

# 人類的腦容量正在變小

自然界中，許多“聰明”的動物都有着較大的“頭身比”，如犬、鯨魚、海豚、大象等，大腦體積相對較大。人類也是如此，相較於體型相近的動物，人類的大腦大了7倍。有科學家認為，人類正是憑着出眾的腦容量，才從靈長類中脫穎而出。但最新研究却發現，人類的腦容量正在變小。

## 人類腦容量在不斷變化

近期，美國科學家為了研究過去1000萬年間人類腦部的演化情況，觀察了985塊人類頭骨化石與骨骼標本，結果發現，大約200萬年前，人類的腦容量開始迅速增大，從原本450毫升左右，幾乎翻了兩番，直到大約3000年前，人類的腦容量又開始快速下降。

對於人類腦容量的迅速擴大，科學界有比較充分的解釋。很多科學家認為，這是飲食導致的——200萬年前，我們的祖先開始食用肉類。北京醫院神經內科主任陳海波解釋：“有研究發現，人在用腦的時候，腦細胞的代謝速度會增加，相應區域的腦血流量也會增加。”這意味着，大腦運作是需要大量耗能的，高熱量的肉類食物可以為人類提供更多的能量，支持大腦的運轉。此外，隨着人類對探索世界的需求越來越大，用腦需求也越來越多，大腦自然會發育得越來越完備。

但對於近3000年來人類腦容量縮小的原因，科學界爭論不休。一些專家認為，這是因為隨着社會發展，人類更加依賴集體智慧，即使不在自己大腦裏儲存全部信息，也能維持日常生存，且腦部是大量耗能的器官，縮小尺寸可為整個身體降低能耗。在這樣的情況下，人類的大腦就越來越小了。

不少人認為，大腦變小後，人類智力會下降。陳海波有不同的看法：“大腦體積和智慧的關係很複雜。腦容量越多，不一定代表智力發育越好。”腦容量不是決定智力的唯一因素，智力發育還跟腦回溝褶皺有關，褶皺加深能增加大腦表面積，進而增加腦細胞量。“我們一般認為，近代以來人類變得越來越聰明了。”陳海波說，社會進步的速度越來越快，人類必然是越來越聰明。雖然我們現在比以往任何時候都依賴集體智慧，但這些集體智慧實際上也是建立在個體智慧之上的，人類是科技和社會發展的主要推動者。同時，隨着社會的發展，個體的飲食、居住環境、生活狀態和方式，都發生了極大的改變，尤其是飲食方面，越來越注重營養均衡。“這些都是有益大腦發育的。”陳海波指出。

## 警惕“數字健忘癥”

雖然腦容量縮小并不意味着智力降低，但近些年來，互聯網快速發展，電子產品不斷迭代，在帶來便利的同時，也衝擊着人類的大腦。有調查發現，91%的消費者依賴互聯網和數字設備，作為大腦存儲功能的延伸；近一半（44%）的受訪者表示，智能手機裏存儲着他們需要記住的所有事項。該調查表明，網絡時代中人們越來越多地把大腦記憶信息的功能轉移給了數字設備，這可能導致自身記憶力越來越差。



## 冷凍蔬菜不比新鮮的差

冷凍豌豆、冷凍玉米、冷凍西蘭花……如果你工作繁忙，沒時間經常買菜，不妨在家裏常備一些冷凍蔬菜，其優勢有些不亞於新鮮的。

第一，有些冷凍蔬菜營養可能比新鮮的還高。蔬菜的營養流失，從被摘下來的那一刻就已經開始了。在運輸和售賣過程中，其中的維生素和抗氧化物都在慢慢流失。但是，採摘下來後，蔬菜如果立刻被速凍，就相當於停止了它們的呼吸作用，不僅微生物幾乎無法生長繁殖，還可以更好地鎖住營養和新鮮度。研究顯示，速凍工藝雖然會損失一點水溶性的維生素C和B族維生素，但對蔬菜中的膳食纖維、礦物質、還有類胡蘿蔔素、維生素E的破壞并不大，一些多酚類的抗氧化劑可能還會在儲存中增加。比如，英國一項研究發現，冷凍之後，從西蘭花、胡蘿卜到藍莓等多種蔬果中，維生素和具有抗癌功效的抗氧化物含量與新採摘蔬果幾乎相當，比超市裏放置3天的果蔬營養更多。

第二，烹調方便。冷凍蔬菜不用清洗，用開水快速焯一下，就可以直接烹調，非常方便。或者直接加點水放微波爐裏解凍，下鍋炒一炒就很好吃；也可以直接上鍋蒸，淋上調料，味道也不錯。需要說明的是，冷凍蔬菜一般選用當季的新鮮蔬菜進行加工，經燙漂加熱後馬上急速冷凍，並保存在零下18℃條件下，這樣處理能夠“鎖住”蔬菜本身原有的鮮艷色澤，所以沒必要使用着色劑。

第三，存放時間長。氧氣可以讓食物的多種成分氧化變質，比如天然色素氧化會變得黯淡無光，維生素和植物化學物等多種成分被氧化導致營養流失。但冷凍條件下，氧化速度會大大降低，祇要密封完好，冷凍蔬菜通常能存放數月甚至一年以上。但儲存時要注意，應盡可能排空空氣，讓蔬菜緊貼食品袋，以免脫水，導致口感變差。



2015年的一項針對歐洲多國6000名成年人的研究也顯示，1/3的人在找尋某個信息時會首先依靠計算機，而不是努力回憶，其中英國人80%都會“先上網查”。英國伯明翰大學的瑪利亞·溫伯博士指出，人在回憶信息前直接上網搜索的行為會阻止長期記憶的建立，令大腦的發展停滯不前。這種現象被稱為“數字健忘癥”，也有人將其稱為“谷歌效應”，它表明，人類對科技的依賴已經達到了一定地步，一些工具被視為人腦的延伸。

互聯網和電子產品除了會影響記憶外，還可能對人的思維方式產生影響。美國學者尼古拉斯·卡爾在其所著的《淺薄：互聯網對我們的大腦做了什麼》一書中直言：“我們正在逐漸喪失深度閱讀和深度思考的能力。”他認為，互聯網鼓勵我們“蜻蜓點水”般地從多種信息來源中廣泛采集碎片化的信息，追求速度至上、效率至上、產量最優化、消費最優化——互聯網正在按照自己的面目改造人類，我們對瀏覽和略讀越來越得心應手，但是正在喪失專注能力、沉思能力和反省能力。

北京大學新聞與傳播學院教授胡泳說：“僅從現象上看，人類的思維方式明顯因使用互聯網而發生了很多變化。”首先，注意力跨度越來越短。智能手機隨時隨地都能接收信息，人們的專注力常常被突如其來的信息打斷，久而久之，維持長時間注意力的能力就會下降。其次，拖延癥越來越普遍。互聯網讓娛樂變得觸手可及，很多人的拖延癥就是因為“懶惰”，會先做那些輕鬆的事情，習慣將難的事情放一放，最終導致在有限的時間裏粗略地完成難的事。最後，抽象思考、邏輯思辨的能力變差。抽象能力往往是通過讀書來獲得的，但如今，很多人放棄了閱讀，偶爾在網上看一些文章，



悲觀型患得患失 遊戲型容易放棄 浪漫型關注感受

## 八種愛情觀，你是哪一種

如果你想要有一段穩定的、合適就盡快結婚的伴侶關係，但對方非要談個“戀愛長跑”；你認為有矛盾就要充分溝通，但對方總是冷戰不理不睬；你希望兩個人有獨立空間，對方却總突破你的邊界；你覺得男女應該共同承擔財務和家務責任，可他卻認為“男主外女主內”才正確……愛戀中的這些無法磨合，其實並不是對方人品問題，祇是雙方持有的愛情觀不同。

愛情觀，是指我們看待愛情的態度，認為愛情應該是什麼樣子，以及在戀中對彼此角色的期待和如何表達愛。我國臺灣高雄師範大學輔導研究所教授卓紋君，曾通過對國人的大樣本數據調查，總結出國人的8種愛情觀類型。

1.犧牲奉獻型。持有這種愛情觀的人傾向於認為，祇有自己不斷付出、提供價值才能讓對方願意和自己永遠在一起。一旦做得不够好，對方感到不滿意，自己就會有被拋棄或被取代的風險。因此，這類人在感情中會習慣性地犧牲自己的需求來滿足對方，以便讓感情維持下去。

2.執着占有型。他們覺得要和伴侶緊緊地捆綁在一起，總希望自己能夠進入伴侶生活的每一個方面，並占據重要的位置。在雙方不够緊密時，容易出現不安，比如在不能掌握對方行踪信息、自己的消息没有得到及時回復時，就會想方設法自己不要失去他了，如伴侶會離開自己、伴侶出意外、伴侶不愛自己了等。

3.悲觀保留型。這種人認為親密關係是不可靠、不穩定的，總有失去關係的一天，也不相信永恆的愛情。他們或是害怕對方離開自己而帶來傷害、或擔心自己離開會給對方造成傷害、或總懷疑繼續下去有什麼意義。這樣的人在關係中總會有所保留，給人感覺難以接近，有生疏、防範、距離感。

4.遊戲手段型。這些人看待浪漫關係比較輕浮，覺得愛情應該是輕鬆快樂又自在的。如果出現了平淡、痛苦、不開心，他們自己不願意為愛情改變，也不認為對方願意改變；所以出現矛盾時，干脆就放棄這段關係。他們很容易就開始一段感情和結束一段感情，一旦覺得沒意思了，或自己的需求沒被滿足，就會果斷尋求其他的新鮮感。

5.婚姻目的型。有這種愛情觀的人傾向於認為談戀愛是為了結婚。有愛當然很好，不怎麼相愛也可以在未來培養，雙方沒有太大矛盾就行，重要的是安全、穩定、可靠，能組成長期的家庭。對他們來說，對方是否適合過日子更重要。所以在相處初期，他們就會考慮很實際的現實條件，如對方的學歷、健康、



也祇是瀏覽，而非閱讀，使大腦進入懶惰狀態，影響抽象思考、邏輯思辨能力。

“注意力、抽象思考和邏輯思辨的能力是人類獨特的東西，如果我們對世界的認知祇停留在淺嘗輒止的層面，那我們將會失去很多。”胡泳說，任何一種需要成果、對人類發展有利的活動，都需要做事的人有高度的注意力、抽象思考能力、邏輯思辨能力。藝術家如果沒有這些能力，就不可能創作出偉大的作品；科學家如果沒有這些能力，也不可能新的發現。“如今，很多人做點事情動輒就走神，或在面對難題時下意識逃避，長久發展下去，會讓未來的智力大打折扣。”

## 主動用腦防老

腦部保健是很復雜的科學，既要從生理機制上保證其運轉，也要從思維方式、認知模式上進行適當的開發。

首先，應保持健康的生活方式。一方面，要盡量做到營養均衡，常吃深海魚、雞蛋和綠葉菜類，同時保證足量飲水。“大腦運作對能量、營養的需求都較高。”陳海波解釋說，如果飲食攝入不够，會導致大腦無法正常運轉。另一方面，要進行適當的運動，保證良好的作息。規律的運動和充足的睡眠可以讓大腦得到較好的保護。

其次，要勤用腦。“人體很多功能都是用進廢退的。”陳海波說，如果長時間不鍛煉，身體肌肉就會萎縮，同理，長時間不用腦會降低腦細胞代謝速率，血液中的營養物質就會優先供給其他器官，久而久之，腦細胞的功能就會下降。尤其是成長發育期的孩子，多用腦才能充分開發智力。到一定年齡後，大腦開發得差不多了，多用腦可能無法提高智力，但能起到保持腦細胞活性、維持智力水平和基礎認知功能的作用。陳海波介紹：“有研究顯示，同樣年紀下，經常用腦的老年人患老年癡呆癥的幾率更低，智力減退的時間也比同齡人推遲5年左右。”

胡泳則認為，要想保證腦部健康，養成良好的思維方式和認知模式，最重要的是要有主動性。“互聯網祇是一種工具，它讓娛樂變簡單的同時，也讓創造、思考、操作手段等變得更方便。”但胡泳強調，做決定的主體還是人類自己，我們要學會正確分配時間，做好重要性排序。如果想要取得一些成果，對人生發展有比較長遠的規劃，就應該掌握主動性，正向利用互聯網等科技工具，主動去動腦、深度思考。



家庭背景，經濟狀況等。相處中熱衷討論的也是未來生活規劃，比如生育、投資、工作安排等。

6.浪漫表達型。這種人會把愛情放在人生中很重要的位置，密切關注雙方的感受，更願意將愛意通過言語和行為充分表達出來，也很看重給予伴侶情感上的滿足，通常都是制造驚喜與浪漫的一把好手，與他們戀愛的感覺就像歌詞所說：“每天都是情人節。”

7.肉體感官型。他們喜歡通過肢體接觸來表達愛和親密，因此在公共場合也喜歡親親抱抱摸摸手，不在乎別人的眼光。他們在關係中的進展速度會更快，與過了很久才第一次試探性牽手的慢熱型戀愛不同，他們更希望馬上就能夠有親密舉動。因為看重肉體感覺，他們擇偶時也更關注顏值和身材。

8.真情投入型。這類人比較真誠、開放，能迅速敞開自己的內心，也很少懷疑另一半。他們在親密關係裏有很强的安全感，樂於溝通與分享，不太計較誰付出多少。對方為自己付出時能心安理得地接受，自己為對方付出時也會毫無保留。他們通常看重關係中的平等，願意彼此分享與包容、互信互諒。

這8種愛情觀實際上沒有好壞對錯，無論何種看法，都是我們在自己的人生經歷中學習到的最佳相處、應對方式。當然，我們選擇的方法可能是不完美的，有些觀念并不利於維持關係或讓我們感到幸福，個人要衡量自己是否需要調整和改變。最主要的辦法，就是回到愛情關係中體會、學習。我們在追愛的過程裏，會遇到持各種愛情觀的人，如果遇到和自己類似的，可以在“照鏡子”的感覺中體會和調整；如果遇到不一樣的，可以從對方身上看到新的可能性，甚至向對方學習。總之，愛情觀不是一成不變的，每一次相遇都是一次學習愛的機會。