

为什么有的人面相看起来“有点凶”

生活中，你有没有遇到过那种看起来就不好惹的人？即使他们什么都没做，就觉得他们天生面相凶，有距离感，不敢随便开玩笑。问题来了，为什么有的人，天生就给人“面相有点凶”的感觉？这背后，是基因的偶然，还是进化的信号？

长见识

▶什么是“长得凶”？

要了解长得凶是否遗传，首先要厘清什么是“长得凶”，否则一开始就模糊了概念，后续就非常离谱了。

不过，“长得凶”似乎很多时候是比较抽象的，比如我们形容面相凶用的“凶神恶煞”“面目狰狞”之类的形容词是比较抽象、缺乏定义的。当然也有一些相对可以参照的形容，比如形容凶险凶恶的“鸱目虎吻”，或者像“鹰视狼顾”“蜂目豺声”“青脸獠牙”等成语。

从这些形容里，我们可以得出一些大致结论——面相凶多和“攻击性”“不易接近”之类的特征结合在一起。

这方面，我们可以用一些面部特征的量化来进行参数描述。比如，基于生物计量学参数，可以从面部的几何形状和比例来对一个人的面相凶狠进行描述。典型的比如面部宽高比，指左右颧骨之间宽度与眉毛和上嘴唇之间的高度的比值。

早期人类学家对原始部落进行观察和分析时就发现，有暴力攻击行为的男性猎人比没有暴力攻击行为的男性猎人有更宽的面孔。后续研究人员经过大量的研究后佐证了这一观点，并正式提出了面部宽高比和攻击性关联这一观点。

比如在体育竞技中，攻击行为是非常普遍存在的，研究人员对曲棍球运动员的面部宽高比和运动员的攻击性行为（比如比赛中被扣分分钟数）等进行了关联研究，结果发现，面部宽高比和攻击性行为呈现了明显正相关。

目前关于面部宽高比和攻击性行为的关系有诸多研究，被认为是一个独立于性别、年龄、文化背景以及所受的刺激类型的因素，对于社会预防和控制暴力具有重要意义。

值得一提的是，面部宽高比这一特征甚至不只是局限在人类中，研究人员在倭黑猩猩中对面部宽高比和攻击性进行了研究，也得出了类似的结论。

当然，也有研究不认可这一观点，认为面部宽高比和行为并不存在直接关联，或者，至少我们不能直接依据面部宽高比就来推测行为，而应该加入更多其他因素来考量。

除了面部宽高比，还有面部骨骼结构特征，如颅面骨骼的发育、软组织的分布以及面部肌肉的形成，就像我们有时候会用“满脸横肉”来形容凶狠，以及大家更容易关注到的眼间距、鼻宽、嘴唇厚度等都可能给我们形成此人面相是否凶狠的感官。

当然，面相给人的感觉自然少不了面部表情的管理。

人类是面部变化非常明显的生物，面部表情在我们的交流沟通中传达了许多信息，因此我们可以从丰富的面部表情中寻找信息。

事实上，研究也证实了这点，而且研究还发现，人们在观看愤怒、快乐、惊讶和悲伤的模拟情绪面孔会明显增加他们对应的情绪，某种程度上算是一种情绪放大。

不过相比于面部特征，表情情绪更加多变，因此某种程度上，面部特征属于相对更加稳定的和面相凶狠相关的参数。

▶面相凶会遗传吗？

尽管我们目前无法精确定位到哪些基因位点是对面部特征负责，但是根据相关研究，目前已经发现诸多基因位点是和面部特征具有相关性，甚至有科学家依据基因来预测人类长相的研究。

当然，具体到面相凶方面，研究最多的是面部宽高比，但是由于面部宽高比和行为的关系提出还不到二十年，因此关于其背后的遗传因素探究还非常少。

比如有人提出面部宽高比和雄性激素敏感多态性有关，但是也有研究认为这种观点是不正确的。因此，目前关于面部宽高比的遗传因素还不能确定。

不过，如果从面相本身在进化中的意义，我们有理由相信一部分凶狠面相是可以遗传的。比如达尔文早期就注意到过面部行为不只是人类中存在，在多种物种里都有呈现。

这些表情对于动物表达相应的信号是很重要的，尤其是攻击性，在生物进化中具有重要作用。无论是防御还是捕食，这有利于动物通过简单的面部表现就建立自己的优势，属于一种进化优势，甚至对社会性动物中，通过面部凶狠来建立稳定的等级秩序都很有必要。

因此，这一点可以在某种程度上解释，为什么“面部凶狠”可以成为一种进化选择因素，并最终落到基因层面进行传递。

▶面相凶，就真的凶恶吗？

不尽然。

事实上，春秋时期的大教育家孔子就为我们留下了一句著名的话：“以貌取人，失之子羽”，曾经也流行“我很丑但我很温柔”的类似话语。

很多时候，面貌是和诸多因素有关，不仅仅是行为、情绪、激素，甚至是一些简单的面部处理，比如胡须、眼镜、发型等都可能影响我们对面部属性的判断。由此可见，我们并不能简单地以面相来判断一个人的性格特征，更不能简单地以次来推测这个人的行为。

据“科普中国”微信公众号



“无糖饮料”真的不含糖吗

在这个以“低糖、低脂、低热量”为健康标签的时代，无糖饮料逐渐成为许多人减肥餐上的“常客”。可乐、雪碧、奶茶、果汁——这些曾被贴上“高糖高热量”标签的饮品，如今纷纷推出了“无糖”版本，配料表中不见蔗糖，取而代之的是阿斯巴甜、赤藓糖醇、三氯蔗糖等人工或天然代糖。那么，你是否思考过这样一个问题：喝无糖饮料真的能帮助我们减肥吗？“无糖饮料”真的不含糖吗？

●“无糖饮料”热量的确减少，但不代表能减肥

我们先从热量说起。传统含糖饮料之所以被认为不健康，主要原因之一就是它们含有大量的蔗糖，而蔗糖是高热量的碳水化合物。比如，一瓶500毫升的可乐大约含有53克糖，相当于约212千卡热量，几乎是一碗米饭的热量。而无糖可乐用的是甜味剂，比如阿斯巴甜或三氯蔗糖，甜度可以达到蔗糖的几十倍甚至上百倍，但几乎不含热量。因此，从理论上讲，喝无糖饮料确实能减少热量摄入。

但减肥的基本逻辑是：摄入的热量少于消耗的热量，形成热量缺口，身体就会分解脂肪来获取能量，从而实现体重下降。如果把每天的含糖饮料换成无糖饮料，减少的是实打实的糖分和热量，听起来确实是迈向减肥的一大步。但问题并不那么简单。

●代糖真的“无害”吗？

无糖饮料中常用的代糖分为两大类：人工合成甜味剂（如阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精等）和天然甜味剂（如赤藓糖醇、甜叶菊苷等）。它们虽然不像蔗糖那样被人体吸收产生能量，但这并不代表它们对身体无害。

一些研究指出，部分人工甜味剂可能对肠道微生态产生影响，扰乱肠道菌群的平衡。肠道菌群在调节代谢、免疫系统乃至情绪方面扮演着重要角色，如果被破坏，反而可能导致胰岛素抵抗、脂肪堆积等不利于减肥的后果。

此外，虽然甜味剂本身不升血糖，但有研究发现它们可能会“欺骗”身体：甜味的信号会刺激大脑分泌胰岛素，久而久之，大脑会对甜味的判断失灵，进而影响真实的饥饿感和饱腹感调节机制。这就可能导致人们在不知不觉中吃得更多，甚至在正餐或其他时间段进行补偿性进食，结果热量不减反增。

●心理安慰可能带来反效果

还有一种更微妙的机制叫做“心理补偿效应”。很多人在喝无糖饮料时会产生一种“我已经选择了更健康的选项”的心理暗示，从而在其他饮食方面放松警惕，比如“既然喝了无糖可乐，那就多吃几块炸鸡也无妨”。看似喝下去的是零热量，实际上却带来了更多的热量摄入，反而抵消甚至超过了原本的节食效果。

这也是为什么一些长期跟踪研究发现，经常饮用无糖饮料的人群，并不一定比喝含糖饮料的人更瘦，甚至有一部分数据显示无糖饮料的长期摄入与体重增加和代谢异常有关。

●无糖≠健康，更不等于瘦身

除了对体重的影响，无糖饮料是否健康本身也值得打个问号。一些动物实验显示，长期摄入某些甜味剂可能与代谢综合征、心血管疾病、2型糖尿病等慢性疾病风险上升有关，尽管这些结果在人类中的因果关系尚未完全确定，但也值得引起重视。

更关键的是，减肥并不是只靠“替代”就能成功的过程。单纯地用无糖饮料替代含糖饮料而不改变整体的饮食结构和生活方式，很难取得显著效果。摄入的总热量、饮食的多样性、蛋白质和膳食纤维的摄入量、运动习惯、睡眠质量等，才是决定减肥成败的综合因素。 本报综合