

多巴胺配色,为什么让人快乐?

■乔颖

2023年的夏天,“多巴胺”是一个热词。穿搭博主的攻略视频,时尚艺人的营业出圈,让“多巴胺穿搭”成为不得不提的新时髦。不仅如此,上海城市更新中的街头花园,奶茶、面包、咖啡店等新零售食品的配色,让“多巴胺配色”充斥着都市人的视野。

这个夏天,“多巴胺”这个原本心理学领域的专有名词突然闯进了大众消费市场,没有点“多巴胺配色”,好像就不是“时髦精”了。多巴胺到底是什么?多巴胺配色,为什么让人快乐?让我们一起走进多巴胺的世界。

分泌“快乐”?把多巴胺看小了

多巴胺是大脑里一种重要的神经递质。1957年,一位名叫作凯瑟琳·蒙塔古的医生,在伦敦附近一所医院的实验室里面发现了多巴胺。人类的大脑中,只有二十万分之一的脑细胞能够产生多巴胺。虽然含量很少,但是多巴胺的影响非常大,对人的精神、情感有着调节作用,与快感、兴奋、开心等信息和情绪紧密相关。

多巴胺重要吗?非常重要!过去,大家总是以为多巴胺是快乐分子,认为只要它分泌了,就会高兴。这个认知其实是有偏差的。多巴胺是奖赏回路的重要组成部分,与其说它的分泌与快乐有关,还不如说与人们“获得”时的惊喜有关。

举个例子,比如爱情。当我们第一次见面时会在内心感慨“哇,男才女貌”,瞬间被对方吸引。在后续的交往中,男孩的风趣幽默深深吸引着女孩,女孩的温柔似水默默打动着男孩。这些过程中,人们脑内的多巴胺在大量分泌,感到激情洋溢。但是,当两个人真正围绕着锅碗瓢盆在一块儿生活时,各种问题都浮现出来了,双方会觉得,当初怎么会做了一个这么奇怪的决定?为什么?此时此刻,多巴胺浓度下降了,激情退却了。换句话说,人类的激情、快乐、兴奋劲,来自大家没有获得时、在追逐的过程中产生的多巴胺。

再举个例子,当一位姑娘买了一条漂亮的裙子后,一定会觉得很开心,想要经常穿这条裙子。但是当她连续穿了几次以后,开始觉得这条裙子也不过如此,又开始追逐其他的美丽裙子了。这也与多巴胺有关。初见裙子时,“好爱”是真的,“不曾拥有,想要拥有”的愿望,让大脑的多巴胺分泌。而当拥有以

后,伴随着新鲜感的过去,多巴胺分泌减少,姑娘对裙子的热爱程度也就下降了。此时,如果有其他优秀的裙子出现,多巴胺会再次被“唤醒”,于是会“另觅新欢”。

由此可见,多巴胺更准确地说预期和欲望分子,而不是快乐分子。也就是说,多巴胺的分泌是来自对意外的反应。

驱使人类“走得更远、活得更好”

但是,不可否认的是,多巴胺无比重要,因为它让人类走得更远,生活更好。科学家在研究人类起源和迁徙的过程中,发现与生活在东非大陆等起源地的人相比,迁徙更远的人会分泌更多的多巴胺。达尔文“适者生存”的理论也是如此,因为“适者”分泌的多巴胺更多,他们更愿意探索,更有进取心,更愿意冒险,更愿意让自己去获得更多的东西,从而就生存了下来。

回到文章开头,“多巴胺穿搭”也与“活得更好”有关,这个词由一名时尚心理学家创造。当她在情绪低落时,苦寻方法,希望能唤起内心的激情。某天,她发现原来穿衣搭配也是可以调节情绪的一种方式,于是便有了“情绪增强装”,也就是“多巴胺穿搭”的前身。

大家可以发现,明亮艳丽的颜色是“多巴胺穿搭”的核心。色彩心理学研究认为,“人的第一感觉就是视觉,而对视觉影响最大的则是色彩”。色彩可以对人们产生一种刺激,从而影响情绪。“多巴胺穿搭”的关键就在于高明度色彩之间的直接碰撞,而这些颜色令人眼前一亮,让人们兴奋感被唤醒。此外,丰富夸张的印花图案和造型也都能给视觉带来震撼与冲击,从而促使人体分泌多巴胺,产生愉悦的感觉。

有人认为“多巴胺穿搭”之所以受人欢迎,是通过光、影、色、形来传递正面的信息,形成一种“积极化的联想”,有一定提升情绪的作用。其实,类似场景在生活中早有先例,比如“多巴胺空间”“多巴胺建筑”“多巴胺风景”等,都是将鲜艳的颜色和有趣的图案运用在设计中,带动人们的情绪。

不可不知的“欲望回路”和“控制回路”

每次讲到多巴胺时,不得不提的还



本版图片:视觉中国

有中脑边缘通路,它是多巴胺的“欲望回路”。欲望始于大脑的腹侧被盖区,是多巴胺主要的产生区域之一。该区域的细胞被激活时,可将多巴胺释放到伏隔核中,让人类产生做一些事情的动力。比如,我们超量购物、沉迷于网络等行为,都和多巴胺“欲望回路”功能过强有关。

说到这里,一个问题会紧随而来:怎么才能减少多巴胺“欲望回路”的强大的控制和影响呢?有一个方法叫作“多巴胺可以控制多巴胺”。大脑的额叶区有一条回路,叫作“控制回路”。与前面的“欲望回路”表现正好相反,“控制回路”分泌多巴胺后产生的效果是冷酷无情、精打细算,就是在“控制回路”的调整下,多巴胺可以达到平衡状态。

但是问题又来了,人类的大脑功能仍有很多尚未开发明确,也无法精准调节“欲望回路”和“控制回路”。那该拿“我的多巴胺”怎么办呢?两个方法也许能帮助大家做好平衡。

要学会关注现实。当人们一味追

求成功和快感时,请关注一下当下,做好现实与理想的平衡。在生活中,应该精通一两件事,或培养自己的某些兴趣爱好。因为当你认真做一些事情时,会产生“心流”,高度的沉浸感把你拉回当下,关注当下。

要学会休息,别天天让亢奋的多巴胺不停地分泌。时不时偷个懒、度个假,让自己放空一下,这种感觉,能够带来更多享受的机会。同时,建议不要尝试多任务并行。当前,随着手机、电脑等通讯设备越来越发达,办公软件越来越好“好用”,大家经常会开好多个“窗口”,同时开展好几个任务。人的大脑变得越来越忙,多线程任务是使多巴胺失控的一个重要原因。

说到这里,希望大家能对多巴胺有所了解。也许,有人认为“多巴胺穿搭”只是年轻人的跟风行为,但它背后更深层的原因是希望人们能丢掉被压抑的负面情绪,寻找朴素的欢乐。这个夏天,不如尝试“多巴胺一夏”。

(作者为上海市精神卫生中心副主任医师)

脱髓鞘疾病,走出盲目担忧的困局

■张祥

王先生某个月连续几天头痛,内心免不了担忧,前往医院检查,医生予以头颅核磁共振检查(MRI)。几天后,他拿到报告,上写:“颅内点状异常信号,脱髓鞘样表现”。王先生不明白什么叫“脱髓鞘”,赶紧上网搜索,结果越查越担心,“多发性硬化”“视神经脊髓炎”,随着病情进展将导致瘫痪、失明……紧接着几天,王先生晚上失眠、白天心神不宁。

其实,“脱髓鞘”是病理术语,是在显微镜下观察到的神经组织损伤的表现,并不是特指某几种特别的疾病,相反,很多的神经系统疾病都可以伴有类似表现。临床上将其归为“脱髓鞘疾病”一类,是因为在磁共振等影像或电生理检查上可以观察到的具有一定特征表现的病灶,可见“脱髓鞘”兼有临床、影像和病理的元素,通俗地说,这是一个“大众脸”,而不是人尽人知的“明星脸”。

神经“脱髓鞘”,修理不简单

听说过“刀鞘”“剑鞘”,那什么是“髓鞘”呢?“鞘”在汉语里的意思就是“包在某些物质外面用以保护的东西”。人体的神经大机构由外部的“髓鞘”和内部的“轴索”组成。打一个通俗的比方,“髓鞘”就像电线外层的电线皮,电线里面的铜丝就是神经中的轴索。

所以,“脱髓鞘”通俗地就是说是电线脱皮了。脑子被“电线里面的铜丝”电击到了,所以出问题了。这真是一个很大的脑洞!不过,人体的神经并不是电线,人体内也没有发电厂,器官也不是电器。神经的传导其实是通过包括生物电在内的方式传导,即使没有髓鞘,神经内部的轴索也不会电到外界的神经细胞,更何况神经中的有些部位比如郎飞氏结,有些类型比如无髓纤维本身就是没有髓鞘包裹的。

问题来了,电线脱皮可以用绝缘胶布修补,脱髓鞘了,通过科技手段做一个手术,用生物材料裹在受损的神经外面



可以吗?听起来的确是一个好主意!

但是髓鞘毕竟不是电线皮。髓鞘也是有生命的,在头和脊髓里面是由少突胶质细胞组成,外周神经是由雪旺氏细胞组成。这些细胞就像动画片“巴巴爸爸”一样变形,从而可以包绕轴突,形成绝缘的髓鞘结构,协助生物电信号的跳跃式高效传递,并维持和保护神经元的正常功能。它们的异常不仅会导致脱髓鞘病变,还会引起神经元损伤,甚至可以引发肿瘤。

目前,还没有任何生物材料可具有这么强大的综合实力。因此,采用显微外科手术通过胶布或是打胶的方式修复是行不通的。

当然,以电线来解释神经只是一个比方。人体的神经不论在结构上,还是在传导功能上都要比电线复杂且高效得多,对它们的了解目前还不是很透彻,这也是目前还无法通过植入材料修复的另一个重要原因。

髓鞘主要由导电性极差脂质构成,前面提到的郎飞氏结就是无髓鞘区域,只有在这里,轴突膜才能和细胞外液接触,产生电位,这样局部电流就只能发生在相邻的郎飞氏结之间,从

而产生某些高效的跳跃式传递。再打一个比方,神经就像是长城,遇到有事情发生、需要传递讯息时,可以通过相邻烽火台上的狼烟来高效联系,而非让士兵沿着城道跑过去传递。郎飞氏结就像是烽火台,而狼烟就像是电信号。这种跳跃式传递的确切机制还不是很清楚,这也是现代科技还无法模拟出的高效传递方式。

罕见病结局,仅仅是少部分人

有人会说,“既然这么精密的结构出了问题,难怪网上查到的症状和发展结局都很吓人。”其实,也不用这么盲目的悲观,情况没有你想象的那样糟。

脱髓鞘的原因有很多种,不是都会严重影响我们的生活的。网上列出的可能导致残障的“多发性硬化”“视神经脊髓炎”只是其中很小的一部分,它们都是罕见病,不是轻易就能“中招”的。

那么,脱髓鞘这个病会有什么表现呢?有没有什么对应的发病症状?此前已提到,髓鞘是神经组织重要的组成

部分,而神经遍布全身,因此脱髓鞘可以累及大脑、脑干、小脑、脊髓和视神经等,症状可以多种多样,并没有非常具有特异性的表现。简单说,可以仅有不同程度的头痛、头晕、肢体麻木等,也可以出现肢体无力、肢体抖动、感觉异常、行走不稳、视物模糊或重影、大小便障碍等。

诊断复杂,确诊检查可能多种多样

既然头晕、头痛有可能是脱髓鞘,有了脱髓鞘还可能瘫痪、失明,那患者该怎么办呢?稍安勿躁。头晕、头痛是人们生活中极常见的症状,原因也非常多,绝大多数是和脱髓鞘无关的!而即使是发现有脱髓鞘表现,大部分是与小血管病或是机体自然“退化”相关,对生命和生活、工作并无太大影响。仅有一部分人可能会具有神经损害的症状,但早期发现、早期干预,不少人是可以得到较好控制的。

要提醒的是,过度的焦虑和紧张,会引起睡眠、饮食等问题,会使得原有症状加重,甚至会加速脱髓鞘的表现。一旦发现了脱髓鞘,要及时就医,与其在网上自我“诊断”,不如请专业医生看一下。经医学影像片子上的表现以及一些必要的检查,可以让医生作出初步判断。

要说明的是,有些人就诊时,医生会根据病情、生活史、既往疾病和医药史作出预判,有可能暂时不做进一步检查,而只是随访观察,也可能需要对血压、甲状腺激素等激素水平、血糖、血脂、肝肾功能,以及血清、C-反应蛋白、抗核抗体、重金属等毒物检测等项目检查。有些人可能还要接受核磁共振增强、磁共振成像等进一步的影像检查,少部分人需要结合家族病史接受质谱分析、基因检测等。由于脱髓鞘发病及诊断的复杂性,找专业人士开展鉴别诊断才是正确路径,切忌自我焦虑或盲目在网上自我“诊断”,反而可能耽误治疗时机。

(作者为复旦大学附属华山医院神经内科科医生)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 睡眠不好会影响血糖?

答 葛一澄 蒋毅弘 王丽华

上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科医生

“医生,我最近血糖总是高,吃东西、活动都没什么变化,药也好好吃的,怎么会这样啊?”

“最近睡得还好吗?”

“确实,最近压力大,睡眠不是很好。”

“那可能是睡不好影响到了你的血糖!”

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠是生命的需要,睡眠质量对于人体健康起着至关重要的作用。很少人知道的是,良好的睡眠更是糖尿病患者生活方式干预的重要部分。

间长(>8小时)和短(<6小时)对HbA1c均有负面影响,并强调“晚睡晚起”比“早睡早起”可能会导致更差的血糖控制,仅凭周末“补觉”不足以扭转睡眠不足的影响。而通过延长短睡眠者的睡眠时长,可能会提高胰岛素敏感性,减少能量摄入,改善血糖。

午睡多久合适?

睡个午觉,下午精力充沛,很多人有这个习惯,殊不知,睡得时间过长也会升高血糖。午睡时间和糖尿病发病率呈J型曲线,0-30分钟的小睡可降低糖尿病风险,但是更长时间的午睡,糖尿病发生风险逐渐增加,当午睡时间达到90分钟时,糖尿病风险增加达50%。造成这种现象的原因可能是当午睡时间超过半小时后,容易进入深度睡眠,机体代谢速率减慢,葡萄糖被细胞利用减少,胰岛素分泌降低。因此,午睡半小时最佳,最好不要超过1小时。

开灯睡觉可以吗?

很多人都有夜间开灯睡觉的习惯。据调查,高达40%的人睡觉时亮着床头灯、卧室灯或电视,但夜间光照其实可以影响心血管和内分泌代谢健康。美国《国家科学院刊》报道,中等强度光线下睡觉可使第二天清晨胰岛素抵抗增加。因此,建议夜间尽量关灯睡觉,如果一定要开灯,请让灯光尽可能靠近地板,避免使用白或蓝光,或者戴眼罩也是不错的选择。

总之,睡眠与血糖密切相关。糖友们在饮食运动控制的同时,别忘了养成良好的睡眠习惯,提高睡眠质量。

问 “踩屎感”拖鞋对脚好不好?

答 吴俊国

上海市第五人民医院骨科主任医师



“我发现了一款不错的拖鞋,满满的踩屎感,很舒服!”入夏后,“踩屎感”拖鞋在网上走红,不少人认为这样的拖鞋能放松脚部、缓解疲劳,有益身心和足部健康,事实真的如此吗?它到底有没有安全隐患?会不会影响我们的足部健康?鞋子对我们足部的健康十分重要,网上走红的“踩屎感”拖鞋,因其柔软的口感而受到消费者的喜欢,但请注意,“踩屎感”拖鞋并非人人都合适,了解这类拖鞋的几个特点,方便读者根据自己情况来选择。

稳定性不够

为了追求舒适,这类拖鞋一般都会将鞋底加厚,其材质也往往选择较软的原料。但是过于柔软和有缓冲的鞋底会使拖鞋本身不太稳定,增加滑倒和跌倒的风险,尤其是在瓷砖或硬木地板等地方。

支撑力不足

这类拖鞋是为舒适而不是支撑而设计的,因此它们可能无法提供足够的足弓支撑,长时间穿会导致足弓拉伤,引起疼痛和不适。

对于扁平足或其他需要额外足弓支撑的有足部疾患的人来说,“踩屎感”拖鞋并非最佳选择,在没有足弓支撑的情况下穿着这类拖鞋,会使扁平足的状况恶化或加剧其他足部问题。

过渡缓冲

高足弓者穿这类拖鞋,由于其柔软的材质会增加摩擦力,产生过多缓冲,导致脚部过深地陷入拖鞋中,从而拉伤足弓并加剧疼痛或不适。

易滋生细菌、真菌

许多“踩屎感”拖鞋制作的原料是记忆海绵,这种材质容易保持热量,长时间穿着会使脚部变得发热和出汗,增加真菌感染的风险,比如脚癣等。

不过,“踩屎感”拖鞋并非一无是处。它对于患有某些足部疾病如足底筋膜炎或关节炎的人有益,因为缓冲鞋底可缓解并减轻足部压力,特别当晨起足部踩下去时,能缓解足跟部的疼痛。

青壮年足弓正常的人群也可以选择此类拖鞋,尤其适合那些优先考虑舒适性而不是鞋类支撑的人群,而且可能对长时间站立或脚痛、不适者较为有益。

问 男性也会得乳腺癌吗?

答 王慧珠 潘文冲 柴春宇

上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺科护士

乳腺癌在女性恶性肿瘤中发病率占首位,以至于部分人会认为乳腺癌是女性特有的癌症,那就大错特错了,其实男性也会得乳腺癌。男性乳腺癌平均发病年龄为50岁-60岁,占所有乳腺癌的1%,占比很低,但男性乳腺癌的恶性程度相对女性较高。

这些因素为男性乳腺癌高危因素:

年龄:随年龄增长发病风险递增,至70岁为平台期

乳腺癌家族史:一级亲属、发病年龄<45岁

遗传学因素:BRCA1/2突变

环境暴露:高温、电磁辐射

雌激素水平绝对或相对较高、雄激素水平低或缺失:肥胖、肝功能异常

男性乳腺癌可以做哪些检查与治疗?

男性乳腺癌的治疗与女性乳腺癌的治疗大致相同,以手术治疗、化疗、放疗、内分泌治疗为主。检查包括超声检查、乳

腺MRI、乳腺X线检查等影像学检查。

怎样预防乳腺癌?

低脂防饮食,宜吃瘦肉、鸡蛋、酸奶。少吃盐腌、烟熏、火烤、烤糊焦化、变质食物。

常吃干果类食物,如芝麻、南瓜子、西瓜子、花生、葡萄干等。它们富含多种维生素和微量元素、纤维素、蛋白质和不饱和脂肪酸,营养价值高。

多吃富含维生素A、C的蔬菜和水果。多吃含有抑制肿瘤细胞的食物,如卷心菜、芥菜、蘑菇等。

在烹饪时多用蒸、煮、炖,尽量少吃油炸、油煎食物。

保持身心健康,多运动,控制体重,戒烟戒酒。

男性乳房发育者可定期进行乳房自查,注意乳房是否出现局部疼痛、压痛现象,触摸到无痛性肿块,发生乳头内陷、溢液等异常情况不要羞于就医,早诊早治、规范治疗,预后并不差于同期女性乳腺癌。