

“多巴胺穿搭”爆火，色彩里藏着心理密码

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

明黄色上衣搭配亮粉色裙子，再辅以色彩艳丽的发饰和包包……今年夏天，这种五颜六色的穿衣风格火了，它就是“多巴胺穿搭”。

搜索各大社交媒体，你会发现，“多巴胺穿搭”已成为爱美网友们的标签热词及口头禅，甚至有博主靠分享“多巴胺穿搭”迅速成为百万粉丝网红。

有网友表示，相比低调的“黑白灰”，五颜六色的穿搭能让人心情更愉悦。那么，快乐到底和五颜六色有没有关系？鲜艳色彩的混搭，真的可以让人变得更开心吗？不同的颜色是如何影响我们情绪的呢？



“多巴胺穿搭”席卷今夏

柠檬黄、草木绿、橘红色、火龙果色……打开购物网站，不少服装品牌的色彩已然丰富起来。走进长沙的各大商场，五颜六色的单品让人眼花缭乱。

“我以前不爱穿彩色，觉得黑白灰这些颜色比较显瘦、百搭、高级。”6月13日，长沙市民吴女士告诉今日女报/凤网记者，今年随着“多巴胺穿搭”的流行，她的看法改变了，“以前身材焦虑比较严重，总是担心穿彩色会显胖，现在觉得人生最重要的就是开心，穿彩色真的能让我感到愉悦”。今年

夏天，吴女士已经购入了好几条彩色裙子，立志要做“多巴胺女孩”。

长沙市民刘女士则笑称自己算得上是“多巴胺穿搭”的“鼻祖”了。“大概七八年前，我就很喜欢穿各种各样的彩色，但别人都不理解，觉得过于大胆，还有人认为会显黑。”甚至还有人称之为“非主流”。“现在，‘多巴胺穿搭’的流行，总算可以为我正名了。”

搜索各大社交媒体，记者发现，“多巴胺穿搭”已然席卷全网，不断登上网络热搜榜，成为爱美网友们的标签热词及口头禅。有博主靠分享“多巴

胺穿搭”迅速成为百万粉丝网红，医生、消防员等纷纷加入“多巴胺穿搭”大军。

据了解，“多巴胺穿搭”一词最早是由时尚心理学家 Dawnn Karen 提出的概念。在研究中，她更关心人们对穿衣的选择是如何影响心理状态和情绪的。“相对明亮的颜色可能引发积极的情绪。”这个层面上，拥有明亮颜色的搭配就是“多巴胺穿搭”。对她个人而言，各种紫色、豹纹和其他大胆的单色能够让她感到快乐，所以拥有这些元素的搭配也就是“多巴胺穿搭”。

色彩能传达什么心情

那么，彩色到底能不能让人感到快乐？色彩心理学专家夏杨的答案是肯定的。“多巴胺是一种鼓励人们去寻求快乐奖励的神经传导物质。衣服的色彩、照片的氛围都能给我们带来快乐的联想，从而传达好心情。”6月14日，夏杨告诉今日女报/凤网记者，色彩是内心的映射，我们也可以反过来用这些亮眼的色彩去影响自己，然后把快乐的氛围感染给身边人。

“其实，‘多巴胺穿搭’这个词早

在2017年就提出来了，之所以最近在大范围内火起来，与人们刚刚走出疫情有关。”夏杨认为，进入2023年，我们的生活重回正轨，人们迫切需要通过改变穿衣风格来振奋心情，传递乐观的态度。

在她看来，“多巴胺穿搭”的持续发酵也和夏天到来有关。“夏天本身就比秋冬季节更加适合穿彩色、亮色。在充足的光线下，彩色的光彩更能凸显出来。”

色彩带来的能量不止快乐

色彩带来的能量远不止快乐这一种。比如说，当本命年或者是遇到人生大考、重大事件的时候，人们往往会穿上红色单品来给自己加持。

为什么选择红色？“因为在色彩情感语言中，红色代表着喜庆、热情、大胆、能量、权威、力量和自信。特别是在中国，红色也经常被用作庆典色彩。”夏杨建议，当我们内心能量不足或者需要参与一些重要决策、大型活动，不妨穿上红色，来给予自己力量支撑。

如果说红色是女性的“刚”力量色，那么粉色就是女性的“柔”力量色。

夏杨认为，粉色温柔、浪漫，无论是红色还是粉色，都是女性一辈子不能丢失的色彩，是女性刚柔并济的象

征。橙色是所有暖色系色彩中最温暖的颜色，在聚会中，非常适合女主人或者招待方穿着和使用，能给人温暖与热情的感觉。黄色是最具年轻化的色彩。“大自然中，树叶最早抽出嫩芽时其实是黄色的，而在凋零之前又回到黄色。”很多早教中心和幼儿园，在装修设计当中也会大范围运用黄色。

“色彩心理学研究发现，人们在短波长颜色，如绿色、蓝色的环境下会产生平静的感觉，而在长波长颜色，如红色、橙色的环境下更容易兴奋和激动。”夏杨表示，绿色能够让人心情平静、心旷神怡，还拥有神奇的功能：当人们难以决定的时候，穿上绿色的衣服，容易使人快速做出选择；

“其实，每个人都可以尝试‘多巴胺穿搭’，如果能不断拓宽自己的色彩体验，人生就会有更多新的感受。”夏杨表示，色彩具有情感，“很多人在童年时期都钟爱彩色服装，但在成长过程中，在各种各样的压力下，快乐可能变得奢侈。找回曾经爱着五颜六色的自己，也是找回那个曾经热爱这个五彩缤纷世界的自己”。

当疲劳或者心情失落的时候，看到绿色也会更容易恢复。“但是长期面对大片的绿色，也会让人产生不安，这个时候可以适当使用黄色、橙色等明亮的色彩来做调节。”

蓝色则是理性的代表色。“很多家长喜欢选择蓝色作为小男孩房间的主色调，但如果过多使用深蓝色，孩子可能会变得不喜欢表达，而更喜欢独处和思考。”夏杨建议，父母需要去关注孩子成长环境中的用色，及时调整，在深蓝色的环境中可以适当使用黄色、橙色的物品。

夏杨最后提醒，女性在热恋中如果使用一些蓝色的单品，也能够防止“恋爱脑”，帮助理性思考与判断。

科普

小孩晚上睡觉呼吸很重是什么原因

文/姜姗(湖南省儿童医院麻醉手术科)

1.生理现象。小孩鼻腔的自净能力较差，极易残留鼻腔分泌物，从而堵塞鼻腔，出现睡觉时呼吸很重的情况，建议及时清洗鼻腔，从而改善症状。2.上呼吸道感染。小孩的抵抗力较弱，容易受到多种病原体侵袭，导致上呼吸道感染。上呼吸道受炎症刺激时，会引起分泌物增加，进而影响呼吸，还可能出现咳嗽、鼻塞、流涕、发热等症状，可遵医嘱使用磷酸奥司他韦颗粒、感冒灵颗粒等药物治疗。3.腺样体肥大。如果是生理性腺样体肥大，除呼吸比较重外，小孩没有其他不适症状，此时不用进行特殊处理，待小孩10岁左右腺样体会自行萎缩。但如果是病理性腺样体肥大，且小孩出现睡眠呼吸暂停的情况，建议到医院就诊，遵医嘱进行手术治疗。

八个月大宝宝不睡枕头有危害吗

文/蒋南翔(湖南省儿童医院新生儿一病区)

八个月大的宝宝偶尔一次不睡枕头，一般不会产生太大危害，但长期不睡枕头可能会对骨骼发育产生一定影响，从而产生一定危害。建议在医生指导下给八个月大的宝宝选用舒适、高度合适的枕头，以保证骨骼正常生长发育。宝宝刚出生时，由于脊柱没有生理曲线可能无需睡枕头，但八个月大的宝宝颈椎已经开始出现曲线，长期不睡枕头可能导致颈椎发育畸形、生理曲线消失等不良情况。另外，合适的枕头对于宝宝的生长发育有一定促进作用，枕头过高、过硬等均对生长发育不利，可能会造成驼背等骨骼畸形，甚至出现呼吸困难、脑供血不足等情况。因此，建议家长根据宝宝颈椎发育情况，选择贴合宝宝颈椎曲线高度的枕头，以保证宝宝颈椎等骨骼的正常生长发育，避免出现骨骼畸形等情况。

宝宝发烧38.7℃一整夜有事吗

文/刘雨晴(湖南省儿童医院放射科)

宝宝发烧38.7℃一晚上是否有事？这存在较大的个体差异，主要取决于宝宝具体的身体状况。如果宝宝长时间存在不适症状，应及时前往医院小儿内科就诊，并遵医嘱进行血液、影像学检查等。以口腔温度为标准，发热38.7℃属于中度发热，如果宝宝的精神状况良好，并且饮食、睡眠均正常，一般说明病情不是很严重，提示体内可能存在病原体感染的情况。此时，可以先给宝宝使用冰袋、退热贴来进行物理降温，并定时给宝宝测量体温，确保宝宝体温稳定下降或不再上升，这才可能不会有事。如果同时出现呼吸困难、皮肤苍白、拒奶、哭闹不止等情况，则说明宝宝的情况比较严重，不及时治疗可能损害到宝宝的身体健康。在宝宝发热期间，还应适当给宝宝补充水分，保证其有充足睡眠。

孩子头热身上不热是咋回事

文/彭琨(湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科)

孩子头热但身上不热，可能有以下两种原因：一是因为孩子的新陈代谢比较旺盛，活动比较频繁，这时候会出现头热身上不热的情况；二是孩子在发热的初期受了风寒，体温还没有达到一定温度，可能会出现头热身上不热的情况，而随着体温的进一步上升，可能会出现头上热身上也热的情况。出现这种情况后最好及时监测体温变化，如果体温没有超过38.5℃，只是轻微发烧，说明体内受到了风寒，可以给孩子喝点水，采取物理降温的方法；如果体温超过38.5℃，建议吃退烧药，退烧药可以选择布洛芬和对乙酰氨基酚。另外，吃完退烧药以后建议适当给孩子喝点白开水，通过喝水促进体内的血液循环，加速药物的吸收。如果出现了明显的发烧，体温超过38.5℃，采取措施仍不退烧，建议及时去医院就诊。