



# 养狗有益身心健康 尤其是对单身的狗主人



狗年说狗②

## 常年遛狗 得到的不仅仅是锻炼

2017年11月的《科学报告》(《自然》子刊)上,刊登了一项来自瑞典乌普萨拉大学Tove Fall教授团队的研究。

他们对瑞典340万人进行了一项调查。受访者平均年龄57岁,男性占比48%,其中有13.1%的人养狗。

这项调查延续了12年,随访结果显示:其中有狗的人,全因死亡率(指一定时期内各种原因导致的死亡比例)下降了20%,心血管疾病发病率降低了26%。

而根据犬种的不同,死亡风险率也不同,最有益健康的前三名,是指示犬、追踪犬、巡回犬。

这些犬种以前是贵族们用来打猎的犬种,主要特征是,体型大、亲人、以及撒手没(一松开牵狗绳,就跑得没影了)。

在以色列北部,曾经发掘出一座12000年前的墓穴,里面有一具年约50岁的女性骨骼,旁边还有一副小狗的骨骼,女人的左手搭在小狗身上——这大概是人类最早的宠物狗。

科学家认为:人养狗得到的健康收益,与狗主人常年遛狗得到锻炼有关;更重要的是,狗狗提供了温暖的陪伴和社交支持,它能够

减轻孤独和社会隔离的感觉,而孤独感恰是心血管疾病的危险因素之一。

英国科学家曾经进行的一项调查显示,独自生活的110万英国人,与那些拥有良好社交网络的人相比,早死的可能性要高50%。

而就在2018年1月,国际权威专业期刊《美国心脏协会会刊》发表了一项研究,这项研究调查发现:相比结婚状态,无论离异、分居、丧偶还是一直单身,心血管死亡率均明显升高。

## 有娃有狗 孩子的哮喘发病率会变低

加拿大艾伯塔大学儿童流行病学专家Anita Kozyrskyj团队,自2013年开始试图研究养狗和免疫稳态背后的关系。

团队对24个4月大婴儿的粪便标本中的微生物进行分析后发现:家里养有猫或狗的婴儿和家里不养宠物的婴儿相比,前者肠道菌群更为丰富。

免疫系统的发育,和肠道菌群关系密切。肠道菌群就是自然存在于肠道中的微生物。Kozyrskyj教授说:“狗毛中可能存在微生物;狗爪,也可能从室外带入微生物。而家里不养宠物的婴儿,或者养猫(猫不出门)家庭的孩子,与微生物接触机会较少。他们的免疫系统会因此认为这些微生物,是需要被攻击和清除的。”

此外,团队还证明,在养有宠物的家庭(其中70%养的是狗)中,婴儿肠道内瘤胃菌



日本的妈妈Aya Sakai用Instagram为自己儿子与家中法国斗牛犬拍摄了温馨甜蜜的照片

和颤螺菌明显增加,瘤胃菌能够降低过敏性疾病的发生率,而颤螺菌与消瘦相关。

2017年11月在德克萨斯州休斯顿召开的国际人类微生物联合大会上,阿尔伯塔大学的一名微生物流行病学专家Hein Min Tun也表示:“接触宠物,能够降低成年之后过敏性疾病和肥胖的发生率。”

科学界对宠物狗能够通过菌群保护人类健康这个结论,还有很多争议。但是大家比较认可的观点是,宠物狗对儿童健康有保护作用,尤其是对年龄较小的儿童,因为他们身上的微生物群尚在形成中。

# 春季是种牙“黄金期”,让缺牙“生根发芽” 全城种牙低价优惠,1000颗种植体免费送

本报记者 寿亦萍

“老了,牙齿没了,吃不动了。”不少老人无奈地感叹道。牙齿是健康的一面镜子。随着年龄地增大,人的牙齿也会加速老化——牙齿松动、牙齿缺失、烂牙根等。长期缺牙的老人,由于无法正常咀嚼,可能导致消化不良和营养不良,从而影响到全身健康。

一年之计在于春,阳春三月,万物复苏,是种牙的好时机。

## 春季种牙正合适,修复牢固恢复好

据悉,种植牙早在上世纪60年代就开始应用,距今已有50多年历史。简单说来,就是把人工钛金属牙根植入患者缺牙部位颌骨,经一段时间的骨生长愈合,再在牙根上安装修复体。种植牙有很高的固位力与稳定性,它扎根在牙骨里,像真牙一样“长”在患者口腔里。

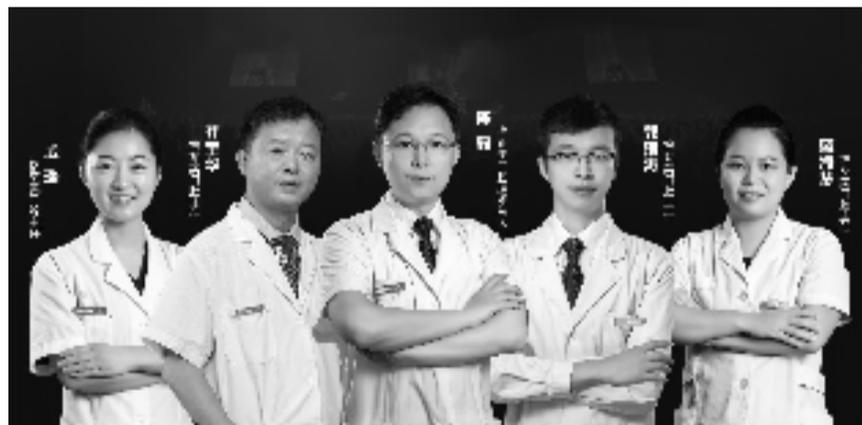
春天气温和湿度都适宜机体受损器官恢复。牙齿是人体重要器官,如果能在春天引起重视,对于种植牙是非常

有好处的。一是可以让修复组织又快又好地恢复,二是为接下来进食、调养身体提供最大的保障。

“种牙和种树一样,下的功夫都在根上。根是保证营养的地方,根牢靠了,什么都牢靠!”66岁的蒋女士在儿子的坚持下做了种植牙手术。短短一个小时的手术后没多久,蒋女士竟然就可以吃草莓了。牙好,胃口就好,身体也好了起来。

## 微创种植牙技术让种牙风险降低

杭州格莱美口腔主任陈磊表示,近年来,内提升手术,只需在牙床骨上钻4-5mm的小洞,即使只有1-2mm的骨量,也可实现植骨、植牙同期进行。这对医生技术、设备器械要求极高,创伤也小得多。微创种植牙技术结合美国外科技



术和现代3D数码成像技术,加上英国纳米纤维导管和美国纳米融合技术植入种植体,确保手术中避开重要的神经和血管,大大提升手术的安全性,将风险降到至低。

## 全城缺牙人士享优惠, 1000颗种植体免费送

本报携手格莱美口腔,由格莱美齿科中心院长、中华口腔医学会会员陈磊亲自带队,联合国内外种植牙专家坐诊,运用目前国际先进计算机种植导航

系统,为您答疑解惑、分析牙片、设计种牙方案,解决众多病患长期缺牙的痛苦。

即日起,让全城缺牙人士享受种植牙、矫正、牙齿修复等多方面低价优惠。通过本报健康热线预约报名的读者,到院就可享受种植牙大咖亲诊。另外将获得以下福利:①免费挂号、拍片、全口专业检查;②1000颗种植体免费送(凭身份证每人限领一颗);③中外口腔专家一对一免费咨询,设计种牙方案;④到院即可领取爱牙大礼包一份。名额仅限100个,额满即止。

本报健康热线:0571-85310794

