

“多巴胺穿搭”真能使人快乐吗？

刚刚过去的这个夏天，有关“多巴胺穿搭”的短视频席卷网络。镜头中主人公穿着不同艳丽颜色的服饰，这种强烈的色彩反差使观看者心情愉悦。有研究表明，这是因为视觉上的刺激让人体内的多巴胺更多地被释放，从而影响情绪。

多巴胺为什么能给人带来快乐？“多巴胺穿搭”真的能促进多巴胺分泌吗？带着这些问题，记者采访了相关专家。



“多巴胺穿搭”网络图片

A 多巴胺的分泌可影响人类情绪

要了解“多巴胺穿搭”，首先就要了解什么是多巴胺。“多巴胺是大脑中的一种神经递质，作为化学信使在神经元之间传递神经信号，从而调控神经活动。”解放军301医院神经外科医生刘斌向记者介绍，多巴胺主要分布在大脑的某些区域，如基底节、前额叶和下丘脑。多巴胺参与了多种生理和病理过程，包括奖赏机制、情绪调节、运动控制等。

北京脑科学与类脑研究所博

士后赵韶苓表示，尽管多巴胺与人体多项功能调节息息相关，但它最为大众熟知的一面还是在认知—情绪相互作用方面扮演的重要角色。“多巴胺的分泌对人的情绪有广泛影响，被认为与快乐、兴奋等情绪相关。在多巴胺不同的作用环路中，从大脑腹侧被盖区到伏核的神经环路控制着奖赏系统，这部分神经元在快乐事件发生时或预期快乐事件快要发生时活动增强。”赵韶苓说。

因在调节情绪方面具有重要作用，长久以来，多巴胺也被人们认为是“快乐物质”。如此看来，似乎抓住了多巴胺就抓住了快乐。想要追求快乐，只要促进多巴胺的分泌就可以了。

刘斌认为，多巴胺给我们带来的不是单纯的快乐，而是上瘾。事实上，上述的多巴胺作用环路也是一部分成瘾药物的主要作用位点。“人体内与情绪相关的神经递质也并不只有多巴胺一种。”刘斌说。

C 多巴胺必不可少但并非越多越好

既然多巴胺有助于人们获得快乐，那还有哪些方式可以合理促进多巴胺的分泌和吸收？赵韶苓表示，获得多巴胺并非难事，适度的锻炼、充足的睡眠和合理的饮食等，都能促进多巴胺分泌。“运动可以促进血液循环，提高多巴胺水平，建议选择有氧运动，如快走、跑步、游泳等；充足的睡眠也能促进多巴胺的生成和释放，建议每晚睡眠时间在7—8小时；另外还可以食用富含酪氨酸和维生素B₆的食物，如香蕉、奶制品、肉类等。”赵韶苓说。

刘斌还指出，多巴胺除了能够调节中脑回路的情绪外，还负责调节人体运动。“多巴胺神经元在基底节内调节肌肉运动，对于维持正常的运动功能非常重要。当多巴胺水平过低时，可能会导致帕金森病等运动障碍疾病。”刘斌介绍，目前，已经有相关口服多巴胺药物用于帕金森病的临床诊疗。另外多巴胺在大脑的前额叶皮层和纹状体区域参与注意力集中和学习的过程，其水平的异常可能与注意力缺陷多动障碍(ADHD)和其他注意力相关疾病有关。下丘脑内的多巴胺神经元参与控制摄食行为，在厌食和饥饿的调节中发挥一定作用。

诚然，多巴胺在人体活动中必不可少，但并不是分泌得越多越好。过度依赖多巴胺分泌带来的快乐，会让人沉浸在短期需求满足中，对学习和工作会造成不利影响。刘斌表示，如果多巴胺分泌过多，可能会导致不良反应，如心跳加速、血压升高、失眠等。另外，一些神经疾病也与异常升高的多巴胺水平有关。“极端情形如亨丁顿舞蹈症，该病是多巴胺分泌过多导致的疾病，患者的四肢和躯干会如舞蹈般不由自主地抽动，造成日常行动不便。疾病发展到晚期，病人的生活将无法自理，失去行动能力，无法说话，容易噎到，甚至无法进食。”刘斌说。

据《科技日报》

B “多巴胺穿搭”是否与多巴胺分泌有关尚未可知

心理科学学者道恩·卡伦在其撰写的《穿出最好的人生》一书中首次提出了“多巴胺穿搭”的概念。赵韶苓认为，这一概念只是借用了多巴胺调节情绪的功能，通过穿衣服这件事，让人们变得更加快乐和有活力，只要符合这样一种标准及功效的穿搭，都可以叫作“多巴胺穿搭”。至于这种穿搭风格是否真的与多巴胺分泌有关，暂时未有科学研究提供支撑。

霍特国际商学院的营销心理学教授马特·约翰逊曾表示，一个人的穿着会影响到自我形象，“多巴胺负责预测他人对我们服装的反应，并衡量我们从社交界得到的反馈。当整体体验是积极的，我们就会体验到整体情绪的普遍提升”。

另外，网上的“多巴胺穿搭”多为高饱和度的颜色，本身就能给予神经系统强烈的刺激。在这个意义上，“多巴胺穿搭”也有助

于唤醒多巴胺的激活。

赵韶苓介绍，事实上，多巴胺负责的是奖赏回路，这种奖赏回路主要是使人选择性地对意外的奖赏和新奇的、引人注意的事件有所反应。“换句话说，这样的奖赏回路会促使人不断追求新鲜刺激。”赵韶苓强调，过度依赖多巴胺带来的刺激感，会让我们不断追求更强烈的刺激，不断抬高感受到兴奋的门槛。

产前检查为何不能预防所有胎儿缺陷



对于每一位准爸爸和准妈妈而言，迎接新生命的到来是期盼已久的事情，为了确保孩子安全、健康地来到这个世界上，产前检查是准爸妈的必修课。今天，我们从超声医学的角度来说一说，产前检查都需要做什么，以及为何不能完全避免先天缺陷儿的出生。

超声检查对胎儿安全吗

通常，在进行身体检查时所使用的超声波能量很小，且时间很短。因此，超声检查是目前全世界公认对胎儿最为安全、简便、实用的检查方法，且至今尚无因超声检查致胎儿畸形或死亡的报道。

虽然超声检查对胎儿是安全无害的，但也不要因为自己的过度紧张、焦虑而频繁通过超声检查去探查胎儿的状态，因为胎儿的生长发育是一个动态的过程，在主要发育关键节点掌握进展即可。

正常情况下，整个孕期至少

需要做5至6次产前超声检查。

1. 孕6—8周

进行超声检查的主要目的是明确胎囊着床位置，检查有无胎芽及胎心(即胎儿是否存活)，排除异常妊娠，如宫外孕、葡萄胎、胎停育等；判断胚胎数目并核对孕周；查看孕妇是否合并子宫肌瘤、卵巢囊肿等。

2. 孕11周—13周+6天

主要是为了测量胎儿颈后透明层(NT,即Nuchal Translucency)的厚度，安全值范围NT≤2.5mm, NT>2.5mm为异常增厚，提示有可能存在染色体异常风险，需增加染色体筛查，排除先天愚型(小儿唐氏综合征)。同时，此时做超声检查还可以检出早期重大畸形，如无脑儿、复杂先心、明显的肢体缺如等。

3. 孕20—24周

胎儿系统性超声筛查是整个孕期中比较重要的检查。超声医生除了对胎儿大小及其附属物(脐带、胎盘、羊水等)进行常规检查外，还会对胎儿特定结构进行检查，包括颅内结构(侧脑室、小脑、后颅窝池等)及颅骨、眼眶、鼻骨、上唇、双肺、心脏、胃泡、双肾、膀胱、四肢、脊柱、腹壁等，从而排除胎儿各系统的重大畸形，因此常被称作“大排畸”。

4. 孕28—32周

筛查胎儿生长发育情况，进一步对胎儿脏器进行评估，俗称“小排畸”，是对“大排畸”的查漏补缺。

5. 接近孕足月或孕足月之后至少做一次超声，部分孕妇需要做2—3次超声，主要目的是评估胎儿的生长发育情况、胎盘成熟度、羊水量是否合适、胎位是否正常、估测胎儿体重等，为产科选择分娩方式提供参考。

在这5次超声中，孕11周—13周+6天、孕20—24周这两次检查一定要选择有资质的正规医院，更不能不做，因为这两个阶段是胎儿发育的关键期，也是非常重要的筛查期。

彩超图像为什么不是彩色

彩超是彩色多普勒超声成像的简称，它在B型超声检查的基础上增加了彩色多普勒技术，从而实现了彩色血流显像，并且只有在观测血流情况时才会看到红色和蓝色的彩色信号。与我们常规的认知不同，红色和蓝色血流信号的显示与动脉、静脉的分类无关，只用于区分血流的方向。朝向探头的血流为红色，背离探头的血流为蓝色，也就是说，彩超只有使用血流检测功能的时候才会显示出彩色，无需查看血流信

息时，大多数检查都显示为黑白色，但黑白色并不影响观察组织结构，无需担心检查不清晰。

主要筛查7大类畸形

在现阶段，产前超声检查只能针对部分结构畸形进行筛查，主要涵盖7大类畸形：无脑儿、脑膨出、开放性脊柱裂、胸腹壁缺损伴内脏外翻、单腔心、致命性软骨发育不全、双肾缺如，并不能筛查出所有的胎儿畸形。

胎儿的生长发育是动态的，不同畸形的表现形式及发生时期也不尽相同。由于产前超声检查属于影像学检查方式中的一种，所以只能检查出胎儿的结构畸形，也就是胎儿身体能够直观表现出来的异常，而对于胎儿功能性的异常，超声往往无法给出相应诊断。

由于现阶段超声技术的局限性，加之受胎儿体位的影响，一些小的结构畸形也很难被100%筛查出来，如双耳缺如或发育不良、手指和脚趾发育异常或部分缺如等。此外，超声也不能筛查出胎儿染色体异常、神经系统异常、内分泌系统异常、部分消化系统异常、皮肤病等，这些异常需要进行羊水穿刺或无创DNA检测，甚至可能要等到胎儿出生之后才能被发现。

据《北京日报》