

# 恋爱如同醉酒 催产素作祟



催产素作为“爱的荷尔蒙”有很高的声誉,在性冲动和哺乳方面都功不可没,但一项新的研究声称它可能也有负面的影响,让我们的行为就像喝醉酒了一样。近期英国伯明翰大学心理学院的 Ian Mitchell 博士和他的同事们在《神经科学与生物行为》发表了相关文章。

催产素由下丘脑和脑垂体后叶腺分泌到血液中,是一种荷尔蒙和脑部神经递质,它控制授乳及分娩期间的子宫收缩,也影响情感、认知和社会行为,包括哺乳、兴奋、焦虑、

恐惧和信任。

根据 Mitchell 博士和他的同事研究发现,催产素能增强如利他主义、同情心和慷慨等方面的行为,让我们更愿意信任他人,同时抑制大脑前额叶和边缘皮质活动来减少压力,而酒精也可以激发这些行为,团队便开始研究酒精和催产素是否对大脑有类似的影响。

结果证明确实如此:催产素和酒精对大脑 GABA( $\gamma$ -氨基丁酸,为哺乳动物中枢神经系统抑制性递质)信号也有相似的影响,虽然酒精和催产素在大脑中的目标受体不同。

“这些神经回路控制我们如何看待挫折逆境,尤其是在社交场合,比如面试,甚至鼓起勇气和某人约会。”伯明翰大学心理学教授伊恩·米切尔说,“催产素和酒精的结合可以使这些情况看起来没那么可怕。”

研究小组说最新发现可能解释为什么许多人用酒精来缓解紧张。“酒后之勇”就是用于战胜未知的烦恼,喝酒壮胆嘛。而在实验中催产素似乎也有这些影响。研究者斯蒂芬·格勒斯皮博士解释说。

然而,他们建议不要使用催产素和酒精来增加信心,两者也都有负面影响。酒精和催产素都可以使一个人变得更具有侵略性、自吹自擂、嫉妒别人和人云亦云。更重要的是,这会影响到我们恐惧感和对信任的看法,也易造成不必要的冒险。

尽管有负面效果,格勒斯皮博士说在临床上两者混合物也是有作用的:“我不认为催产素最后会替代酒精,但作为影响神经系统的化学物质,对心脏造成的问题很小,除了那些风花雪月的事儿,有可能用于治疗心理和

精神疾病。”“透彻地了解它是如何抑制特定行为模式、如何改变人的行为,将可能给许多人带来切实的好处。但愿这项发现能让我们从一个新的视角来思考这个问题,并启迪新的思路。”

今年5月,哈佛医学院的研究人员在波士顿做了一项研究,发现催产素也可能影响体重——至少对男人如此。比如一剂催产素可以帮助减少热量摄入和消耗脂肪含量高的食物。

陈丽斯 / 整理



## 提个醒儿

### 笔帽有个“救命孔”

圆珠笔和水性笔是学生最常用文具用品,大家对朝夕相处的“朋友”身上的小秘密不为所知,就是笔帽上有个小孔,这个“救命孔”在人不小小心将笔帽吸入气管后可保住性命。

国家文教用品质量监督检验中心曾做过一实验,实验的对象就是常见的圆珠笔笔帽。技术人员用一根橡胶管模拟人体的呼吸道,将一个顶端没有空气孔的笔帽塞进橡胶管中,然后对胶管一端进行充气,结果另一端几乎没有气体喷出,橡胶管被完全堵死。而将一只顶端有空气孔的笔帽塞进胶管进行相同的充气实验时,胶管的另一端有气体喷出。现实生活中也出现过孩子误吞笔帽,因为小孔的存在,而被医生成功抢救的案例。

钟合

### 不吃早饭 孩子大脑会萎缩

如果孩子经常不吃早饭,那么他正在发育的大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。新加坡亚历山大饮食与营养部研究人员调查了亚洲6个国家和地区的家庭,内容包括孩子是否吃早饭,以及他们大脑发育状况和学习成绩,结果发现,不吃早饭的学生,除了注意力比较差之外,反应也慢。研究人员指出:“如果长期忽略早餐,孩子的脑袋会缩小,即使后来恢复健康饮食,营养充足,但是萎缩的头脑已无法恢复成长,因此他们会变笨。”

另外,这一研究的负责人还指出了父母对孩子饮食习惯的影响:“父母应培养跟孩子一起用餐的习惯,至少早饭或晚饭一起吃,既能让孩子养成好习惯,也能促进亲子关系。”

刘冬玲

### 别把安全椅当幼儿睡床

如果家中有1至24个月大的婴幼儿,家长就要特别注意孩子的睡觉环境、所用寝具,否则很容易面临与睡眠相关的死亡风险。美国宾州州立大学医学中心研究人员对2004年4月到2008年12月间的2岁以下孩童的天折病历记录进行了分析。除了因使用坐式、移动式婴儿用品不当造成窒息、猝死之外,其它事故多发生于婴儿背带、秋千、摇椅等。

研究人员表示,无论孩子是沉睡还是清醒,都要随时盯着孩子。婴幼儿坐在汽车里时,安全座椅千万不可放在松软、不稳定的物品表面。他们入眠时应该仰睡,且床铺要硬一点、坚固一点,确保头部不会在转头或脊椎往前弯腰时陷入柔软寝具陷阱。另外,大人让婴儿头和背部靠在自己身上时,要随时能看到婴儿的脸,以确保安全。

曹淑芬

## 呼啦圈洗衣机



呼啦圈对于大部分80后的朋友来说,都是难以磨灭的回忆,当时虽然大家还没有用它来瘦身的概念,但单纯的数十种不同的玩法,就足以让小朋友们研究好久了。时隔多年,“呼啦圈”又来了,但这次可不只是玩具了哦,它竟然还可以洗衣服!

来自荷兰设计师 Sang-soon Lee 近期设计出了这样一款洗衣机:呼啦圈洗衣机(Hula Washer),能让大家在瘦身的同时还能清洁衣物,它看上去就像是一个加粗版的呼啦圈,内部是空的,打开之后可以将小件衣物如袜子、手套等和水、清洁剂同时放入,然后就像普通呼啦圈那样,你一边扭腰,就能一边洗衣服了。

彭蹦

## 流言揭秘

### 指甲竖线是健康晴雨表?

**流言:**有人说,指甲上的竖线代表一个人体的好坏,如果体力透支,精神长期疲劳的话,竖线就会越来越多;年轻人如果已经有了的话,就说明呼吸系统和神经系统有压力。果真如此吗?

**真相:**指甲的竖纹有很多原因,但最为常见的原因是老龄化,随着年龄的增长,指甲越来越无力留住水分了,指甲的竖线增加,就像是我们的皱纹一样。但是它们的表现形式与你的健康无关。杨熙照

## 未来快车

### 戴上仿生镜片 10秒恢复视力

你有没有遭遇过这种情况,走在路上有人跟你打招呼,可是你根本看不清那是谁;冬天从室外走到室内,眼镜上总会蒙上一层白雾……也许真是到了抛弃眼镜的时候了!近期,加拿大一家科技公司的科研团队研发出了一种高科技“仿生镜片”。只要使用者装上它,再将生理盐水滴进眼睛冲洗后,仅短短10秒,就可以让视

力快速恢复,而原先不良的视力不但能够被矫正,还能比正常视力还要好3倍。

据悉,“仿生镜片”是一个纽扣状的镜头,以无痛注射方式安置在使用者的眼睛里,不需要打麻药或住院,植入过程很像白内障手术,即将你眼中的晶状体摘除,然后用人工晶状体代替。

袁金会

### 智能手机可检测寄生虫

手机正在变得越来越智能,你轻按按钮,或许就能拯救性命。近日,美国加州大学伯克利分校的科学家通过《科学转化医学》杂志宣布,他们研发了一种基于智能手机的显微镜诊断工具,能够快速、准确地发现血液中的罗阿丝虫。这项成果对于确定能否安全使用伊维菌素(抗寄生虫药物)是至关重要的。

一个3D打印的塑料底板被扣在手机背面,当人指尖上的血液滴在塑料底板上,齿轮会把血样移动到摄像头前方,手机里的软件会通过摄像头拍下的视频,分析丝虫标志性的扭曲运动,并把丝虫的数量显示在显示屏上。这并不是一群极客心血来潮的结果,事实上他们试图解决的是那些被忽略的热带疾病。

陈卓

## 探索发现

### 祖孙同堂 不易得病

让爷爷、奶奶等长辈带孩子,能够让老人、孩子都更加健康!这是美国科学家得出的最新结论。

美国艾奥瓦州立大学的生物学家开展了这项研究。他们首先对果蝇进行了试验,发现如果老果蝇与小果蝇在一起生活,老果蝇的寿命要延长1倍,而小果蝇对环境的适应能力也变强了。接下来研究者对人类进行了调查,结果同样发现,与孙辈生活在一起的老人更加积极乐观,也愿意参加体育运动,他们得病的几率比那些不能与孙辈一起生活的人要低两成,而他们的孙辈则更加活泼好动,反应力也更强。

刘波

### 人在夏天更健康

你是不是一到夏天就觉得神采奕奕总想出门度假,而冬天就无精打采只愿宅在家里?英国剑桥大学研究人员在《自然通讯》杂志上发表文章说,人在夏天的确更健康。

他们研究了1.6万人的DNA后发现,人体内有超过四分之一的基因在夏天更活跃,这些基因中有不少与免疫系统有关。临床数据也显示,每当严寒季节到来,会有更多人患上心血管疾病、糖尿病、硬化症以及精神分裂症等,心脏病的致死率也更高。研究人员认为,可能与光照时长和强度有关。参与研究的约翰·托德教授说,这一发现或许能为医生提供灵感,让他们根据季节为病人量身制订更好的治疗方案。

悠悠

### 肠道细菌 决定心情好坏

为了我们情绪好,爱护细菌这个宝。

血清素属于快乐激素,血液中该激素水平下降会让人感觉情绪低落。最新研究发现,如果肠道内某些细菌缺乏,或可导致肠道减少血清素的产生,或者说一些细菌是影响我们心情的重要因素。

血清素又称5-羟色胺,是中枢神经系统的传递物质,其活性部分是叫咪唑胺。虽然大脑内血清素水平最高,但人体90%的血清素来自消化道,血清素调控人体多种生理功能,外周血清素水平改变与肠激惹综合征、心血管疾病和骨质疏松症等许多疾病相关,肠道内血清素对大脑功能会产生重要影响。

孙学军