

# 为什么有人沉迷重刷老剧

有没有哪部剧(或者好几部),是你时不时就想要重刷一遍的?其实,这种状况十分常见。“老剧重刷”这件事,为什么会让人如此沉迷?

**单纯曝光效应** 心理学中的“单纯曝光效应”理论,描述了一个看似简单却普遍存在的心理现象:我们对某个事物接触的次數越多,就越容易对它产生好感——换句话说,熟悉感本身就会催生偏爱。这一效应在我们的日常生活中随处可见。比如,一首起初觉得平淡的歌曲,反复听几遍后就觉得顺耳;或是一位原本陌生的人,在几次合作交流之后产生了熟悉的亲切感。当我们重温一部老剧时,同样的机制也在起作用。随着观看次数增加,剧中的人物、情节和台词都变得分外熟悉,大脑会将其识

别为“安全、可预测”的刺激,从而产生一种情感上的亲近和依赖,而且这种细水长流的好感往往能持续很久。

**大脑的节能模式** 大脑自动选择“节能模式”也是一个原因。我们每天都要面对海量的新信息,大脑常常处于高负荷运转状态,如果观看全新的内容,大脑需要调动更多的认知资源;但要是面对一部熟悉的老剧,大脑只需要进行轻松的“模式识别”即可。这就像是结束了一天高强度的工作后,我们更倾向于不需要费力思考的休闲方式,重刷老剧正是这样一种让大脑“喘口气”的选择策略。而且,视频网站上琳琅满目的新剧推荐,反而可能让很多自称“选择恐惧”的人感到无从下手,“决策疲劳”让我们在类似的时间点回避挑

选新剧的过程,而转向重温品质已知、情节确定的老剧。这样既节省了心理能量,也避免了“踩雷”带来的失望感。

**可预测的心理掌控感** 现代生活充满了不确定性,从工作压力到人际关系,许多事情都难以完全掌控,这种不可预测性很容易引发焦虑。而老剧的一个核心魅力,恰恰在于其“可预测性”:我们知道主角最终会化险为夷,知道反派何时会受到惩罚,知道每一个笑点和泪点会在哪里出现。这为我们提供了一种宝贵的心理掌控感,能够有效对冲现实中的无力与不安。

**提供一种想象性的亲密关系** 很多反复看同一部老剧的人都会有这种感觉:剧中的某些虚构角色仿佛是自己的老朋友,虽

然隔着银幕,似乎也感受到情感链接,真正关心着角色的喜怒哀乐和命运。这种特殊的情感联结,在心理学中被称为“准社会关系”,指的是一种观众与媒介人物之间单向的、想象性的亲密关系。虽然这种关系是单向的,但它同样能够满足我们对陪伴、理解和情感共鸣的部分需求,在某种程度上弥补了现实社交的缺失。再加上视频网站会有大量的弹幕,这些密密麻麻的评论,创造了一种奇妙的虚拟共在体验,似乎自己正与成千上万个同伴一起分享此刻。这种即时共享的观看仪式,缓解了独自观影的孤独,带来一种归属感和群体兴奋,在虚拟空间中完成了一次轻量的社交连接。

来源:科普中国

## 趣知

### 咖啡的“底色”

为什么看瓶子里的咖啡很黑,但是瓶盖上的咖啡呈现棕色?这种视觉差异主要是由于光线在液体中传播的光程不同,导致光被吸收的程度不同所致。

咖啡看起来是黑色的,但实际上它是一种深棕色或红褐色的溶液,这种颜色主要源于咖啡豆烘焙时美拉德反应生成的类黑精。

当你盯着一大瓶咖啡看时,光线需要穿过数厘米甚至十多厘米厚的液体。根据朗伯-比尔定律,物质对光线的吸收强度与液体的浓度和光线经过的距离(光程)成正比。由于大瓶咖啡的光程很长,绝大部分可见光在“穿越”液体的过程中都被咖啡分子吸收殆尽了。当几乎没有光线能反射回你的眼睛时,大脑就会将其识别为黑色。

而当你观察瓶盖内少量的咖啡液时,液层的厚度可能只有几毫米。此时光程极短,咖啡分子还没来得及吸收掉所有的光,尤其是波长较长的红光和黄光,它们具有更强的穿透力,能够透过薄薄的液层并经由瓶盖底部反射回来进入你的眼睛。于是,你就看到了咖啡原本的“底色”——棕褐色。

来源:中科院物理所微信公众号



## 图吧

### “小小探秘官”走进气象世界

为深入普及气象科学知识,提升青少年气象防灾减灾意识,3月17日至3月23日,娄底市第三完全小学联合娄底市气象局、娄底市气象学会开展“小小探秘官”走进娄底市气象局科普基地主题实践活动。孩子们走进气象观测站,在气象专家的指导下了解天气预报的制作、人工影响天气并进行气象观测实践,学习风向、风速、日照时长等气象术语,了解天气与生活的关系。

刘婕 摄影报道

## 前沿

### 我国科学家发现恒星诞生新证据

在距离地球4.5万光年的银河系边缘地带,一场史诗级的宇宙碰撞被人类捕捉。天文学家不仅观测到了这里极致的破坏与压缩,更在其中发现了一对刚刚诞生不久的“婴儿星团”。西华师范大学天文系的科研人员将这对宇宙双胞胎命名为“峨眉”。这项发现3月11日在国际学术期刊《自然·天文学》发表。

这对星团是从哪里来的?科研人员给出的答案是它们诞生自一种长期被认为是“生命禁区”的星际物质——高速云。高速云是一团巨大

的外来气体,以极高的速度撞向银河系星盘边缘。长期以来,天文学家在这些云团里只能看到气体,从未见过恒星的影子。但这一次,当这股气流与银河系猛烈相撞时,巨大的冲击力将气体极度压缩,并在高速气体内部发生碰撞挤压,奇迹般地诞生了恒星。这是人类第一次在这种高速度气体中找到恒星诞生的证据。据了解,这对被命名为“峨眉”的星团在宇宙中非常年轻,年龄大约只有一千多万年。

来源:央视新闻

## 健康

### 健身,小心“练过头”

如果运动后肌肉异常疼痛,尿液变成酱油色或可乐色,这可能是横纹肌溶解的危险信号。更要注意的是,感冒时强行剧烈运动,可能诱发心肌炎,给心脏带来风险。科学锻炼,才能更加健康。

想象一下,你辛苦锻炼,肌肉纤维却因为“过度加班”而大面积损伤、坏死,细胞内的肌红蛋白等物质“泄漏”到血液里——这就是横纹肌溶解症。它不是简单的肌肉酸痛,而是可能引发急性肾损伤的“危险信号”。

此时肌肉异常疼痛、肿胀、无力,触摸时有“注水感”;尿液变成酱油色、茶色或可乐色;可能伴有恶心、呕吐、发烧等。一旦出现需马上停止运动并去医院就医。

心肌炎,就是心脏肌肉的炎症。它可能由病毒感染、自身免疫等问题引起。而不当的剧烈运动,尤其是身体已经存在病毒感染(比如感冒、流感)时还强行“撸铁”,可能加重心脏负担,诱发或恶化心肌炎,甚至导致猝死。

来源:中国疾控中心

## 提醒

### “头孢配酒”危险期可超10天

头孢类药物在体内的清除,并非像关水龙头一样瞬间停止,其代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等因素影响。某些头孢类药物(尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的,如头孢哌酮、头孢曲松等)及其代谢产物,可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。而乙醛脱氢酶是酒精(乙醇)代谢的关键。正常情况下,乙醇先转化为乙醛,再被此酶迅速转化为无害的乙酸。一旦酶被抑制,乙醛便会在体内大量蓄积,引发中毒反应,这就是“双硫仑反应”。

在使用头孢类药物(包括静脉注射和口服)期间及停药后至少七天内,都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对肝肾功能不全的患者或老年人,这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。

来源:《北京青年报》