

多巴胺能给人带来短暂的快乐。多巴胺穿搭作为一种最近兴起的时尚潮流，

以其鲜艳的色彩和大胆的风格，引起了广泛的关注。那么，穿色彩鲜艳的衣服真的能让人更快乐吗？

多巴胺穿搭 真的有使人快乐的魔力

鲜亮的颜色能“疗愈情绪”

在设计工作室上班的张晓凡(化名)，是多年的多巴胺穿搭爱好者，在她的衣柜里，有很多颜色鲜艳、造型奇特的衣服。她说之前买这些衣服，也并没有什么特别的标签，只是单纯喜欢这些好看的颜色，每一种颜色都能让自己心情愉快。

“其实不只是衣服，在我的生活里，有很多都是多巴胺配色。”张晓凡说，自己家里就是用高饱和、明亮、鲜艳的颜色来做的装饰，比如厨房区域就用了橙色；阳台阅读区的背景则用了黄色做点缀；而卫生间自己大胆用了红色系，配上黑色磨砂风格的浴柜，整体看起来充满了神秘感，让人兴奋。“卧室墙面色用了蓝色调，软装都是白色，我很喜欢，每次疲惫的时候，窝在卧室里，就很放松，能让自己的心静下来。”

多巴胺配色真能让人心情愉悦吗？对此，国家二级心理咨询师、艺术疗愈师魏君萍介绍说，从色彩学上来说，多巴胺配色的确能够刺激人的神经系统，产生愉悦感和兴奋感，带给人生机与活力，形成一种“积极化的联想”，有一定“情绪疗愈”作用。比如红色、橘红色，它可能对抑郁情绪有改善；像蓝色，则对焦虑情绪有改善。不过多巴胺作为一种能传递兴奋和快乐的神递质，鲜亮的穿搭风格是否真的能让人多分泌多巴胺，暂时未有科学研究提供支撑。“其实从心理学解释，多巴胺穿搭是在做一种自我表现，穿颜色鲜艳的衣服，可以表达自己的价值观，自己的喜好，这就是一种自我满足。”

为什么遵从了心意反倒不愉快了？

不过魏君萍也建议，不宜过分追求潮流，夸大“多巴胺穿搭”的功效，如果引发新的外貌、穿着焦虑，就适得其反了。“因为人们追求多巴胺穿搭的背后，还可能隐藏着潜在的负面风险，以及一种对于认同和社交的渴望。”

对此，35岁的马琳深有体会。不久前，在多

巴胺穿搭刚开始流行之时，马琳用实际行动实践了每一个让她心动的颜色。放在从前，这些亮黄色裙子、粉红色衬衫、翠绿色西装裤，自己肯定不会穿的，但在这个夏天，马琳坦然尝试，引来不少关注的目光。

“很久没有这样的感觉了，可以不顾别人的目光，完全随自己的心意走。”马琳说，起初自己还是有些犹豫的，买了一两件回来，首先就被老公“奚落”，让马琳心里打了退堂鼓，但女儿的一句话给了她很大的鼓励，“女儿跟我说，穿什么不是自己决定的事情吗？我听了也觉得自己想多了，马上就换上一身多巴胺搭配，还带着女儿去逛了街。”

但这样的感受并没有持续几天。有一天，马琳听同事说自己“这么艳的颜色，还挺敢穿。”这让她有点沮丧，又没有自信多巴胺穿搭了。“我不知道自己怎么了，为什么穿了自己想穿的衣服反而这么不愉快。”

隐藏着对于认同和社交的渴望

针对马琳的情况，魏君萍介绍说，虽然多巴胺穿搭在一定程度上会正面调动人的情绪，但如果是“有别的心思”的刻意穿搭，反而会给自己带来更多的烦恼和困惑。

首先，过度追求时尚潮流可能导致人们的消费主义倾向加剧，盲目追求新潮的服装和配饰，不断购买新的单品，从而增加经济负担；其次，过度追求外在的时尚形象可能会掩盖个人内在品质。“我们应该认识到时尚只是外在形象的一部分，更重要的是培养内在的品质和积累内在的财富。”魏君萍说，最重要的是，过度依赖外部认同和社交平台的赞同，可能会削弱个人的自信心和独立思考的能力，使人们迷失在他人的眼光和评价中。“的确有很多人会像马琳一样有穿搭后的心理负担，事实上，他们的尝试，只是希望得到别人的认同，解决这样的潜在情绪，还是要提升自身的能量，而不是简单地靠颜色就能调节。”

追求时尚也要理性

总的来说，突然爆火的多巴胺穿搭背后隐藏着人们对于快乐、活力、个性、独立性、社交认同和情感宣泄的心理需求。“它在一定程度上满足了人们的情感诉求和情绪表达，但也存在一些负面影响。我们应该保持理性和审慎的态度，既要追求时尚的外在表达，又要注重内在品质的培养，达到外部形象和内心的和谐统一。重要的是保持独立思考和自我认知，不被时尚所束缚，真正做到在时尚中找到自我，实现内外的和谐统一。”魏君萍说。

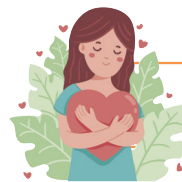
延伸阅读

多巴胺越多越好？

很多人说多巴胺是“快乐密码”，那么多巴胺是不是越多越好？专家说，如果分泌增加的时候，人的情绪会好一些。比如说人在恋爱、中奖或朋友聚会时，体内的多巴胺也会升高，当然血压心率也会增加，所以多巴胺如果分泌过多，人的心率会加快、血压也会升高。但是多巴胺分泌过多也会过犹不及，如果太多了，也会出现一些副作用。

医生从心理学角度，倡导大家去追求一些更加健康的快乐激素，叫内啡肽。比如说健身时进行有氧运动，很多人有这种体验，运动完出汗之后心情特别好，因为这种心情好是内啡肽所得到的，而不是多巴胺。

(据《银川晚报》王敏)



关爱心灵



医学科普

李先生咯血3个多月，一度怀疑自己得了肺癌，辗转多家医院始终寻不到病因。随后找到东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主任章锐锋教授，最后确诊是肺脓肿。而致病的罪魁祸首，竟然是他的“一口烂牙”。原来李先生是因长期口腔不卫生，滋生大量厌氧菌，误吸

后引起肺脓肿，进而出现咯血等症状。

章锐锋主任介绍，肺脓肿主要的临床表现为高热、咳嗽和咳大量脓臭痰，部分患者会出现咯血等症状。吸入性肺脓肿的产生，主要是由于病原体经过口腔、鼻咽腔被人体吸入。口腔卫生差、扁桃体发炎、鼻炎等产生的细菌被无意识地吸入肺内，体内的病原菌进行大量繁殖，就会导致肺脓肿。

肺脓肿是一种感染性的病变，肺部存在炎

口腔卫生差当心肺脓肿

症，往往伴随发烧的情况，但有些人会认为是感冒引起的，出现咯血等症状后，又很容易误认为是得了肺癌，因此很大可能会耽误治疗。只要根据明确病因，选择敏感的抗生素，肺脓肿是可以治愈的。

章锐锋主任提醒，肺脓肿急性发作期间，一定要尽早明确病因、尽快治疗，避免延误病情，对身体健康造成更大的威胁。

(据《家庭医生报》蔡逸秋 崔玉艳 陈晶晶)