

探索·发现

### 负压救护车 堪称“最强口罩”

相比普通救护车,负压救护车最大的不同就体现在“负压”这两个字上。

其实我们可以把负压救护车理解为:给普通的救护车戴上“口罩”的特种救护车,它可以使车内与车外的空气做到完全隔离,多为应对突发传染病而制造。负压救护车有一块独立空间,在这一空间里,它要经过消毒和过滤,完成车内车外的空气交换。

这一块空间我们把它叫做负压舱,它具备良好的隔离性、防腐性、通风性、耐菌性等特点。因此,负压舱内是安全卫生的,用它来转运传染性患者是最合适的,它能滴水不漏地防止病毒再传播。

负压救护车能够有效隔离感染者。由于进入负压舱内的空气都是新鲜的,且无循环空气,使病原体在舱内“无处藏身”,就像一个“无菌室”一样,所以在负压救护车上救治和转运传染病等特殊患者时,可以最大限度地减少医务人员与病人间交叉感染的概率,同时也避免更多人群感染,做到真正的安全隔离。

### 走得快

#### 能让生物年龄年轻16岁?

发表在《自然》子刊上的一项最新研究显示,保持快速行走,等人到中年时,可以收获年轻16岁的生物年龄。

来自英国莱斯特大学的研究团队,基于超过40万成年人的遗传数据,首次在步行速度与生物年龄遗传标志物之间建立了因果关系。

研究人员表示,白细胞端粒长度是生物衰老的一个重要标志物。端粒长度与习惯性的活动强度有关,与活动总量无关。

步行速度定义如下:慢速(每小时少于4.8公里)、中等速度(每小时4.8-6.4公里)和快速(每小时超过6.4公里)。

研究人员发现,与慢速步行者相比,中等和快速步行者的端粒长度明显更长。慢速步行者与快速步行者之间的端粒长度差异,相当于16岁的生物年龄差异。

### 周末睡懒觉

#### 能降低抑郁风险

一项来自韩国延世大学的研究表明:以正常成年人每晚需要8小时睡眠为标准:周末1个小时的懒觉,能让抑郁风险降低约30%;多睡2小时的人患抑郁症的风险可能降低48%。不过,研究还得出一个结论:睡懒觉超过2小时,抑郁风险反而增加16%!

### 每多吃一种蛋白质

#### 高血压风险降低26%

有研究发现,不同食物来源的蛋白质摄入,与高血压发病风险下降有关。南方医科大学科研团队表示,来自不同食物的蛋白质可能会对血压产生不同的影响。

研究人员根据中国成年人膳食蛋白质主要来源的8种食物进行“多样性评分”,这8种食物分别是:全谷物、精制谷物、加工红肉、未加工红肉、家禽、鱼、鸡蛋和豆类。

结果发现,不同来源的蛋白质与新发高血压的关系是不一样的,有的是U型、有的是J型,还有L型和反L型。

总体来说,摄入的蛋白质来源越多,高血压的风险越低,每多摄入1种食物来源的蛋白质,高血压风险降低26%。

另外,与每天摄入蛋白质少于2种来源的人群相比,吃4种或更多蛋白质的参与者,患高血压的风险降低了66%。

### 小蝎子毒性更强

近日,爱尔兰国立高威大学研究团队发现,与挥舞强健大螯的大型蝎子相比,拥有较小螯的小型蝎子毒性更强。研究人员对36种蝎子进行了分析,最小的蝎子,如巴西黄蝎,其毒性是体形最大的蝎子,如岩蝎的100倍以上。 据知识分子、环球科学

# 这上头的爱情



我们常说“爱情是良药”,甜蜜的伴侣关系“始于颜值,合于性格,终于人品”。陷入爱河时,你的身心都会产生前所未有的化学反应,这种微妙情感变化的生理学基础,也是科学家研究的热点之一。

生活中,我们还经常听到这样的说法:恋爱使人变傻,那么,恋爱真的会让人智商下降吗?为啥情人眼里出西施?夫妻相又是怎么回事?

记者 于梅君

## 1 恋爱脑:一心动就降智?

你身边有没有那种人,一谈恋爱整个人都变了,或患得患失或喜怒无常,被戏谑为“恋爱脑”。

“所谓恋爱脑,是形容那些一谈恋爱就上头,把所有精力和心思都放在对象身上的人。”海南大学管理学院心理学系副教授傅安国介绍,坠入爱河的人,大脑共有12个区域被激活。因此,只需0.2秒时间,你就知道自己“爱上了”。

“恋爱脑”是存在的,科学家使用功能核磁共振扫描发现,恋爱类似于一种产生奖赏效应的成瘾物质,其所激活的脑区与奖励系统有一致性,且高度集中在多巴胺的作用区域。

同时,人恋爱时,大脑额叶皮层和杏仁核的功能就会受到抑制。额叶是对判断至关重要的脑区,杏仁核是与恐惧情绪相关的脑区。这也可以解释为什么人们在陷入爱河后,有时做事会不计后果。此时大脑带有滤镜,判断力降低,看不到对方的缺点,导致“情人眼里出西施”。

恋爱时,人体还会分泌一种叫苯基乙胺的爱情激素,可以让人意乱情迷。而催产素则会增加依恋、信任 and 安全感,使爱情更牢固,同时降低对其他异性的兴趣。

电影《这个杀手不太冷》中有这样经典的一幕:躺在床上小萝莉玛蒂尔达突然向莱昂表达爱意,莱昂吓得牛奶都喷了出来……他问道:“你都没谈过恋爱,怎么知道自己爱上了我?”玛蒂尔达的回答有趣又很有道理:“在我的胃里。它暖暖的。以前我的胃总像是被紧揪着……但现在这种感觉消失了。”

哈佛大学校报曾发表一篇文章,从科学角度去阐释恋爱时身体发生的变化。说来也巧,恋爱常引起肠胃反应,真应了那句话:谈起恋爱来,就是对对方“牵肠挂肚”。

不过,当多巴胺水平上升时,血清素水平反而会下降,使恋爱中的人感到焦虑和紧张。此外,肾上腺素的增加,会让人产生心跳加速、胃部不适、手心出汗和口干等反应。激素水平的变化,让“恋爱脑”更容易一根筋,对方无意中的一句话就会让“恋爱脑”大发雷霆。

“恋爱脑”会不会让人变傻?傅安国表示,没有任何证据表明,恋爱中的人智力会降低或受损。相反,爱情还能促进个体创造性思维,比如诗人或音乐家,陷入爱河后往往会创作出更有激情的作品。

## 2 相亲:互有好感时心跳同频

相亲时,我们如何才能确定双方是真心喜欢呢?

《自然·人类行为》发表的论文表示:对方的心跳不会说谎。如果相亲时对方对你有意思,那么TA的心跳频率也会和你一样,可能激动(心跳快),可能压抑(心跳慢),也可能时快时慢,但这个节奏会与你的心跳频率一样。因为诸如微笑、点头、眼神放电等行为很容易伪装,但难以让心跳也参与进来,对方如果也和你一样心脏怦怦跳,那大概率是动真心了。

最近,荷兰莱顿大学心理学研究所进行了一项类似男女相亲场景的测试。

测试在安静的小屋内进行,两人相向而坐,中间设一挡板,互相看不到彼此。挡板第一次提起,对方互相凝视3秒,然后挡板落下,双方打分;挡板第二次提起,两人互相聊天2分钟,再次评分;挡板第三次提起,两人只能默默看着对方不能交谈,持续2分钟,再次评分。

研究者发现,参与测试的“候选情侣”在初次“相亲”中,的确自发产生了生理同步现象,主要表现在动作(微笑、大笑、点头、手部动作)、凝视和生理反应(心率和皮肤电传导)三种类型,共七个方面。

研究人员分析了这些生理同步与双方感情未来走势的关系。结果表明,手部动作、微笑、大笑、目光凝视等信号的同步,与吸引力没有显著相关性。

而双方吸引力的高低,可以明显通过心率和皮肤电传导的生理反应来表现,并且这种相关性与双方是否进行语言交流无关。更有趣的是,单纯的心率变快或皮肤电传导增大,并不意味着吸引程度增加,只有两人同步增加或减少,才对应吸引程度的增减。

研究人员推测,与他人同步的能力,可以让人类体验他人的情感。当人们感知另一个人的微笑、脸红、瞳孔放大及情感时,他们的体内平衡反射就会被触发。通过这种方式,人们可以在情感和生理上保持一致。也就是说,在情感产生和维系过程中,“一见钟情”固然重要,“心有灵犀”更为关键。

## 3 夫妻相:甜蜜的相似

夫妻相一直被认为是一种“幸福的巧合”。人们在寻找伴侣时,潜意识里会选择和自己相似的人,也就是我们说的“有感觉”。夫妻间拥有共同的生活方式,久而久之,两人在生理及心理上都会越发相似。

幸福的夫妻总在“无声移情”,即他们往往会不自觉地模仿对方。如果一方经常以一种特定方式微笑,另一方可能会模仿,因此双方可能在脸上产生类似的皱纹。所以,有夫妻相的情侣,其关系也更为稳定和亲密。

夫妻相产生的另一个重要因素,是体内菌群在“迎来送往”中越发相似。有实验将肠道菌群不同的两组白鼠混合饲养后,其体内菌群趋于相同,且对身体产生影响。

不过,夫妻病被提及的频率虽不如夫妻相那般高,也正逐渐增多。国内一项调查显示:认为自己与配偶有夫妻相的占33.9%,但曾与配偶同患“夫妻病”的却高达55.4%。所以,日常生活中,情侣、夫妻之间不仅要互相陪伴,更要养成良好的健康习惯,保证肠道菌群健康,远离夫妻病,才能执子之手,与子偕老。



共同的生活环境和习惯,会导致“夫妻相”。

## 4 七年之痒:如何逃脱“魔咒”

无论是婚姻还是恋爱,“三年之痛、五年之冷、七年之伤”似乎是所有伴侣的必经阶段。美国心理学家斯腾伯格提出过经典的爱情三角理论:完美的爱情由三个基本成分组成:激情、亲密和承诺,缺少任何一个都不能称为爱情。

人在本质上,对于未知、充满新鲜感的东西,都会下意识地被吸引。这并不是说每个人都喜新厌旧,而是天性使然。

心理学有个现象叫“幸福递减定律”,是指在特定某物品中所得的满足,会随着物品增多而减少。正是在这个定律作用下,相爱越久,相处越深,对另一半的心理期望值就越匮乏和不满。

这就如同一场演出,当你把开头营造得过于华丽,使用了所有的灯光舞美技术时,记忆就会长久地停在开头。那么剩下的演出就极易变得索然无味。没人希望自己的爱情是一个盛极必衰的过程,所以,想要逃开“七年之痒”的诅咒,关键就在于营造新鲜感。

那么,如何为爱保鲜呢?麻省总医院和哈佛医学院精神病临床专家开展了一项研究,他们让伴侣观看他们争吵时的录像,再问他们觉得对方当时在想什么。结果显示,在一起的时间越长,他们猜的就越糟,部分原因是他们认为自己太了解对方了。

无论情侣还是夫妻,正是因为太熟悉,所以才会感到乏味。但其实,你或许并没有你想象中那么了解伴侣,你只是自认为已经了解Ta了。

“让爱保鲜的秘诀在于,意识到你不是完全了解对方,并且依然保持好奇、愿意一直探索下去。”研究者说,对于伴侣来说,好奇心意味着你愿意花时间真正地倾听对方,也代表着你能继续发现Ta身上的闪光点,这会使Ta收获满足和尊重。

两个人在一起就像烧柴生火:当一个人的热情消退时,另一个人要懂得添一把柴,万一火苗不幸熄灭,你也不要轻易放弃,何不试试重新点燃那堆柴火。

# 原来,被鄙视的『恋爱脑』也有用



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:侯波