

为什么闻到某种味道就会想起童年

你有没有这样的经历？走进一家老式面包店，空气中飘来的香味，突然让你想起小时候放学后买的热面包；闻到一股洗衣皂的味道，脑中闪过外婆晒被子的阳台。这种突如其来的记忆，往往具体、鲜活，甚至能带来情绪上的共鸣。你知道这是为什么吗？

气味能“直达”大脑

这种“闻到气味，秒回过去”的现象，在文学上有一个著名的名字——“普鲁斯特时刻”。法国作家马塞尔·普鲁斯特在名著《追忆似水年华》中描述过，当他把一块玛德琳蛋糕浸入茶中，那股混合的味道触碰味蕾时，一段被遗忘的往事瞬间如潮水般涌现。但这并不只是被文学渲染加工后的巧合，它背后的生理真相，是大脑对气味和记忆之间的特殊联系。

人类感知世界的方式主要有五种感官：视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。其中，嗅觉是与大脑情绪和记忆中心连接最直接的一种。

大多数感官在进入大脑后，必须先经过一个名为丘脑的“中继站”。丘脑负责将这些信息分发到相关的脑区，包括负责记忆的海马体和负责情感处理的杏仁核。而嗅觉的特殊之处就在这里。当你闻到某种气味时，气味分子通过鼻腔进入嗅觉上皮区，并被嗅觉感受器捕捉。这些感受器将信号传输到嗅球——这是大脑处理气味信息的第一站。

嗅球与海马体和杏仁核是直接相连的。杏仁核处理情绪反应，比如害怕、快乐、安心；海马体则是大脑中负责储存和提取记忆的重要结构。这种生理上的“快捷通道”，使得气味能比其他感官更直接、更迅速地触动深层情感，唤起详细的记忆。

这就是为什么某些味道能瞬间勾起童年画面、旧地重游的感受，甚至带来一种“穿越感”。

嗅觉是最原始而真实的感官

为什么嗅觉在大脑中会被如此重视呢？有人认为这可以追溯到人类的进化方式：嗅觉是最原始的感官之一，其根源在于单细胞生物与周围化学物质的相互作用，因此它拥有最悠久的进化历史。

嗅觉的重要性也体现在生理构造上：人类拥有至少1000种不同类型的气味受体，而视觉感受器（光感受器）只有4种，触觉受体也仅有约4种。这种高度发达的探测系统使得气味在感知世界中占据了特殊的地位。

事实上，嗅觉也是胎儿在子宫里

唯一完全发育的感觉。在10岁之前，嗅觉一直是孩子们感知世界的主导感官，在逐渐成熟之后，视觉才会占据主导。

而童年阶段，我们的记忆系统和情感系统正处于快速发育期，大脑尚未习惯“筛选”日常信息，因此对环境的感知往往是全方位、沉浸式的。每一次节日、每一次家庭聚会，甚至每一场雨，都可能伴随着特定的气味，并被“打包”进记忆中。

此外，童年的记忆常常被赋予“第一次”的意义——第一次过年、第一次受伤、第一次分离……而这些高情绪强度的体验更容易被牢牢记住。当你长大后再次闻到相同的气味，大脑就像按下回放键，完整地“解压”了那段记忆。

而且，很多时候我们能认出一个熟悉的味道，却一时说不出它叫什么。这种“熟悉但难以描述”的特性，使得气味记忆更像是感受驱动的记忆，不像语言和图像那样容易被干扰或篡改，因此它保留得更真实，也更能触动人心。

某些气味能提升人的幸福感

现在，越来越多的品牌和营销也在利用嗅觉的这一特性。例如，一些品牌门店会专门使用某种香味，以便让客人形成“品牌气味记忆”；许多高级酒店也会在空调系统里添加特定的香氛，让你一踏入大堂就感到放松，并在大脑中打下“家”的记忆烙印。甚至在心理治疗中，也有人尝试通过嗅觉刺激，帮助个体缓解创伤记忆或重建情绪连接。

研究发现，闻到那些能引发积极回忆的气味，可以显著提升一个人的自信心、乐观程度和生活幸福感。这种体验能降低心率，让呼吸变得平缓深沉。更重要的是，它甚至能降低血液中促炎细胞因子的水平，帮助身体抵御炎症，改善免疫系统。

在日常生活中，可以利用气味给自己进行一场身心的疗愈，比如准备一件带有爱人气息的衣服，或者一瓶能让你想起某个快乐假期的香氛。当你感到焦虑或孤独时，给鼻子来一场“回忆杀”。

需要注意的是，鼻子是非常容易疲劳的。如果你连续闻一种气味超过20分钟，大脑就会慢慢“无视”它。所以，治愈气味的使用应该是间歇性的。

据科普中国

说好的糖炒栗子为什么要和石头一起炒

秋冬季节的街头巷尾，“糖炒栗子”的香气总是扑鼻而来。糖炒栗子为什么需要和石头一起炒？糖在其中扮演着怎样的角色？

石头的作用

石头能提供均匀的热量分布 石头的作用，首先是保证栗子受热均匀。炒栗子的过程是通过不断翻动栗子来进行热传递。如果没有石头，栗子直接放在锅底，热量会分布不均，可能导致栗子一部分烤焦，而另一部分却没有完全加热。石头的加入起到了均匀分布热量的作用，石头受热后能够持续将热量传递到栗子上，从而保证每一颗栗子都能均匀受热。

此外，石头表面光滑，可以使栗子在炒制的过程中保持轻微的滚动和翻动，从而避免栗子直接接触锅底，减少了局部过热的风险。这种滚动的效果，让每颗栗子都能均匀受热，帮助它们更好地开裂，达到理想的口感。

石头能够防止栗子过快加热 石头在一定程度上还具有缓冲作用。栗子虽然外壳坚硬，但内部含有大量水分，在高温下容易因水蒸气膨胀而发生爆裂。如果加热过快，栗子可能会因压力过大而突然裂开，产生意外的爆炸。石头通过缓慢加热的方式，降低了加热的速度，避免了温差过大所引起的压力过快增加，从而减少了爆裂的风险。

石头的热储存作用 石头还起到了储存热量的作用。石头本身不易燃烧，它的比热容正好比板栗壳的小，又比铁锅的大，介于两者之间，完美承担起热量传递介质的大任。那什么是比热容呢？简单来说就是，单位质量的某种物质升高或下降单位温度所吸收或放出的热量，比热容越大，吸热能力越强。石头像一个温和的热源，帮助栗子维持恒定的温度，保证了烘焙的效果。

糖的作用

在制作糖炒栗子的过程中，糖不仅能增加甜度，其化学反应对栗子的最终风味也有着重要影响。

糖的“焦糖化”作用 糖炒栗子中的糖在高温下发生了一个重要的化学反应——焦糖化反应。焦糖化是糖在热的作用下分解并发生一系列复杂的化学反应，最终形成棕色的物质和独特的香味。焦糖化不仅使糖的颜色变深，产生了糖炒栗子特有的金黄酥脆的外壳，还为栗子增添了丰富的香甜味。

焦糖化的反应温度通常在160℃到180℃之间，这恰好是炒制栗子时石头和锅内的温度范围。在这个温度下，糖的分子开始分解，生成一系列的香味化合物和焦糖色素，使得栗子的外皮形成了漂亮的焦糖色，并带有香甜的味道。这个过程是糖炒栗子最具特色的风味来源之一。

糖的“包裹”作用 当糖与热量接触时，糖会迅速融解并在栗子的表面形成一层糖浆。这一层糖浆在接触到热石头和锅体时，迅速凝固形成薄薄的糖壳，给栗子外表带来了一层光亮的糖衣。糖的这种包裹作用不仅让栗子的表面变得更加香甜可口，还增强了栗子的外脆感。

这一层糖衣还可以把热砂石粘在栗子表面，让栗子受热更充分，同时也粘附砂石中的灰土，让栗子更加干净卫生。

糖的“调味”作用 糖还起到了增强栗子原有风味的作用。栗子本身具有一种天然的甜味，而糖的加入使得栗子的甜味得到了更好的提升。糖的甜味与栗子本身的香气和味道相结合，使得最终的糖炒栗子在口感上更加丰富，甜中带有坚果的香气，层次感十足。

本报综合报道

