

adaptor / September 10, 2010 10:00PM

[助人亦自助 英研究：做善事助身體健康 \[今日新聞 2010-09-10\]](#)

幫助人會讓自己快樂，也不需要科學數據來證明啦。反觀諸己，行善本身就是生命美好之所在。研究中指出「善事做的越周到，減輕的壓力就越多」這一點也非常有趣！

[hr]

助人亦自助 英研究：做善事助身體健康 [今日新聞 2010-09-10]

<http://www.nownews.com/2010/09/10/334-2644878.htm>

俗話說「日行一善」，鼓勵大家多做好事是有道理的，英國醫學報告稱，從事慈善事業或是做善事不僅可以幫助別人，還可以讓你變得樂觀有自信，甚至身體健康。

據報導，撒塞克斯大學 (University of Sussex) 的研究人員對一批人進行實驗，要求他們連續9天都要做善事，9天過後，這些人變得快樂多了，連身體狀況也變得比較好。負責研究的路易斯博士 (David Lewis) 說，「善事做的越周到，減輕的壓力就越多」。

報導說，這個研究驗證了一個古老的諺語 - - 幫助別人就是幫助自己 (we help others we also help ourselves.)。路易斯說，壓力大會讓人的免疫功能會打折扣、血壓升高，增加心臟病和中風的機會，也可能造成不孕，幫助別人則能讓壓力降低。

路易斯建議大家多幫助別人，除了讓自己快樂、健康，而且受幫助的人也會有同樣的好心情去幫助下一個人，這樣的連鎖反應是社會上的良性循環。先前哈佛大學也有類似的研究顯示，幫助別人讓心情快樂、身體強健。
