

# 为何你感觉现实场景在梦中见过

不知你是否有过这样的经历,现实生活中某个瞬间的场景仿佛曾经在梦里出现过,场景中的人物和物品,乃至对白都好像曾经在梦里体验过一般。很多人将其描述为“似曾相识”的隔世感。

## 什么是“似曾相识”的感觉?

黛黛初见,一个暗中思忖“好生奇怪,倒像在哪里见过一般,何等眼熟到如此!”另一个直言不讳,“这个妹妹我曾见过的”。《红楼梦》中的这一桥段大抵是“似曾相识”之感的最佳注解。在西方文化中,人们将这种奇妙的体验称之为“Deja-vu”,我们常将这一法语词汇翻译为“既视感”,也就是我们说的似曾相识,

是一种未曾经历过的场景却仿佛曾经体验过的熟悉感觉。

## 为什么会产生“似曾相识感”?

经历过这种感觉的人很可能以为是自己遇到了什么灵异事件,其实并非如此,这只是人体复杂的大脑跟我们开了一个小小的玩笑。从幼儿时期开始,我们就会逐步储存对这个世界的记忆,这些似曾相识的场景,与人体的长时记忆有密切的联系。

人体的长时记忆又分为外显记忆和内隐记忆。所谓外显记忆,指的是你知道你所拥有的记忆,例如你能熟练的背诵“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,或是你可以

清楚地说出今天早餐你吃了鸡蛋牛奶和面包。反观内隐记忆,则是一些你明明拥有却意识不到它存在的记忆。例如你拥有骑自行车的技能,但你无法描述身体究竟到达怎样的平衡就可以掌控一辆自行车。

无论是你能意识到的或是不能意识到的,人体的所有记忆都被存放在不同的记忆系统之中。当我们身陷某个场景时,大脑就会调动系统中不同类型的记忆与之相匹配。一旦现实生活里场景中的某些特征和大脑中的记忆匹配成功,“似曾相识感”就在那一瞬间发生了。

## 哪些人更容易体验“似曾相识感”?

美国哥伦比亚大学心理学家的研究

显示,世界范围内有大约60%的人都体验过这种奇妙的感觉,并且“似曾相识感”发生的频率会随着年龄的增长而逐渐下降。经常被压力和疲劳折磨的人群,拥有较高教育水平和社会地位的人,也更容易发生“似曾相识感”。

简言之,热爱旅行、喜好阅读的族群会有意无意在大脑中存储更多的记忆,而经常感到疲劳者的大脑也较易出现“短路”的状况,久而久之,“似曾相识感”就出现了。“似曾相识”的感觉会在个体大约25岁达到巅峰,其后随年龄增长呈下降趋势。

据网易健康

## 解惑

## 为什么时间久了纸张会泛黄?

成品纸张到用户手中,要经过蒸煮、漂白、脱氯、增白、抄造、在库保管、运送及商店陈列等过程。纸张的原料是木材,且木材里含有一定比例的木质素。木质素由苯基丙烷结构单元构成,在漂白时,木质素虽然因为氧化和水解作用而成为无色的烷基酚状态,但仍留在纤维中,这些烷基酚经日光暴晒等氧化作用成为醌构造,对可见光有吸收能力,呈现出从黄色到茶色的色相。

当然,纸张的泛黄也与光线的照射密不可分,在阳光暴晒下的纸张变黄速度会加快。空气中的某些物质在紫外线的照射下会生成强氧化剂,从而氧化降解纤维素、半纤维素和木质素,使纸张老化。另外,紫外线还会直接引起C-C键和C-O键的断裂,从而使得纤维素、半纤维素和木质素聚合度降低。同时,光线中的红外线会加热纸张,使纸张温度升高,内部反应速度加快,加速纸张发黄、变脆、边缘部分被降解等现象。

据科普中国

## 居家

## 保温杯“四不装”

**不宜装酸性饮品** 不锈钢因为熔点高,不会因为高温就融化而释出不良物质。

但是不锈钢最怕强酸,如果长时间装了酸性比较强的饮品,可能会对内壁产生损伤。

**不宜装牛奶** 把热牛奶装在保温杯里会让牛奶中的微生物在适当环境下迅速繁殖,进而腐败造成腹泻、腹痛。因为牛奶在高温环境下的酸性物质会让保温杯内壁发生化学反应,影响人体健康。

**不宜泡茶** 茶叶中含有大量的单宁酸、茶碱和多种维生素,只适合用80度左右的水冲泡。而保温瓶会让茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中,就像用温火煎煮一般。专家表示,茶叶不适合长时间浸泡,因为可能会释放出重金属物质,茶中的维生素也会被破坏。

**不宜盛装中药** 煮好的中药里溶解大量酸性物质,容易和保温瓶内壁所含的化学物质发生反应,溶解到汤药里对人体健康有不良影响。

据生活妙招网

## 图吧

## 看什么都像人脸是怎么回事



很多人或许都有过类似的感受。看树上枝桠,地板的轮廓,街边的垃圾桶、水渍的形状……无论什么地方,什么东西,总是能从中看出人脸来,仿佛毫无生气的物体自己活了过来。

科学家指出,这仅仅是“幻想性视错觉”

的产物,是人类生理机能带给我们的虚幻惊喜。幻想性视错觉其实是人类的一种心理现象,主要表现为人们会将眼前模糊、随机、彼此并无必然联系的事物赋予一定的关系和意义。觉得云朵像人脸或者某些动物、汽车前灯和进气格栅像人脸等,都属于幻想性视错觉,其中人脸是最常见的假象物之一。通常情况下,人类的眼睛能从周围的环境中快速识别出脸部形象。

黄少华

## 育儿

## 挑玩具不用“男女有别”

从宝宝出生起,大人对待男孩和女孩就有所不同,他们会通过玩具来教会孩子们认识自己的性别:男孩子应该对恐龙、拼图、汽车等突出力量和阳刚之气的玩具感兴趣,长大后会有男子汉气概。反之,如果男孩子喜欢毛绒玩具会被认为“太不阳刚”,而女孩子喜欢玩枪又会被当成“女汉子”,于是孩子们会自然选择远离那些“不属于自己的东西”。

事实上,只要能让孩子感兴趣,并

对孩子性格、习惯培养有帮助的玩具,就是好玩具,其他因素并不重要。孩子将来的性格取向,关键要靠家长正确引导,和玩什么类型的玩具没太大关系。因此,建议家长给孩子挑选玩具时别过度将其“性格化”,更不要代替孩子挑选。无论男孩女孩,都不要只给他们玩单一类型的玩具,不同类别的玩具可以开发孩子大脑的不同功能,为左右脑带来不一样的刺激,应以多样化为宜。

据《生命时报》

## 诗词中的养生之道

## 药物预防得先机

“固脾节饮水,游乐多行走。盘腿擦涌泉,闲坐观菖蒲。地黄芪门煎,酌饮蛤蚧酒。长食茯苓面,常餐杞菊肴。”

——北宋苏轼《固脾》

在这首诗中,苏轼介绍了自己预防脾胃疾病的经验,既有起居饮食内容,也有穴位按摩、药物预防。我国用药物预防疾病的历史同样悠久。《素问·遗篇》载:“(小金丹)服十粒,无疫干也”,说明我国很早就开始了药物预防工作。宋真宗时,丞相王旦的儿子死

于天花,王旦痛定思痛,广招天下名医,寻求治疗天花的医方,来自四川峨眉山的道姑将人痘接种技术带到汴京。明朝的时候,人痘接种技术得到推广,这种技术传到欧洲以后,改良为接种牛痘预防天花,开启了现代人工免疫技术。

此外,防止病邪的侵害,讲究卫生,保护环境,防止污染,也是未病先防的重要内容。

黄新生

## 提醒

## 想瘦别下午喝咖啡

许多人喜欢在下午来一杯咖啡提神,不过专家表示,若想减肥就千万别在下午喝。因为咖啡会刺激食欲,让人更想吃甜食、垃圾食物,对于想减重的人来说,喝咖啡的最佳时段就是早上。

一般认为,咖啡所含的咖啡因可提升新陈代谢,但咖啡会刺激人体分泌一种压力荷尔蒙“可体松”,当这种荷尔蒙大量分泌时会刺激食欲,让人非常想吃甜食或垃圾食物,而且胰岛素也会随之大量分泌,使得多余的血糖合成脂肪,加速囤积在腹部,想不变胖也难。

而人体内的“可体松”通常在早上分泌较多,下午开始下降。若在下午喝咖啡,等于强迫“可体松”过度分泌,因此对于想减重的人来说,下午三点以后就尽量不要再喝咖啡了。

据参考消息网

## 健康

## 哪些人不适合吃花生

花生的营养价值很高,但不是人人都适宜食用。

**消化不良者** 花生含有大量脂肪,不容易消化。消化不良者食用后,会加重病情。

**跌打瘀肿者** 花生含有促凝血因子。跌打损伤、血脉淤滞者食用花生后,可能会使血淤不散,加重肿痛症状。

**慢性胃炎和胃溃疡患者** 此类患者多有慢性腹痛、腹泻或消化不良等症状,饮食上宜少量多餐、清淡少油。花生属坚果类,蛋白质和脂肪的含量过高,很难消化吸收,此类患者应禁食。

**糖尿病患者** 糖尿病患者须控制每日摄入的总能量。因此,每天使用炒菜油不能超过30克。但18粒花生就相当于10克油,能产生90千卡的热量。

**高脂蛋白血症患者** 饮食结构不合理是导致高脂蛋白血症的重要原因。花生是高脂肪、高热量的食物,多吃会加重病情。

**胆囊切除者** 胆汁对于脂肪的消化和吸收有重要意义。胆囊切除后,胆汁无法储存,势必影响对花生等油料食物中脂肪的消化。

徐庆丰