。奥尔默特补充说道，催产素作用于大脑中的受体，帮助我们达到一种“完美”的精神状态。这是很强大的动力，它创造了一种可以维持一生的纽带。

此前一些研究表明，养宠物可以给健康带来很多好处。芝加哥大

是它们的性情——很冷静，又热爱“社交”，而且会一直关注着自己的主人。

一些“工作性质”更加独立的品种，例如大比利牛斯犬这样的牧羊犬，促使的催产素反应可能会比较低，因为它们通常没有那么善于交际。一些我们通常认为的具有攻击性的狗可能会让我们产生一种“战斗或逃跑”的反应，从而改变我们释放的荷尔蒙。普遍被看作很凶猛的狗会促使产生不同的激素水平变化，例如皮质醇和肾上腺素增加等。它们可能不会对我们的这种防御性反应造成真正的威胁。

学的研究人员发现，宠物可以帮助我们减少孤独感，让我们成为更好的社会人，并且能改善我们的心理健康。研究人员建议，带狗狗出门遛弯可以帮助我们和邻居进行更多的交流，从而消除孤独感。有时候，我们养的狗狗起到了“强制”与陌生人聊天的作用。当宠物狗停下来和另一只狗“聊天家常”时，主人们也会停下来聊天。当我们带狗狗出门遛弯时，大部分同样遛狗的人都会至少打声招呼，而其他没有狗的人通常是擦身而过不会停留。

专家认为，在减少孤独感方面，狗更能起到激励作用，因为我们也不太可能带宠物猫出门遛弯儿，或者参加郊游等聚会。

提高脱单率 养狗的男性更能负责任

狗狗和人不仅有相互依赖的关系，它们有时候还能化身为爱情的“丘比特”。如果单身男性想要找到真爱，养一条狗可能会增加成功的几率。研究发现，养狗的人更有魅力、更加快乐、有爱心、平易近人且善解人意。尤其是男性，如果他们愿意担负照顾好宠物的责任，通常会更加关心他人。专家认为，女性可能会把这视为一种信号，认为这种人将来能成为一个好父亲和一个好伴侣。

海伦·费雪博士是美国金赛研究所的高级研究员。她认为，养狗的人散发出一种更有能力照顾他人的“气场”。而养狗真的能够成为一个人的“代言”，它说明了这个人可以照顾一个生物，能按时回家喂它吃饭，和它一起散步、疼爱它、花时间陪伴在它身边。而这也是女性看

到男性和狗狗在一起时得到的最基本信息：他有能力去养育、愿意不求很多回报地付出、愿意照顾其他人。费雪说，养狗可以表明“这名男性对这只动物做出了承诺”。

女性一直以来需要的是有一名伴侣愿意分担和负责任，如果她们生病了能及时出现并照顾她们。许多研究表明人们对狗主人的看法都相应地支持了费雪博士的观点。有一篇论文提出，有狗相伴的男性更有可能得到女性的电话号码。此前的研究表明，狗狗可以帮助人们进行社交活动，因此设计了一系列的测试来验证这一观点。在其中一项研究中，男性参与者分别以独自出现和与狗同行两种状态出现在大街上，试图要到年轻女性的电话。结果证明，和狗在一起时成功率更高。

关于狗狗的十件事

作为狗主人，我们似乎总觉得凡是自己喜欢的狗狗也喜欢，但有时这只是种“错觉”而已。根据悉尼大学动物行为专家梅丽莎·斯塔林和保罗·麦克格里维的说法，主人在试图了解自己的宠物时需要记住十件事。

- 1 狗狗不喜欢分享
- 2 不是所有狗都喜欢被拥抱或者抚摸
- 3 爱叫的狗不总是好斗的狗
- 4 狗狗不喜欢其他狗进入自己家或者领地内
- 5 狗狗更好动，不像人类需要那么多的放松时间
- 6 不是所有的狗都过于热情，有些狗开始接触时也会害羞
- 7 看起来友好的狗可能很快会变得很好斗
- 8 狗狗需要开放的空间、探索的新领域，总是在花园里玩并不能让它们满足
- 9 有时候狗狗不是行为不端，而是它根本不知道该怎么办或者你想要什么
- 10 当狗狗不开心时，在吠叫或猛咬前，脸上会流露出微妙的变化

本版编译 陈小丹