

“多巴胺穿搭”与人的情绪有关吗

刚刚过去的这个夏天,有关“多巴胺穿搭”的短视频席卷网络。镜头中主人公穿着不同艳丽颜色的服饰,这种强烈的色彩反差使观看者心情愉悦。有研究表明,这是因为视觉上的刺激让人体内的多巴胺更多地被释放,从而影响情绪。多巴胺为什么能给人带来快乐?“多巴胺穿搭”真的能促进多巴胺分泌吗?

2

“多巴胺穿搭”是否与多巴胺分泌有关尚未可知

心理科学学者道恩·卡伦在其撰写的《穿出最好的人生》一书中首次提出了“多巴胺穿搭”的概念。赵韶苓认为,这一概念只是借用了多巴胺调节情绪的功能,即通过穿衣服这件事,让人们变得更加快乐、积极和有活力,只要符合这样一种标准及功效的穿搭,都可以叫做“多巴胺穿搭”。至于这种穿搭风格是否真的与多巴胺分泌有关,暂时未有科学研究提供支撑。

霍特国际商学院的营销心理学教授马特·约翰逊曾表示,一个人的穿着

会影响到自我形象,“多巴胺负责预测他人对我们服装的反应,并衡量我们从社交界得到的反馈。当整体体验是积极的,我们就会体验到整体情绪的普遍提升”。

另外,网上的“多巴胺穿搭”多为高饱和度的颜色,本身就能给予神经系统强烈的刺激。在这个意义上,“多巴胺穿搭”也有助于唤醒多巴胺的激活。

赵韶苓介绍,事实上,多巴胺负责的是奖赏回路,这种奖赏回路主要是使人选择性地对意外的奖赏和新奇的、引

人注意的事件有所反应。当反复给予可预测的奖赏时,其反应就会迅速下降。

“换句话说,这样的奖赏回路会使人不断追求新鲜刺激。例如,当我们与心仪的对象一见钟情,此时体内的多巴胺一定处于井喷状态。而当相处久了之后,花前月下变成柴米油盐,遭遇‘多年之痒’,也与多巴胺水平回落不无关系。”赵韶苓强调,过度依赖多巴胺带来的刺激感,会让我们不断追求更强烈的刺激,不断抬高感受到兴奋的门槛。

1

多巴胺的分泌可影响人类情绪

要了解“多巴胺穿搭”,首先就要了解什么是多巴胺。“多巴胺是大脑中的一种神经递质,作为化学信使在神经元之间传递神经信号,从而调控神经活动。”解放军301医院神经外科医生刘斌向记者介绍,多巴胺主要分布在大脑的某些区域,如基底节、前额叶和下丘脑。多巴胺参与了多种生理和病理过程,包括奖赏机制、情绪调节、运动控制等。

北京脑科学与类脑研究所博士后赵韶苓表示,尽管多巴胺与人体多项功能调节息息相关,但它最为大众熟知的一面还是在认知-情绪相互作用方面扮演的重要角色。“多巴胺的分泌对人的情绪有广泛影响,被认为与快乐、兴奋等情绪相关。在多巴胺不同的作用环路中,从大脑腹侧被盖区到伏核的神经环路控制着奖赏系统,这部分神经元在快乐事件发生时或预期快乐事件快要发生时活动增强。”赵韶苓说。

因在调节情绪方面具有重要作用,长久以来,多巴胺也被人们认为是“快乐物质”。如此看来,似乎抓住了多巴胺就抓住了快乐。想要追求快乐,只要促进多巴胺的分泌就可以了。但获得快乐真的这么简单吗?

刘斌认为,多巴胺给我们带来的不是单纯的快乐,而是上瘾。事实上,上述的多巴胺作用环路也是一部分成瘾药物的主要作用位点。“人体内与情绪相关的神经递质也并不只有多巴胺一种,让人感到安心和平静的血清素、与‘爱’紧密相关的催产素,以及有助于愉悦的内啡肽,都在调节情绪的过程中发挥着重要作用。”刘斌说。



3

多巴胺必不可少但并非越多越好

既然多巴胺有助于人们获得快乐,那还有哪些方式可以合理促进多巴胺的分泌和吸收?赵韶苓表示,获得多巴胺并非难事,适度的锻炼、充足的睡眠和合理的饮食等,都能促进多巴胺分泌。“运动可以促进血液循环,提高多巴胺水平,建议选择有氧运动,如快走、跑步、游泳等;充足的睡眠也能促进多巴胺的生成和释放,建议每晚睡眠时间在7—8小时;另外还可以食用富含酪氨酸和维生素B₆的食物,如香蕉、奶制品、肉类等。”赵韶苓说。

刘斌还指出,多巴胺除了能够调节中脑回路的情绪外,还负责调节人体运动。“多巴胺神经元在基底节内调节肌肉运动,对于维持正常的运动功能非常重要。当多巴胺水平过低时,可能会导致帕金森病等运动障碍疾病。”刘斌介绍,目前,已经有相关口服多巴胺药物用于帕金森病的临床诊疗。另外多巴胺在大脑的前额叶皮层和纹状体区域参与

注意力集中和学习的过程,其水平的异常可能与注意力缺陷多动障碍(ADHD)和其他注意力相关疾病有关。下丘脑内的多巴胺神经元参与控制摄食行为,在厌食和饥饿的调节中发挥一定作用。

诚然,多巴胺在人体活动中必不可少,但并不是分泌得越多越好。过度依赖多巴胺分泌带来的快乐,会让人沉浸在短期需求满足中,对学习和工作会造成不利影响。刘斌表示,如果多巴胺分泌过多,可能会导致不良反应,如心跳加速、血压升高、失眠等。另外,一些神经疾病也与异常升高的多巴胺水平有关。“极端情形如亨丁顿舞蹈症,该病是多巴胺分泌过多导致的疾病,患者的四肢和躯干会如舞蹈般不由自主地抽动,造成日常行动不便。疾病发展到晚期,病人的生活将无法自理,失去行动能力,无法说话,容易噎到,甚至无法进食。”刘斌说。

据《科技日报》

车内异味都是从哪儿来的

新车到手,刚进驾驶室,常感觉车内有些奇怪的味道,这些味道有时会让人想起家庭装修污染,让人闻味色变。其实,有异味并不意味着一定对人体有害,不能抛开浓度谈毒性。

车内异味“三源头”

车内异味的来源其实很多,但是影响较大的主要有三种:内饰异味、人为异味和空调异味。

刚买的新车,打开车门就会闻到一股比较强烈的塑料和胶皮味道,这主要是由内饰散发出来的,包括仪表盘、车门、座椅等一系列塑料件和皮革的包覆件。

此外,这些内饰在生产过程中使用的添加剂和粘合剂,也会持续释放一些具有气味的挥发性物质,导致车内产生异味。

人为异味主要是车内装饰污染以及一些不良的开车习惯造成的污染。皮革座椅套、地胶、化纤材质的坐垫都会释放挥发性有机污染物。车载香水摆件中劣质香水使用的多是化学香精,若有人在车内吸烟、饮酒或者吃东西,也会留下味道,久久不散,食物残渣未及时清理,霉变后还会发出异味。

空调异味主要是因为空调系统长时间没有进行清洗,蒸发箱和风道里积累了大量污垢、灰尘等,在潮湿的环境下滋生了霉菌、细菌等菌体,这些菌体霉变就会产生异味,这种异味常常会使驾乘人感到非常不舒服,严重的还会使人有晕眩、胸闷等不适感。

外部污染也会在一定程度上影响车内空气质量。汽车尾气中含有一氧化碳、氮氧化物等,它们也会污染车内环境。此外,在雾霾天里开车窗会导致车内细颗粒物(PM_{2.5})超标。这些污染气体虽不会立即致病,但长期吸入过多,就会危害健康。

有些挥发物是“高危分子”

如果车内异味过于刺鼻,可能意味着车内污染物浓度已超标,但这不能靠鼻子闻,车内空气质量要看挥发性有机化合物(VOC)。

在汽车领域,VOC主要包括苯、甲苯、二甲苯、乙苯、苯乙烯、甲醛、乙醛、丙烯醛8类物质。苯和甲醛为世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)明确规定的一类致癌物,其余六类为二级致癌物。不过,目前尚未有明确研究证明,车内异味与癌症有直接因果关系。

VOC的来源与车辆制造工艺和零部件有着直接关系,影响比较大的有汽车仪表板总成、车门内饰板、地毯、顶棚、汽车线束、座椅总成等,这些零部件的材质,一般是塑料做的。此外,汽车的顶棚复合胶、门板插件粘接胶,PVC表面漆等也会产生一些污染物。

我国对车内空气质量有明确标准,在2011年,国家发布了《乘用车内空气质量评价指南》,2017年,环保部和国家质检总局联合制定的强制性国家标准《乘用车内空气质量评价指南》征求意见稿发布,重新明确了8种挥发性污染物的浓度限值,特别针对苯、甲苯等致癌物质提出了更严格的要求。其中苯的浓度限值由原来的0.11毫克/立方米下调至0.06毫克/立方米,甲苯限值由1.10毫克/立方米调整为1.00毫克/立方米等。



汽车散味宜疏不宜堵

尽管车内异味不足以致病,但刺鼻的味道依然会影响人的驾驶体验。快速去除车内异味,可以试试以下方法。

首先,尽可能保持通风干燥,尤其对于甲醛来说,温度和湿度是影响甲醛挥发的重要因素,在夏季行车前不要忙着开空调,要先打开车门车窗,通风几分钟后再上路。

如果选择使用活性炭吸附甲醛,使用一段时间后,应放在通风处暴晒一段时间,将有害气体排出。

其次,如果要进行车内装饰,饰品必须严格选择,购买环保材料,不要贪便宜使用劣质的产品。

再次,慎用香水或其他空气清新剂、净化剂等,这些化学成品本身就具有一定的污染,如果与车内气味混合,反而更让人难受。

最后,新车原始包装必须拆除,以免原本可以解决的污染闷在车内“发酵”,从而产生空气污染。

从根源上说,避免买到污染物超标的汽车是避免空气异味困扰最有效的方法。消费者在购车时除了关注性能外,一定要与厂家确认汽车的生产组件的污染情况是否符合国家有关标准和规定,确认是否由低气味、低散发、污染小的材料组成。

据《健康时报》