

为何出游总觉得“去时路远,回时路近”



“怎么还没有到啊?”“还有多远啊?”……出门旅游时,你可能也有过同样的体验,去的时候觉得目的地近在眼前,时间上却有一种遥不可及的感觉。而且更奇怪的是,明明路线都一样,返程总是感觉比去的时候要快得多,仿佛抄了近道。

●“去途远,归途近”究竟是什么感觉?

当你前往一个陌生的地方,再回来的时候,尽管走了相同的距离,但回来的时间似乎总比去时短很多。这种奇特的感觉有一个专业名词解释——返程效应。

它是指即使在客观上去程和返程的路程相同,但主观感觉上却认为到达目的地的路程比从目的地返回的路程更长。

对于这一生活中经常出现的奇特现象,很多科学家也对其产生了浓厚的兴趣。日本京都大学的小泽一郎在《公共科学图书馆·综合》杂志上发表了一项研究实验,发现返程效应确实存在,它影响的并不是时间机制本身,而是我们事后对时间的感觉。

实验人员将20名参与者分为两组,分别观看三段徒步视频,时长和距离均相等(26.3分钟,1.7公里)。视频1是从S到E的路线、视频2是S到E的返程,而视频3的路径则完全不同。在实验中,10名参与者组成往返组,每次观看视频1或2。另一组由另外10名参与者组成,每次观看视频2或3。

通过后续针对参与者反馈的得分发现,虽然在客观层面,视频的时间与距离完全一样,但观看往返视频的参与者都认为返程视频花的时间要更少。

●什么造成了返程效应的发生呢?

熟悉度 在《社会心理学与人格科学》杂志上的一篇文章中,迈阿密大学心理学家佐伊·陈对返程效应提出了其与熟悉程度有关的猜想。

在积累一定经验的前提下,人们认为一切事物的发展将会是顺顺利利直线进行。而当初次做事时,因为缺乏经验,我们会感到不安,认为接下来的事物可能会有插曲的曲线进行。这就导致了人在从事熟悉事物时会比接触陌生事物感到花费的时间更短。

旅行中,当我们前往一个陌生地点时,因为未知,会倾向于觉得有意外发

生,而返回时因为对路线熟悉了,所以就会产生时间变快的错觉。

预期建立 虽然返程效应确实可能与熟悉度有一定关联,但是不少研究发现,即使在往返路线完全不同的情况下,人们依旧会体验到返程效应。

一项发表在《心理经济学公报与评论》杂志上的研究发现,在实验中,97名大学生通过骑行到一片森林空地,两小时后,三分之一的人从同样的路线返回,而其余的人则从同样长度的不同路线返回。

虽然所有的路线都只需35分钟,但在最后的实际骑行过程中研究人员发现,“无论学生选择哪条回程路线,他们都反馈觉得比最初去的行程要缩短了22%左右”。

心理学家认为,这种现象的出现很有可能是与人的情绪和“预期”有关。人们常常低估做一件事所需要的时间。当踏上一段陌生的旅程时,人们会因为受到对旅行整体的期待、好奇、焦虑、迫不及待等情绪的影响,出现例如“1小时的路程远比平日中长”的错觉,这就是预期建立。

而在回程时,因为知道目的地是家,并且人们对“回家”多数情况下并不会感到太过兴奋,能够以更为平稳的心态去感受真实的时间,所以就会出现和之前预期上的偏差。一方面认知上觉得“时间可能很长”,另一方面在真实时间的感受上又因为情绪影响的消除而恢复到正常水平,这就造成了返程效应的出现。

●返程效应可能是个旅行好兆头

研究人员指出,情绪与预期甚至有时也会翻转返程效应的效果。这是因为预期会提高觉醒与注意力,使人产生时间延长的错觉。所以,假如你对接下来的旅行感到丝毫不提不起兴趣,甚至想要赶紧回家,那么你就很有可能经历“去途近,归途远”的翻转返程效应。

这么看来,在旅行中出现的返程效应虽然有时会非常熬人,但这也代表着我们对接下来的整个旅程抱着极高的期待与兴趣。所以,从某种层面上来讲,如果你在接下来的旅行中体验到了返程效应,那很有可能就代表着你将度过一个美好与快乐的假期生活。

据科普中国微信公众号



喝酒「上脸」的人更能喝吗

有人一喝酒就脸红,仿佛一只被煮熟的虾一样。而且,你可能听到过这样的说法:“喝酒脸红的人比一般人更能喝。”事实上,喝酒脸红的人并不比一般人更能喝,对他们来说,喝酒对身体的伤害更大。

研究表明,有30%-50%的东亚人,包括中国人、韩国人、日本人,都容易出现饮酒后脸红的现象,所以这种现象还有一个外号叫“亚洲红”。既然东亚人喝酒脸红的比例这么高,咱们身边有几个会喝酒脸红的朋友也就不稀奇了。

喝酒为什么会脸红?这就要从酒精进入我们身体之后发生了什么说起了。

酒精,也就是乙醇,会被胃和小肠吸收进入身体。进入身体的乙醇,大部分是在肝脏里面被代谢分解,肝脏会对乙醇进行两道工序的加工处理。

第一道工序,通过一种叫做乙醇脱氢酶的东西,把乙醇转化成乙醛。第二步工序,通过乙醛脱氢酶2,把乙醛转化成乙酸。

但是,在很多东亚人体内,控制合成乙醛脱氢酶的基因发生了突变,不能产生正常的乙醛脱氢酶。这就使得,乙醇被转化成乙醛之后,在体内大量聚集。乙醛对身体的危害比乙醇大多了,它会引起人面色潮红、头痛恶心等状况。

更糟糕的是,乙醛还是明确的一类致癌物。体内缺乏乙醛脱氢酶2的人,也就是喝酒容易脸红的人,饮酒患食道癌的风险比普通人高出4倍-8倍。

另外还有研究发现,对喝酒容易脸红的人来说,每天喝两瓶啤酒,食道癌发生率是不会脸红的人的6倍-10倍。所以,这么看来,喝酒容易脸红的人绝不比普通人更能喝。喝酒对这些人的身体伤害更大。

顺便说一下,如果你吃了头孢之类的药物,再喝酒,会引起双硫仑样反应。这其实也是因为体内乙醛脱氢酶的活性遭到抑制,导致体内乙醛堆积。双硫仑样反应是非常危险的,即便是少量的酒精,也可能引起呼吸困难、心动过速、眩晕等症状,搞不好是会出人命的。据《北京青年报》



为什么一换床你就睡不着了

《当代生物学》曾发表过相关研究——在某个陌生环境的第一次睡眠,会难以入睡。这类睡眠障碍被专家们称为“第一夜效应”(简称FNE),也叫“首夜效应”。

为何叫“第一夜效应”?因为认床往往只发生在陌生环境的第一夜,其本质是对新环境的不安和警惕。

其实这种在陌生环境半梦半醒的现象,在鸟类和海洋哺乳动物里很常见。它们如果认为周遭环境不安全,睡觉时会名副其实地“睁一只眼闭一只眼”,一半的大脑在休息,另一半的大脑则保持警醒,以便对周遭环境的突发状况做出及时的反应。这种有趣的现象叫作“单侧脑半球睡眠”。

1999年,印第安纳州立大学的查尔斯教授做过一个实验,安排一群鸭子排排站睡觉,结果发现在队伍前端,隐蔽性较好的鸭子,两只眼睛都闭着睡。睡在队伍尾端,靠外边的鸭子,会自动担负起半睡半醒的守护角色,而且,会把睁着的那只眼睛朝向天敌可能入侵的方向。

美国布朗大学的专家们受到启发,开始猜想人类是不是也有两侧大脑不对称的休息模式?于是他们做了睡眠实验,结合脑磁图、核磁共振以及多导睡眠描记图等技术,对睡眠中的大脑进行神经成像。结果发现,在睡眠实验的首夜,左右脑半球表现出不一样的睡眠深度,半边脑“沉睡”,半边脑相对“清醒”。后续研究还发现,在睡眠实验的第一夜发出“异响”,清醒脑的振幅反应更为激烈,意味着它的警觉程度更高。到了第二晚,被试者对睡眠环境变得熟悉,左右脑半球沉睡/清醒的差异随之消失,明显比第一夜睡得更熟了,睡眠质量提高。

总之,“第一夜效应”很普遍,这不是敏感或睡眠质量差,是人类的一种自我防范机制。也因此,如果到了陌生环境,想睡眠质量好,可以携带熟悉的物品助眠,让大脑感到安全,比如常用的枕头、毯子、睡衣,或者熟悉气味的香氛蜡烛等。

据《北京青年报》

长见识