

# 为什么“情感上的痛苦”会让人很受伤？

## ◎心理驿站——

据国外媒体报道。当摇滚乐队 R.E.M. 唱起“Everybody hurts sometimes”（每个人都有受伤的时候）时，他们唱的并不是腰疼或脚踝扭伤，而是指情感上可能遭受的强烈痛苦——比如失去一个珍爱的朋友，或者分手后痛不欲生的感觉。那么，为什么我们会被拒绝或者失去等情感体验比作心痛呢？

简而言之，这种类比有助于我们的生存。对人类而言，疼痛是一个表明危险的信号，例如，当把手放到滚烫的炉子上时，你大脑中的神经元网络就会活跃起来，向身体发出信息：这事很不

对劲。如果你的脚趾被绊了一下，那么有那么一小会儿，你的全部注意力都在这只脚趾上，疼痛真的很容易扰乱你的注意力，让你异常专注，停止做那些很糟糕的事情。

从进化的角度来看，被拒绝是一件十分糟糕的事情。人类祖先的生存需要一个联系紧密的社会网络，通过合作，你可以更好地收集食物，并更好地抵御捕食者，很明显，如果你与他人没有联系，你就很难找到可以一起繁衍后代的人。

因此，有办法避免被拒绝的人类祖先会有更高的生存几率。从这个意义上，还有什么比身体疼痛更能起到警示作用呢？

研究表明，当我们遭

到拒绝时，大脑所表现出来的活动模式与我们遭受身体疼痛时十分相似。2011年，心理学家使用功能性磁共振成像（fMRI）技术对40位悲伤的参与者进行了大脑扫描，他们都刚刚经历了分手。在扫描仪中，参与者一边盯着用自己的前任照片，一边回忆被拒绝的经历。之后，这些参与者又将注意力放到亲密朋友的照片上，回忆友谊中的快乐场景。

最后，心理学家分别将一个过热的（但不会导致烫伤）物体和一个温暖舒适的物体放在参与者的手臂上，让他们经历痛苦和愉悦的生理感受，同时扫描他们的大脑。这项研究的结果发表

在《美国国家科学院院刊》（PNAS）上。心理学家发现，看到前任伴侣的照片和感受到过热物体都会激活与疼痛相关的大脑区域，但看到好友照片和感受到温暖物体时却不会如此。一篇分析了其他524项神经科学研究（从疼痛到记忆）的综述也支持了这些心理学家的结论。该综述指出，在多达88%的研究中，情感痛苦时的大脑活跃区域与遭受身体疼痛时的活跃区域是相同的。

许多心理学家认为，情感上的疼痛体验“背负”了早期人类祖先大脑中已经存在的身体疼痛系统。和好友吵架后感受到的痛苦是真实存在的，但和身体上的

疼痛不同，任何被拒绝过，然后鼻子上又挨了一拳的人都会告诉你，这些经历显然是不同的，这也在功能磁共振成像研究中得到了反映。大脑中被这两种不同体验激活的部分有一些重叠，但并不完全相同。

但是，为什么我们会在胸口或腹部感受到痛苦，而不是膝盖呢？一些心理学家推测，这种体验可能与迷走神经的激活有关——迷走神经从大脑延伸到颈部、胸部和腹部。不过，目前并没有太多令人信服的证据来支持这一解释。

此外，“心碎”也是一种病，称为“心碎综合征”（broken-heart syndrome）。这是一种心脏功能暂时变

弱的情况，会导致左心室——心脏的主泵血室——膨胀和泵血不当，进而影响心脏供血的能力，产生类似心脏病的表现，如胸闷气短、心律失常等。这种症状也被称为“takotsubo 综合征”（TTS），通常与亲人去世等压力事件导致的大脑活动增强有关。不过，通常情况下，心碎并不会导致“心碎综合征”，这只是少数人应激时的极端表现，往往会在几天到一周内恢复。

一般的心痛或许会让人受伤，但当你再次面对失去或被拒绝的痛苦时，你可以换个思路：这种感受这类痛苦的能力很可能是为了帮助我们生存而进化出来的。（据《健康报》）

## “你以为的常识”快更新！

## ◎小科普——

■白头发越拔越多？假的！

没有科学依据。长白发跟头发黑色素分泌有关，而影响头发黑色素分泌的因素有很多，比如遗传基因、营养状况、生活压力、睡眠质量等。

白发头虽然不会越拔越多，但拔头发容易引发毛囊炎，最好不要去拔。如果白发现象比较严重，应在医生的指导下对症施治。

■蹲久了站起来眼前发黑是贫血？不是你想的那样

这种症状并不是贫血的表现，而是一种正常的生理反应，被称为体位性低血压。人长时间蹲坐时，血液不能上下流通，而突然站起来时，全身血液便迅速流向腰部、腿部，造成上半身特别是头部缺血，致使大脑暂时性供血不足。

遇到这种情况不必惊慌，一般会很快恢复正常。如果频繁出现或需很长时间才能缓解，应尽早就医、明确诊断。

■梦游的人被叫醒会神经错乱？不叫醒可能更危险

梦游发生在深睡眠期，此时处于兴奋状态的神经在支配肢体时，很可能做出一些危险动作，导致意外的发生。如果发现身边人出现梦游症状，要及早干预，以免发生危险。而叫醒一个梦游的人最多

会让他感到有点疲惫，没有证据证明梦游者被叫醒后会神经错乱。

儿童梦游属于正常睡眠现象，而成年人梦游则属于睡眠障碍，与其心理原因、肢体不协调等因素有关，需要到医院进行诊断、治疗。

■跑步会伤膝盖？别找借口，用正确姿势跑起来！

实际上，久坐更伤膝。久坐不动会减弱腿部肌肉力量，导致膝关节更容易在高强度冲击下受伤，进而出现关节问题。而适量的跑步对膝盖是有利的，并能预防骨关节炎，这是因为跑步所产生的规律性压力，可以把更多的氧气和营养物带入关节软骨，有助软骨修复生长。

跑步必须要循序渐进、注重技巧、规律运动，并加强肌肉力量的训练。

■牙膏尾部的颜色条代表成分？没那回事儿

牙膏管底部的颜色条俗称电眼定位点，是产品制作完成后软管自动填充、封尾机定位感应时使用的。牙膏软管里充好牙膏后，软管放在自动封尾机上，机器感应到相关颜色点后就会自动封住软管，以确保封尾时包装处于正确的位置，与产品的成分无任何关系。

牙膏没有纯天然、纯化学等分类，所用原料只要符合《牙膏用原料规范》即可。

■手机没信号也能拨通112求助？想多了

插普通SIM卡的手机必须通过地面基站信号才能实现网络的连接，虽然112是国际通用的求救号码，但它对于增强手机发射和接收信号没有任何帮助。如果拨打110、120无法接通，拨打112也同样无法接通。

在地面移动通信网络被破坏或覆盖不到的区域，使用卫星电话，才能满足人们稳定、畅通的通信需求。

■手机会使各种卡消磁？不会！手机不是强磁场

手机发射的电磁波的主要能量形式是电场，不会产生足以改变银行卡上磁条信息的磁场。同时，二代身份证、银行卡等都是使用了射频识别技术的非接触智能卡，讯息存储在半导体芯片上，不使用磁性记录技术，也就不可能被消磁。所以，没有必要担心银行卡、身份证等被手机消磁。

■高层住宅9~11层是“扬灰层”？无科学依据

气象学上并没有“扬灰层”一说。无论是“轻”的PM2.5还是更大的PM10“灰”粒，在越接近地面的楼层，浓度反而越高，但这种差别十分细微，并没有量级上的变化。即使扬尘颗粒在特定条件下短暂盘旋到9~11层的高度，那也是偶然现象，且须具备很多气象条件，“9~11层是扬灰层”的说法没有科学依据。（据《南京晨报》）

## ◎主妇手册——



## 向日葵馒头

食材：白面粉2碗 玉米面粉3碗

步骤：

1. 白面是直接用手揉就可以，黄的可以采用玉米面粉或者南瓜汁。2. 把白面团揉圆，放在擀平的黄面团上，并用叉子把黄面团周边按压一下，按着叉子按压的线条，用切子切同等比例，再捏一下。3. 用刀在白面团上横竖按压出小方格。4. 在小方格上点些孔孔，是不是像向日葵籽呢，最后上锅蒸一下就可以喽。

文/小 易



## 三仁冬瓜老鸭汤

食材：绿豆 白扁豆 莲子各30克 冬瓜500克 灯心草5扎 广陈皮10克 白鸭1只（约1000克）

做法：1. 先将老鸭宰杀，去除羽毛及内脏，洗净，斩大块，放进加有陈皮（或柑、橘、柚叶）的沸水中稍焯，捞出用冷水冲洗干净血沫；2. 冬瓜刮净表皮，洗净，滚刀切厚块。3. 连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬2小时，精盐调味，即可。文/小 易

## 怎样养护仙客来？

仙客来别名兔耳花、一品冠，是常见的观花植物，其栽培历史据了解已经有300年以上了。

仙客来属于中日照植物，对光照有严格的要求。它喜光，但要避免阳光直接照射，可以放在距离南边窗台1~2米处养护。现蕾期要有充足阳光，延长光照时间可促进提前开花。

仙客来喜凉爽，不耐高温，生长适温白天20摄氏度左右，晚上10摄氏度左右。温度过高（30摄氏度左右）会进入休眠状态。超过35摄氏度，块茎容易腐烂。温度过低，则花色暗淡，容易凋落。

水分方面，它喜湿怕涝，浇水遵循见干见湿的原则，浇水过多过勤容易烂根。空气湿度70%~75%为宜，在干燥季节应采取空气加湿措施。

土壤和肥料方面，要求疏松肥沃、富含腐殖质的微酸性沙壤土，可用泥炭、黏土和珍珠岩混合，加入适量复合肥。仙客来喜肥，每年春季和秋季使用0.2%的磷酸二氢钾追肥一次，不要使用高氮肥。孕蕾期使用磷酸二氢钾液肥叶面喷施，10~15天一次。花期不要施氮肥。

当球茎露出土面1/3时，摘除黄叶。如果叶片过密，可适当修剪，去掉瘦弱叶片，防止浪费营养。

文/文 远

