

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 你可能需要一隻貓貓喔!

摘要：健康一直以來是人類不可忽視的問題。疫情開始，養寵物形成了一種排解孤單的潮流。但在傳統觀念下，不少秉持為了老少的健康而選擇不養寵物，甚至送養自家的寵物給他人，尤其是貓咪。但貓咪真的會造成身體健康上如此嚴重的危害嗎？實際上貓咪能帶來的好處比想像中的多更多，更在醫學上立了大功。

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

近年來疫情由嚴重到趨緩，一開始的大家都只能待在家裡而形成了習慣。但一個人又有些許孤單，許多人試著養寵物來陪伴自己。可在傳統觀念的人時常認為養貓是一件不吉利的事。因為貓比較有靈性對死亡敏感，轉而變成貓咪會帶來死亡的概念。抑或是貓咪身上的毛會讓小孩子過敏、貓眼會看到不好的東西、身上有蟲很髒等等。

好處之一是加拿大的研究曾指出，若在嬰兒出生前(孕婦)或出生後有養寵物的話可降低嬰兒日後皮膚過敏的機會。其他的研究則是訴說吸貓對於預防呼吸道過敏如氣喘也有好處。「貓咪也瘋狂俱樂部」上的貓奴們也各自的分享了自己的過敏故事，甚至有深受塵蟎、毛髮過敏了 24 年，自從和貓一起同居的一年後就被治癒了。許多其他貓奴也紛紛回覆同感。日本大型研究更顯示指出，家中有養貓或狗的新生兒相較家中無餵養寵物的不容易對食物過敏。研究人員指向「衛生假說」，就是接觸包括來自動物的細菌和其他微生物，或許對於建立健康的免疫系統來說是不可或缺的，造就為什麼從小接觸貓、狗會改變食物過敏機率。岡部永生說「接觸寵物，或許會增加特定腸道菌叢數量，以及有助於腸道菌多樣化，這一點可能與過敏疾病率較低有關聯」。雖然日本這項研究不能證明食物過敏率較低的真正原因就是寵物、而非其他與飼主有關的因素。

當貓咪喜歡你的時候或是覺得放鬆時會發出「呼嚕呼嚕」聲響則是養貓的第二好處。並不是因為受牠喜歡或令牠放鬆是優點，而是那「呼嚕呼嚕」有固定頻率的聲響對人類來說是有好處。許多研究證實，貓發出特定頻率的呼嚕聲，其實是一種自我治療的方式，比方說調節血壓、修復走跳時受傷的骨骼，甚至透過這種特定頻率的震動音，紓緩身體裡的腫塊。一般貓的呼嚕頻率大概在 20 到 140 赫茲之間，而醫學界的振頻療法剛好也是用這個頻率區間，加強人體組織再生效果。醫學界曾模擬貓咪的呼嚕聲打造醫療復健器材，也曾有專家建議將震動板使用於太空人的腳上，以維持太空人得骨頭密度。聲頻療法也和呼嚕聲大同小異，可調節放鬆紓壓。貓咪在旁呼嚕的時候，不僅是在為自己療傷的同時，更幫助主人們紓壓降血壓。隨著血壓與心跳數下降，情緒也回復得比較快。明尼蘇達大學曾發現，養貓比藥物更能預防心病。找了 30 歲至 75 歲的 4435 名美國人研究，解果顯示有養過貓的人罹患心臟疾病的機率比他人低了 40%。與寵物同住的人爆發心肌梗塞後的存活率，也遠高於沒有寵物的人。

第三個好處就是不會在主人需要忙碌之時，造成太大的困擾需時時緊盯注意，很適合各種族群的人。大家總覺得貓咪對人十分冷淡，其實並沒有這回事，應該說每隻貓都有屬於自己的個性，每隻貓需要的陪伴都不相同。可能有時呼喚貓咪，貓咪卻不回、比較傲嬌不讓摸。可其實牠卻一直偷偷地關注著主人，比起不無時無刻的關注，他們更偏好和主人共處一室、默默陪伴的感覺。缺乏運動的人也很適合飼養貓咪，因為照顧牠們的同時亦可以兼得適度的運動，像是清潔排泄物、準備貓餐、與牠們一童玩耍等。雖不及每天照顧狗那樣的運動量，但能適度活動我們身上的筋骨，以防缺乏活動身體。所以不管是為工作櫛風沐雨的人，抑或是感覺孤單的人，養貓咪是再好不過的選擇了。

參考資料

1.天下雜誌:首頁>健康關係>健康醫療>科學實證告訴你:貓咪呼嚕聲如何增進鏟屎官健康?

<https://www.cw.com.tw/article/5089250>

2.自由時報:首頁>國際>家有貓狗好處+1?日本 6.6 萬人研究:寶寶「食物過敏率較低」

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/4256879>

3.ETtoday:ETtoday 新聞雲>ETtoday 健康雲>科學證明:養貓 8 大好處 讓你心甘情願當一生鏟屎官!

<https://health.ettoday.net/news/926847>

4.TVBS:首頁>貓有助改善憂鬱症?各種文獻:擁抱有助於提升信賴度!

<https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/5696>

5.ETtoday:ETtoday 新聞雲>ETtoday 健康雲>吸貓可防癌、減肥! 養貓必知「健康 6 好處」曝光...塊給主子拜了

<https://health.ettoday.net/news/1510678>

6.晴報:晴報電視>寵物>吸貓可治過敏?過敏 24 年 養貓 1 年自動痊癒

<https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2266812/%E5%90%B8%E8%B2%93%E5%8F%AF%E6%B2%BB%E9%81%8E%E6%95%8F%EF%BC%9F%E9%81%8E%E6%95%8F24%E5%B9%B4%20%E9%A4%8A%E8%B2%931%E5%B9%B4%E8%87%AA%E5%8B%95%E7%97%8A%E7%99%92>

<https://www.facebook.com/groups/Crazymomi/permalink/2577518962267607/>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則

表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖