

# 我家小猫咪怎么老是舔毛？是生病了吗？铲屎官必看的护理指南

很多养猫的朋友都会遇到这样的情况：自家的小猫咪，尤其是幼猫，似乎对舔毛这件事格外“上心”，一天到晚，似乎总是在那里不厌其烦地梳理着自己的皮毛。这让不少新手铲屎官开始担心，是不是猫咪生病了？是不是有什么不舒服？其实，猫咪频繁舔毛，既有正常生理需求，也可能隐藏着一些健康或行为上的信号。作为一名资深的养猫人士，我来和大家聊聊，关于小猫咪“爱舔毛”这件事，到底是怎么回事，以及我们该如何判断和应对。

## 天生爱干净：猫咪的自我清洁与社交信号

猫咪是天生的“洁癖患者”，它们花了大量的时间来梳理自己的毛发，这不仅仅是为了保持干净。首先，舔毛是猫咪最主要的清洁方式。它们的舌头上有倒刺，能够像梳子一样有效地去除毛发上的污垢、寄生虫以及脱落的毛发。尤其是在进食后，舔毛可以帮助它们清理嘴巴和脸上的食物残渣。其次，舔毛也是猫咪用来调节体温的一种方式。当环境温度升高时，唾液在毛发上蒸发，能带走一部分热量，起到降温作用。

除了生理需求，舔毛还带有很强的社交和情绪表达功能。母猫会不断舔舐幼猫，这不仅是清洁，更是一种表达爱意和建立亲密关系的方式。猫咪之间也会互相舔毛，这被称为“互梳”，是它们社交互动的一种表现，可以加强群体内的联系。当猫咪感到放松和满足时，也常常会进行梳理。所以，看到你家小猫咪悠闲地躺着，一边发出咕噜咕噜的声音，一边有条不紊地舔着爪子，这往往是它们心情愉悦的表现。

## 异常舔毛的信号：识别健康与行为问题

虽然舔毛是猫咪的正常行为，但当这种行为变得过度、强迫性，甚至出现局部毛发稀疏、破损、红肿时，就需要引起警觉了。首先要考虑的是皮肤问题。寄生虫感染，如跳蚤、螨虫，会引起猫咪皮肤瘙痒，导致它们过度舔舐来缓解不适。过敏，无论是食物过敏还是环境过敏（如花粉、尘螨），也常常表现为皮肤瘙痒，猫咪会集中舔舐瘙痒的部位，有时甚至会舔到皮肤发红、脱毛。真菌感染（如猫癣）也会引起局部瘙痒和脱毛，猫咪同样会通过舔舐来试图缓解。

除了皮肤病，疼痛也是导致猫咪过度舔毛的重要原因。如果猫咪某个关节、肌肉或身体部位感到疼痛，它们会本能地通过舔舐该部位来试图舒缓疼痛感。比如，关节炎的老猫可能会过度舔舐膝盖或髋部；有泌尿系统问题的猫咪可能会频繁舔舐腹部或生殖器区域；即使是轻微的划伤或刺伤，猫咪也可能因此过度舔舐。

心理和行为因素同样不容忽视。当猫咪感到焦虑、压力过大、无聊或情绪低落时，它们可能会通过强迫性舔毛来获得安慰，这有点像人类过度咬指甲或拔头发。环境的剧烈变化，比如搬家、家里新成员（包括新宠物或婴儿）的到来、主人作息的改变，都可能让猫咪感到不安。有些猫咪在发情期也会因为焦躁而过度舔舐。

## 如何判断和处理：铲屎官的观察与对策

首先，观察舔毛的频率、部位和程度。如果猫咪只是在玩耍、休息间隙，或者在你抚摸它之后，有正常地梳理一下毛发，并且毛发看起来健康有光泽，那就不用太担心。但如果发现猫咪长时间、不间断地舔舐，甚至发出痛苦的声音；或者过度舔舐导致特定部位的毛发大量脱落，皮肤出现红肿、破损，甚至有异味，那就需要介入了。

---

检查身体状况至关重要。仔细查看猫咪全身的皮膚，特别是它频繁舔舐的部位。是否有红点、皮屑、脱毛斑、结痂或小疙瘩？用手轻轻触摸，感受是否有异常的肿块或疼痛反应。如果发现任何异常，及时就医是第一步。兽医会根据具体情况进行诊断，可能需要进行皮肤刮片、过敏测试、血液检查等，以找出病因。

如果排除了生理疾病，那么需要关注猫咪的心理和环境因素。

\* 增加互动和玩耍时间：尤其对于室内猫，充分的玩耍可以消耗它们的精力，缓解无聊和焦虑。每天花一些时间用逗猫棒、激光笔等和猫咪互动，模拟捕猎过程，让它们释放天性。

\* 丰富环境：为猫咪提供攀爬架、猫抓板、藏匿空间，让它们有更多探索 and 选择。在家里不同的地方放置猫抓板，可以分散它们过度抓挠或舔舐的注意力。

\* 保持生活规律，减少压力源：尽量保持喂食、玩耍和休息的时间稳定。如果家中环境有变化，尝试循序渐进地让猫咪适应。

\* 考虑费洛蒙产品：市面上有一些猫咪专用的费洛蒙扩散器或喷雾，可以帮助缓解猫咪的焦虑情绪，稳定它们的情绪状态。

## 细微之处的差异：幼猫与成年猫的舔毛行为

幼猫由于对世界充满好奇，而且还在学习和发展各种行为模式，所以它们可能比成年猫更频繁地进行尝试性的舔毛。母猫对幼猫的舔舐也很频繁，这是它们建立连接和教会孩子自我清洁的方式。如果幼猫只是偶尔表现出比较多的舔毛，并且身体其他方面都很健康，精神状态好，那么这通常是正常的。但如果幼猫过度舔舐，尤其是在出生后不久，可能需要排除是否有寄生虫或者因为断奶过早、与母猫分离过快而产生的应激反应。

成年猫的舔毛行为则更多地反映了它们当下的身心状态。如果一只成年猫突然开始过度舔毛，这往往是更明显的信号，提示可能存在健康问题或环境压力。老年猫由于关节疼痛或慢性疾病，也可能出现局部过度舔毛的情况。

## 注意事项与常见误区

误区一：过度舔毛一定是皮肤病。

如前所述，疼痛、焦虑、压力等心理因素，以及泌尿系统问题等，都可能导致过度舔毛。不能仅仅因为猫咪舔毛就断定是皮肤问题。

误区二：猫咪不舔毛就是不爱干净。

猫咪的清洁行为是多方面的，虽然舔毛是主要方式，但它们也会用爪子擦脸，用身体摩擦物体来保持气味清洁。而且，有些猫咪可能相对比较“懒散”，或者因为某些原因（如口腔不适）而减少舔毛。只要毛发整体看起来不脏乱，没有明显的异味，就可以认为它们保持了基本清洁。

误区三：发现猫咪过度舔毛，立刻给它洗澡。

除非兽医建议，否则不建议轻易给猫咪洗澡。不恰当的洗澡可能会破坏猫咪皮肤表面的天然保护层，加重皮肤问题，或者因为强行洗澡导致猫咪更大的应激。

---

误区四：人类的止痒药可以给猫咪用。

绝对禁止！人类的药物对猫咪来说可能毒性很强，即使是微小的剂量也可能导致严重后果。任何药物的使用都必须在兽医的指导下进行。

总之，小猫咪频繁舔毛，既有其天性使然，也可能是身体或情绪发出的信号。作为负责任的铲屎官，细心观察，及时判断，并在必要时寻求专业帮助，是确保猫咪健康快乐的关键。

## 常见问题解答

\* 我的小猫咪刚到家，一直舔爪子，需要担心吗？

刚到新环境，猫咪可能会因为不适应而舔舐自己来寻求安慰。如果同时保持正常饮食、玩耍，并且没有出现脱毛、红肿等情况，可以先观察。如果持续过度且伴随其他异常，建议咨询兽医。

\* 猫咪突然开始舔舐腹部，毛也掉了，是怎么回事？

腹部舔舐和脱毛是比较常见的行为。可能是皮肤过敏、寄生虫，也可能是泌尿系统问题（如膀胱炎）引起的腹部不适或疼痛。建议尽快带猫咪就医检查。

\* 我的猫咪总是在我上班的时候舔毛，我回家了就不舔了，是想我了吗？

这可能是猫咪在你不在时感到孤独、无聊或有分离焦虑。在你回家后，你的陪伴和互动能缓解它的情绪，所以舔毛行为就停止了。增加你不在家时的环境丰富度，以及在你回家后的互动时间，可能有助于改善。