

人体探秘



我们为什么会恐惧

最终会形成生理上的条件反射，强化对这一特定事物的恐惧感，就如我们提到酸梅，唾液分泌就会加速一样。

恐惧对象各有不同

既然恐惧的情绪都是来自于大脑的杏仁体，那为什么不同的人会有不同的恐惧对象呢？

医学专家说，杏仁体是对恐惧情绪进行加工的地方，而人的恐惧对象各有不同，跟人的记忆和认知有关，有的是天生的，有的是后天形成。其中恐高是后天才会产生的恐惧。

科学家吉布森和沃克曾做过一个“视崖实验”。他们在两张桌子之间空出一米的距离，架上玻璃板，把婴儿放在桌子上，让母亲站在另一端呼唤婴儿。结果，小于6个月的婴儿可以从玻璃板上爬向母亲，超过6个月的婴儿则不敢爬过去。他们研究发现，测试深度的视觉是后天形成的，在6个月以前，婴儿还不会判断深度，因此也不会对高度产生恐惧情绪。

而有的恐惧却是与生俱来的，比如对于巨大声响的恐惧就是天生的，即便是刚出生不久的婴儿，在听到巨大声响时，也

会通过哭闹的方式来表达恐惧。

物种生存的重要保障

恐惧给我们带来这么多麻烦，那么我们是否可以摒弃这样的情绪呢？

医学专家认为，恐惧是非要不可的，“恐惧是必要的自我保护本能，可以帮人应对危险”。

根据科学研究，人在面对恐惧刺激时，瞳孔会扩大，以获取更多的光线；血管会收缩，以向主要肌肉群输送更多的血液；肌肉绷紧，充满力量；平滑肌放松，以使更多的氧气能够进入肺；消化系统和免疫系统则会关闭，为负责运动的系统提供更多能量。

上述这些措施，能让人有力量来面对出现的危机，在“对抗或逃避”二者中选择其一，即便判断为无力对抗，也可以躲避危险。

专家说，恐惧的本能不是人类独有的，即便是狮虎之类的猛兽，一样也有恐惧情绪。比如看到火光、雷电，大多数野兽都会感到恐惧，不敢靠近。也就是说，因为有了恐惧情绪，才使得各种生物生存了下来。（钟寅）

说到恐惧，基本上每个人都有自己恐惧的东西或场景，比如有人怕黑，有人怕高，有人怕蛇，有人怕陌生人……那么，人究竟为什么会恐惧呢？

恐惧来源于何处

在人的大脑底部，有一个杏仁状的脑结构，被称为杏仁体，医学专家认为这就是大脑中控制恐惧情绪的中枢。在遇到外界刺激时，信息会传到杏仁体，杏仁体会发出警报，对危险性进行评估，进而作出反应。

如果杏仁体认为危险，人的大脑就会启动“对抗或逃避”反应。从条件反射理论上说，一般人遇到恐惧对象时，大多会启动“对抗反应”；而恐惧症患者在遇到恐惧对象时，却是一直选择“逃避反应”，

知客谈资

吃得太油脾气暴

最近一项研究表明，许多人偏爱吃油腻的食物，这不仅容易引发肥胖，还会让人的脾气变得暴躁，更爱发怒。研究者还表示，碳水化合物吃得过少，会使人情绪低落。

澳大利亚科学家对数百名参试者进行了长达一年的跟踪调查。其中一组人员吃高脂肪、低碳水化合物的食物，另一组则主要吃碳水化合物、低脂肪食物。参试者每月见一次营养师，以确保他们坚持某种饮食模式。研究人员在研究刚开始、8周后、24周后及一年后分别对参试者的抑郁、焦虑、愤怒及疲劳等情绪变化进行跟踪记录。结果发现，虽然参试者摄入的热量一样，但情绪差别很大。吃油腻食物的人更容易发脾气及焦虑。研究人员解释说，油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生，从而使人的情绪不稳定，而主食中的碳水化合物则能保持大脑中快乐激素的产生。

研究者同时发现，少吃油腻食物而保证碳水化合物的摄入，有利于减轻体重，减肥效果也更持久。

选择太多易抑郁

一日三餐吃什么？身上衣服穿什么？电视节目看什么？社会的飞速发展，让人们的选择余地越来越大。但是，选择多未必是好事，研究人员发现，选择太多令人迷惘，甚至可能导致抑郁。

美国斯坦福大学和斯沃思莫尔学院的研究人员发现，人们会因选择太多而感到为难，因拿不定主意而紧张，因不知道自己的决定是否正确而担心。他们认为，产生这一结果的关键问题在于：人们做选择前容易被无数选择搞蒙，一旦做出选择，又往往会对自己的选择不满意，怀疑选择的正确性。

汽车能烧咖啡渣

英国电视节目主持人杰姆·斯坦斯菲尔德用事实证明，煮56杯浓缩咖啡剩余的咖啡渣可以让一辆汽车行驶1.6公里。

他在汽车后备厢内安装了原料桶和加热装置。咖啡渣经过加热产生可燃气体，气体由架在车顶的管道引至引擎，提供动力。为测试这项成果，斯坦斯菲尔德从伦敦英国广播公司电视中心出发前往曼彻斯特，全程用去70公斤咖啡渣，相当于约11760杯浓缩咖啡。（紫莉）

大千世界

坐拥城市繁华的屋顶酒吧

8月13日，游客在美国纽约一家屋顶酒吧聊天喝酒。在纽约曼哈顿不少摩天大楼的顶层，都开设有屋顶酒吧。这些酒吧地势高，可以让人们呼吸新鲜空气，并俯瞰城市景观，是休闲娱乐的好场所。（据新华社）



摩登时代

高跟鞋不穿了，扔掉可惜，怎么废物利用？试试盆栽吧，这可是一种时尚呢！

副刊

投稿: gyz0111@yahoo.com.cn
电话: 65233688

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

- 洛阳市访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站，与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，并同步开通洛阳日报、晚报、晚报网络版。
- 权威网上新闻发布中心，网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口，看新闻、搜信息、查地图、找工作、抽大奖、交朋友、上网校、抢优惠券、律师咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求。
- 每天20万人次的访问量，独具特色的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台。
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载，一手在手，凤鸣随伴，让“阅读”成为“悦读”的享受。
- Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问，随时随地，轻松掌握最新资讯。

访问量洛阳第一
影响力洛阳第一

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618