

记者 于梅君

1 用手机自拍确实会把人拍“丑”

现在几乎人手一部智能手机,随时随地的自拍越来越流行。不过,嫌自拍不够美的人大有人在。为了“补救”,一些人会花大把时间来“美图”,另一些人干脆下决心去整容。不过,科学家警告,手机自拍照片可能欺骗了你,要不要整容,请三思。

来自美国德克萨斯大学西南医学中心的研究团队通过实验发现,用智能手机自拍的照片存在一定的失真率,尤其是鼻部和下巴,这会导致比实际样貌看起来丑,从而激发人们整容的冲动。

在这项研究中,为了分析自拍如何影响面部特征,研究人员招募了30名平均年龄34岁的志愿者,其中女性23名,男性7名。志愿者保持同一个坐姿拍摄了三张照片,其中两张分别距面部30厘米和45厘米,用手机前置摄像头拍摄。第三张距面部1.5米远,用数码相机拍摄。

随后,研究人员比较了照片中四个面部标志的测量结果:鼻子、嘴唇、下巴和面部宽度。结果显示,用前置摄像头拍摄的照片,明显扭曲了面部特征。

平均而言,与数码相机反拍的照片相比,距离30厘米的自拍照,鼻子长了6.4%,下巴长度平均短了12%,这使鼻子与下巴的比例增加了17%;距离45厘米的自拍照,鼻子长了4.3%。同时,许多自拍照片,还使鼻子相对于面部显得更宽。

与距1.5米远,用数码相机反相机拍的照片相比,参与者对距30厘米自拍照片中鼻子的满意度平均降低了9.1%,对脸部整体满意度平均降低了5.7%。

研究人员警告说,自拍照片上的面部扭曲,可能会影响人们的心理健康,从而产生整容冲动。

2 手机镜头为啥会让人脸变形

自拍之所以会让人脸变形,这主要是镜头导致的。现在手机前置镜头基本都是广角焦距,这种镜头有个特性:会产生鱼眼畸变,即镜头中心的放大倍率与镜头边沿的放大倍率不一致。近距离拍摄时,“近大远小”会很明显。离镜头比较近的眼睛、颧骨、鼻子等,都会变得比实际宽大,而离镜头更远的耳朵则会变小,显得“脸大鼻子塌”。

有研究显示,隔着30厘米拍摄的照片中,男性鼻子增大了30%,女性鼻子增大了29%。脸和手机贴得越近,鼻子就越大。而且手机像素越高,脸部瑕疵越会被放大。

此外,“冻脸效应”也可能让照片里的你变丑。所谓“冻脸效应”,是指在动态画面中,通常比静止画面中好看。一个典型的例子就是,看电影时,会突然发现某个演员让人眼前一亮,觉得比海报或宣传照片更好看。还有一些人照相时脸特别僵,而且总是“冻”在表情很糟糕的瞬间,此时,往往也是真人比照片好看。

为验证这一效应,科学家准备了一个2秒钟的视频,以及从这些视频中截取的1200帧截图,然后让被试者对视频或截图中的20个人打分。结果显示,同一个人视频得分会比截图得分高很多。所以,如果照片不够好看,不妨以视频中的自己作参考,不过上镜显胖,也不要介怀。

再就是拍摄角度的问题。不同角度、不同背景以及不同的拍照方式,拍出来的照片自然都会有所不同。

3 如何自拍更好看 快来学几招

如何拍照才更上镜?自拍时,手机要拿远点。1.5米是最完美的视频距离,脸上的痘痘基本看不清,五官整体感也会比较强。另外,还有一个进阶技巧,利用鱼眼畸变的规律,拉伸想要拉伸的地方,弥补脸型缺陷。若脸型是上窄下宽,拍视频时可以头低一点,把额头放大,这样就能获得一张方方正正的脸。

其实更好的做法是借光,让自己处在光源45度角的位置,确保脸上能照出阴影。这样可以让人五官看起来更立体,而且还显瘦,效果跟化妆打造阴影是一样的。此外,如果没有美颜就去创造美颜,有些手机系统自带视频通话美颜功能,只是建议不要开得太过,偷偷美就行,以免露出“破绽”。

鱼眼畸变

现在手机前置镜头基本都是**广角焦距**这种镜头有个特性:会产生“鱼眼畸变”

含义 镜头是抛物线状,能把视角拍得更广,但会把近景拉伸



它会**把你的脸向四周拉伸**拍出来的你会变成这样

视频时的你 VS 真实的你



头更扁、脸变宽、眼距更大、鼻子更大

为啥手机拍出来的你会变『丑』

4 镜子和照片中的自己哪个更真实

与照片相比,为什么人们往往觉得镜中的自己更好看?心理学家表示,人在照镜子时,会自动开启心理暗示,大脑会进行脑补,为自己美化。当感觉效果不满意时,就会反复调整照镜子的角度、表情、距离,直到满意为止。

一项调查显示,英国一些女性每天照镜子的次数高达71次,看得多了,就会更喜欢镜子中的自己。这种现象被称作“重复曝光效应”,意思是我们会单纯因为熟悉而对事物产生好感。

研究人员曾验证过“重复曝光效应”,要求被试者反复观看10位随机挑选的女性照片,再放入另外10张女性照片,让受试者对这20张照片打分。实验发现,受试者在看到反复观看的10位女性的照片时,面部肌肉活跃度明显高于看其他10位女性的照片,因此,研究人员判断,受试者更偏爱熟悉的10位女性的照片。

此外,受“冻脸效应”影响,动态的人像比静态的更好看。因为人处于动态时,忽闪的睫毛、灵动有神的眼睛、丰富的面部表情都是加分项,所以照镜子时,看到的自己会比照片里静态的自己美。

既然镜子里的自己不是我们真实的样子,照片里的自己也不如真人好看,那么,我们是否永远不会知道真实的自己是啥模样?答案很扎心:是的。

那么,我们如何正确估算自己的颜值?第一种办法就是直接把镜子中自己的颜值降低一两成。芝加哥大学的科学家通过实验证实,照镜子时看到的自己,大概比真实长相好看30%。所以,比镜子中的颜值再低一点,就是你的真实颜值了。

5 自拍多了难道真会让人早衰?

英国一位时装博主每天发至少50张自拍照片到社交媒体,一段时间后网友发现,她的皮肤变得很糟糕:毛孔粗大,雀斑增多,皱纹加深,连黑眼圈都出来了。对此,有医生表示,频繁自拍,使其脸部长期曝光于手机发出的高能可见光下,肌肤受损,出现早衰。事实果真如此吗?

“皮肤老化包括自然老化和光老化。”清华长庚医院皮肤科主任赵邑教授表示,通常来说,导致皮肤衰老的主要外界因素就是紫外线,波长200nm—400nm,其中穿透力非常强的长波紫外线(UVA)能穿过玻璃、衣服以及皮肤表层,甚至深入真皮以下组织,造成皱纹、色素沉着等。

手机屏幕的光大部分属于可见光(紫、蓝、青、绿、黄、橙、红),可见光波长390nm—780nm,其中蓝光是波长较短的,高能可见蓝光的波长为380nm—450nm,有一小段波段与长波紫外线的波长区间一致,的确对皮肤有一些影响,但这并不代表高能蓝光可与紫外线的危害媲美。在赵邑看来,与太阳发出的紫外线比,手机发出的可见光简直弱爆了,不足以成为光老化的元凶。

虽然自拍时手机光对皮肤确实存在一定影响,但造成早衰还要考虑多种外部因素的影响。赵邑说:“一天自拍50张,如果在室外拍,会有紫外线辐射;如果在室内拍,就需要强烈的外光源。这些光可能比手机发出的光对皮肤影响更大。另外,自拍者护肤品的使用情况、作息是否规律等,都会对皮肤产生影响。”赵邑强调,不会单纯因为手机,就能对皮肤造成如此巨大的伤害。

探索·发现

声音操控可缓解噩梦

持续的噩梦会严重影响睡眠质量。经调查,高达4%的成年人经受着长期噩梦的折磨。近日,一项发表在《当代生物学》的研究发现,在睡眠时播放与积极情绪有关的声音,能帮助人减少噩梦频率。

科学家让36名患者中,一半人接受额外的声音干预,练习将噩梦的积极版本与特定声音联系起来。然后,这些患者需要在睡眠时戴上头带,在快速眼动睡眠期间收听该声音,持续2周。在声音干预期间及之后的3个月,这组患者与对照组相比,噩梦频率变低,梦中的情绪变得更加积极。这项实验指出了潜在的联合治疗方向。

帝企鹅被列为受威胁物种

帝企鹅是现存企鹅物种中最高、最重的,成年帝企鹅身高可达1.1米,体重可达40千克。帝企鹅生活在南极,需要海冰捕猎和避免被捕猎。目前帝企鹅种群数量稳定,在南极洲沿岸大约有61个聚居点,种群规模大约在625000—650000只。但由于气候变化,帝企鹅的栖息地正面临严峻威胁。

美国鱼类及野生动物管理局根据美国濒危物种法案,将帝企鹅列为受威胁物种。根据气候变化模型的预测,如果海冰消失的速率和现在保持一致,到2050年,70%的帝企鹅聚居点将会消失;在最坏情况下,到2100年98%的帝企鹅聚居点将会消失,从而导致帝企鹅种群无法自行繁衍。

如果人类可以大幅控制碳排放,那么到2050年帝企鹅种群数量将下降26%;但在高碳排放情况下,2050年会有50%的帝企鹅消失。目前,帝企鹅在国际自然保护联盟濒危物种红色名录上属于近危(NT)物种。

用3D打印机可打印人造血管

心血管疾病患者的血管会收缩或者阻塞,使血液难以流通,造成危险,需要通过植入人造血管等治疗。然而,现有的植入物往往具有机械强度低等缺点。

近日,一项《科学·进展》上的研究,开发出了具有良好机械性能的人造血管。科学家开发出了一种基于天然水凝胶、能够交联形成双重网络结构的生物墨水,并用3D打印机打印出模拟血管特征的导管。打印出的导管,在收缩和扩张、可灌注性和屏障功能上与天然血管相当,且易于制造,具有广泛的应用潜力。

电子烟会影响小鼠心脏功能

电子烟并不会通过燃烧烟草来递送尼古丁,其产生的气溶胶比之烟草的烟雾,含有较少的一氧化碳、焦油和致癌化合物。但目前关于电子烟的危害并没有得到充分研究。近期,一项发表于《自然·通讯》的研究表明,电子烟气溶胶会在小鼠中短暂扰乱正常心脏功能。

在实验中,研究人员将小鼠暴露于5种不同的电子烟气溶胶、2种不同香烟的主要烟雾以及丙烯醛(电子烟和香烟产生的一种气体)中,每个实验包括6—8只小鼠。

研究发现,吸入电子烟气溶胶,会引发小鼠心率失调,损害心脏,而这些都是通过影响自主神经系统的调节而引发的,影响程度取决于电子烟液中的化合物,如尼古丁、溶剂和香味剂。此外,相比雌性小鼠,电子烟溶剂对雄性小鼠心脏节律的扰乱更加明显。不过研究强调,在啮齿类中观察到的这些反应,可能会与人类不同。

吃花生能清除垃圾软化血管

实际上,这说的是花生调节血脂的作用。花生中富含不饱和脂肪酸、胆碱和磷脂,降低血中低密度脂蛋白水平,乳化胆固醇,抑制胆固醇在血管壁上沉积,从而维持血管壁弹性,保护血管健康。

另外,人群研究也证实,每天坚持吃适量的花生等坚果类食物,可以改善血管功能,降低心血管疾病的发生及死亡风险。不过,花生嘌呤含量较高,100克花生约含96.3毫克嘌呤,所以,对于嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说,花生过量摄入会增加痛风的发作风险。

据环球科学、科技日报



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