

# “嗑CP”为什么会上头

CP即英文单词“Couple”的缩写,意为人物或角色的配对关系。如今,“嗑CP”作为一种文化现象,不仅在年轻人中流行,也逐渐渗透到各个年龄段,成为人们日常生活的重要组成部分。为什么人们热衷于“嗑CP”呢?

## 替代性满足与情感投射

从心理学角度来看,人们对虚构人物或真人组合的情感投射,本质上是一种心理补偿与神经奖赏机制,是对理想关系的心理投射。

人们在现实生活里,往往因各种因素,难以完全实现内心对理想情感关系的期待。当现实中的归属感、亲密需求未被满足时,人们会转向可控的虚拟关系场域。而且人类大脑天生具备“叙事共情”能力。当我们观看影视作品或关

注明星互动时,镜像神经元会激活,使人不自觉地代入角色视角,体验其情感起伏。于是,人们在看到作品中CP展现出的浪漫、真挚情感时,便不自觉地将自身对美好情感的向往投射其中。而且,CP之间的互动往往被设计为“高情感浓度”场景,这类刺激会触发大脑的多巴胺奖励系统,产生类似恋爱中的愉悦感。

此外,当人们“嗑糖”(CP发糖互动)时,大脑中负责快感调节的核心区域也会释放多巴胺,这种神经递质能强化重复行为,形成“越嗑越快乐”的正反馈循环,也就是所谓的“越嗑越上头”。通过“嗑CP”,人们在虚拟世界中体验到了在现实里不可或缺的情感,像是甜蜜的心动、坚定地陪伴等,内心对

情感的期待得到了满足。这种情感投射与满足,为人们带来了愉悦感和心理慰藉。

## 社交需求和归属感

随着“嗑CP”逐渐大众化,这种现象演变成了一种社交行为。在社交媒体和各种粉丝社区里,来自不同地域、不同背景的人,因为对同一对CP的喜爱而聚集在一起。他们围绕CP展开热烈讨论,分享自己的感受、见解,交流相关的资讯和创作内容。

在这个过程中,人们找到了志同道合的伙伴,彼此有着共同的兴趣爱好和话题,从而获得了强烈的归属感。这种归属感满足了人们的社交需求。

## 健康“嗑学”的平衡之道

“嗑CP”也要掌握正确的“姿

势”。沉浸在虚拟世界中时,要尊重原作、把握尺度,不能逾越法律和道德底线。

适度参与“嗑CP”文化活动能成为情感生活的有益补充。但需要注意的是,“嗑CP”只是一种娱乐方式,要时刻提醒自己分清现实与想象。虚拟的CP世界充满美好与浪漫,能带来愉悦和感动,但不能让其过度占据生活,影响对现实世界的认知和判断。

健康“嗑学”的本质在于保持心理上的平衡,既要允许自己在限定范围内享受幻想的美好,又要像对待甜品般掌握适量原则。通过建立清晰的认知边界,在虚实之间搭建起良性互动的桥梁,让CP文化真正成为丰富精神世界的糖。

来源:数字北京科学中心

## 趣知

### 对花粉过敏的人能赏花吗

对于花粉过敏的人来说,踏青赏花是一种奢望,因为只要靠近那些鲜艳的花朵,他们就会发生过敏反应。

但是,并非所有的花粉都会致敏。真正的致敏花粉主要来自柏科、杨柳科、菊科蒿属、桑科、乔木科等树木和杂草,而非樱、桃、杏、李等鲜艳的观赏性花卉。

这和植物的授粉方式有关。观赏性花卉一般依靠昆虫传粉,它们的花粉不易使人发生过敏反应;相反,并不引人注目的树木和小草开花后,往往以风为媒,使得大量花粉被扩散到空气中。这些花粉颗粒无蜜质、无黏性,易随风播散,且体积小、质量轻,可被风力运送到几百甚至上千千米之外。加之风媒花的花粉产量高、花期长,可在空中长时间存留和播散。当风媒花的花粉颗粒进入人体呼吸道或与黏膜、皮肤接触后,就可能引发过敏反应。由此可见,风媒花才是花粉过敏者的“大敌”。

来源:《百科知识》

## 解惑

### 减重后反弹或因“溜溜球效应”

很多人在减重后会出现反弹,这种情况不仅削弱了减重效果,还会打击减重者的信心。目前,业界普遍认为,“溜溜球效应”是减重后反弹的重要原因之一。“溜溜球效应”是指人从减重行为获益后,产生放松和自我奖励的心理,从而引发饮食失控。同时,脂肪细胞具有记忆效应,人一旦恢复不健康饮食,脂肪细胞会迅速恢复原状,进而引发体重反弹。

长期节食或极端低热量饮食会导致基础代谢率(BMR)显著下降,身体进入“节能模式”,减少能量消耗以应对“饥荒”。当恢复正常饮食时,代谢率无法快速回升,热量摄入突然超过代谢需求,会导致脂肪重新堆积。

来源:央视新闻

## 图吧

### 银河系三维尘埃“滤镜”图绘制完成



近日,基于郭守敬望远镜(LAMOST)和盖亚卫星的观测数据,中外天文学家联合绘制出首张覆盖全天的银河系三维尘埃“滤镜图”。这张图不仅揭示了银河系尘埃的分布规律,还首次同步测量了尘埃对星光的影响特征。同时,他们还建立了世界上第一个亿级恒星消光数据库。

来源:《科技日报》

## 辟谣

### 蜂蜜水能养颜通便?

提起蜂蜜,很多人都觉得是好东西。要是每天喝一杯蜂蜜水,肯定可以养颜、通便、养生……真的是这样吗?蜂蜜中所含的营养素,其实很少。蜂蜜的成分75%以上都是葡萄糖和果糖,另外20%以上是水分,仅有0.5%左右的成分可能与促进健康有关。“喝蜂蜜水能通便”,是很多人都相信的偏方。但其实,这只是因为蜂蜜含有大量的果糖,有些人对果糖不耐受,才会在大量摄入蜂蜜后因无法消化果糖而发生腹泻。也就是说,如果

你对果糖接受良好,蜂蜜对你就没有通便的效果,不如直接喝水,补充水分、软化粪便。

之所以说靠蜂蜜养生、提高免疫力并不靠谱,也是同样的道理。既然只有0.5%左右的成分可能包含着对健康有所助益的营养素,比如各种酶,那自然也就不能指望其发挥多少养生、提高免疫力的效果了。真想提高免疫力,不如适当补充含有优质蛋白质、各类维生素和矿物质的其他食物。

来源:科学辟谣平台

## 健康

### 机打小票里的双酚A有啥危害

近日,话题“乳腺癌女子提醒网友少碰购物小票”登上热搜,该女子称采用“热敏纸”的购物小票表面含有双酚A涂层,会影响生殖发育和致癌。机打小票里的双酚A到底会不会致癌?目前尚无充分证据表明双酚A具有致癌性,机打小票中双酚A的含量极低,日常接触通常不会引发健康问题。双酚A作为一种化工原料,在热敏纸涂料中充当显影剂。在高温条件下,双酚A与涂料中的无色成分发生显色反应,使字迹显现。国际癌症研究中心将双酚A列为2B类物质,意味着其致癌性缺乏确切证据。但这不代表双酚A绝对安全,双酚A属于环境雌激素,能在生物体内发挥类似雌激素的作用,对内分泌可能造成干扰。如果人体摄入过量双酚A,雌激素分泌会受到干扰,导致由雌激素调控的正常生理活动出现紊乱。

双酚A的危害如何避免?中国已禁止双酚A用于食品接触材料中,正规生产的食品包装不会含有双酚A。新的《热敏纸》国标GB/T 28210—2024即将于2025年4月1日实施,其中规定双酚A含量不得高于200mg/kg。长期高频接触机打小票的人,需要留意双酚A的危害,操作时最好戴一次性手套,工作间隙仔细洗手,防止皮肤吸收。消费者偶尔接触,就没必要纠结了。

来源:《科普时报》