

# 小小冰箱贴竟能带你秒回旅行的日子

近几年,各大旅游景点文创产品中,冰箱贴成了消费者的“心头好”。你或许没想过,这个不过掌心大小的物件,竟比手机里存着的几百张旅行照片,更擅长唤醒沉睡的旅途记忆。而这背后,藏着心理学与脑科学研究者发现的有趣规律。

英国利物浦大学的约翰·拜罗姆(John Byrom)博士曾做过一项针对性研究,他和团队找来19名至少拥有20件节日纪念品的英国人,在他们能看到冰箱的厨房里展开深度访谈。结果令人意外:几乎所有参与者都表示“冰箱贴比照片更能勾连起旅行的细节”。

有人提到,旅行时一天能拍50到100张照片,可回家后这些照

片大多躺在手机相册里,翻看过一两两次就成了“数字垃圾”;但冰箱贴不一样,每天开冰箱取食材、拿饮料时,目光总会不经意扫过它,哪怕只是几秒钟,也足够让某段旅途的碎片重新拼凑起来。

为什么冰箱贴有这样的记忆魔力?关键在于它的日常存在感。很多纪念品要么被塞进抽屉积灰,要么挂在墙上成为背景。而冰箱贴是主动融入生活的,一个人每天平均会开4到6次冰箱,这种高频次、无刻意目的的接触,让它成了天然的记忆锚点。

你或许没察觉,大脑从不用“照片”存记忆,而是像搭积木般,把视觉、触觉、情绪全揉成一团。这堆“积木”的收纳者,是大脑深处

的海马体,它像个细心的档案员,会把旅行时的建筑轮廓(视觉)、冰箱贴的金属凉意(触觉)、买它时和朋友的玩笑声(听觉),一一打包成记忆数据包。旁边的杏仁核则像台情绪标签机,给数据包打上“开心”“期待”等印记。

当你再看见这枚冰箱贴,眼睛先抓住所印的图案,手指触到冰凉金属,两个信号同时冲向海马体——好比用两把钥匙同时拧开档案柜,那些藏在深处的细节,自然比手机里孤零零的照片鲜活百倍。这一切,都是大脑用它独特的“拼接术”,为记忆注入了温度与层次。

大脑藏着个“念旧”的秘密:越常碰面的记忆,越难从它的“通讯

录”里消失。就像反复描摹的线条会刻得更深,大脑神经元的连接也是“越用越铁”——每回瞥见冰箱贴,都是在给这段记忆“加固”。这个过程中,负责记忆的海马体里,神经突触会悄悄变粗,如同给档案盒焊上了钢壳,即便隔了三五年,再见到它时,那些细节依然清晰得像昨天才发生。

如今,越来越多人开始意识到冰箱贴的特殊意义。这些小小的物件,早已不是简单的纪念品,而是我们给生活埋下的“时光彩蛋”,它们安静地贴在冰箱上,等待某个寻常的清晨或傍晚,突然帮我们打开一扇门,回到那些在路上的日子。

来源:《科普时报》

## 健康

### 熬夜标准因“生物钟”而异

所谓的熬夜,是我们平时规律睡眠的时间段没有入睡,这个就是熬夜了。比如,习惯晚上10点睡的人延迟到晚上12点睡算熬夜,而习惯凌晨1点睡的人依然在1点睡并不算熬夜。

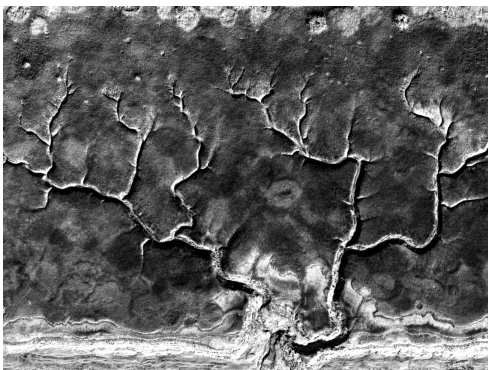
传统观点普遍认为,晚上11点后睡觉常被视为熬夜。但不同年龄段的人存在显著的睡眠需求差异。一般认为,青少年需要8~10小时睡眠,褪黑素分泌高峰较成人晚2小时,这是青春期生物钟的自然延迟。而65岁以上老年人因松果体钙化,褪黑素分泌量仅为青年时期的1/3,导致睡眠时间提前且片段化。这些生理差异使得统一的“熬夜”标准失去意义。而且,每个人的生物钟存在个体差异。判断睡眠是否充足,更重要的是看醒来后的状态。如果第二天感到精神不振、注意力不集中、记忆力下降、容易疲劳等,很可能是睡眠不足或睡眠质量不佳。

总之,“几点睡觉算熬夜”并没有一个绝对统一的标准,它受到生物钟、个体睡眠类型、睡眠时长和质量等多种因素的综合影响。但无论几点睡觉算熬夜,长期熬夜对身体的危害是毋庸置疑的。

来源:央视网

## 图吧

### 潮落钱塘“树”生潮汐



这是10月11日在浙江嘉兴海宁拍摄的钱塘江退潮后的“潮汐树”(无人机照片)。每年农历八月中下旬,浙江钱塘江大潮都会呈现“海阔天空浪若雷”的壮丽奇观。大潮过后,滩涂上形成形态各异的“潮汐树”景观,为观众观潮增添趣味。

据新华社

## 辟谣

### 萤火虫濒临灭绝?

这种说法以偏概全,存在误导。萤火虫并不是指一种昆虫,它们是一大类萤科昆虫的总称,有2000多种,它们当中确实有一些物种处于濒危或极危状态,但不能说所有的萤火虫都濒临灭绝了。在我国,萤火虫也没有被列为国家保护动物。在2023年,三叶虫萤、红胸黑翅萤等11种被列入了《有重要生态、科学、社会

价值的陆生野生动物名录》(简称“三有”名录)中,但这和我们常说的“国家保护动物名录”是不一样的。

所以说萤火虫濒临灭绝有点夸大了,但随着城市化的发展,确实存在萤火虫的栖息地被占据以及环境污染(包括光污染)对萤火虫的生存带来了一定的威胁。

来源:科学辟谣

## 居家

### 三个方法判断“七八分饱”

如何判断达到“七八分饱”?有3个方法。

给大脑留5分钟“反应时间”。吃饭时别一口接一口不停歇,吃到中途不妨放下筷子,喝杯温水或起身整理下餐桌。等5分钟后再感受:如还能吃几口,但没了“必须吃完”的冲动,就是刚好的状态。要知道,胃感受到饱胀后,信号传到大脑需要时间,直接吃到“撑”,其实早超量了。

观察“对食物的热情变化”。刚吃饭时,面对喜欢的菜会主动夹、嚼得

香,进食速度也快;但到了七八分饱,会明显感觉“没那么想吃了”:咀嚼变慢,对食物兴趣下降,甚至夹菜时会犹豫,心里隐约冒出“再吃可能就不舒服了”想法,这时就该停筷了。

用“下一餐饥饿感”验证。若吃完这顿后,距离下顿饭还有1小时左右开始觉得饿,说明上一顿分量刚好;要是到了饭点还毫无食欲,大概率是上顿吃多了;但如没到饭点就饿得心慌、注意力不集中,那就是没吃够。

来源:人民网

## 趣知

### 为什么下雨天睡得更香

一到下雨天就像被按下了睡眠按钮,简直可以睡到天昏地暗。下雨天爱睡觉是有原因的,从气象的角度说雨天光线差,人体在昏暗的情景下增加褪黑素分泌,其作用就好比有人一直在你耳边柔声低喃“睡吧,睡吧。”除了昏暗的光线,滴滴答答的雨声也是一种天然的安眠曲。一般来说,我们在特别嘈杂的环境下是很难入睡的,但在相对舒缓有规律的声音环境下会很容易入睡,比如雨声、落叶声、转动的电扇声。

来源:河北省气象服务中心

## 提醒

### 这个生活“妙招”暗藏危险

近日,河北邯郸一女子使用网络上流传的“白糖加白醋烧开”的方法清除保温壶内水垢后,不料壶内高温液体突然喷出,造成面部烫伤,引发广泛关注。

常见的白醋和白糖,怎么凑在一起,就成了引爆保温壶的隐患?因为白醋中的醋酸与水垢中的碳酸钙、氢氧化镁等碱性物质发生化学反应时,会产生二氧化碳气体。若混合液在封闭空间(如暖瓶或水壶)中,气体无法及时排出,可能导致内部压力急剧升高,从而引发容器破裂或喷溅。尤其当白糖用量过多或加热时间过长时,反应可能更剧烈。而受伤女子将煮沸的混合液倒入保温壶,会让气体迅速生成导致沸水喷溅。

来源:中华人民共和国应急管理部