

## 科普进行时

马上又是“双十一”，你的购物车里是不是早就加购了很多心仪商品。人们通常以为冲动消费是女性专属，但不少研究指出，男女的冲动消费发生率几乎相同。在网购不发达的年代，因为逛街是女性“专长”，冲动购物在女性中更常见；但由于网购变得简单快捷，男性的冲动性消费可能会越来越多。今天，就来分享一些关于购物的心理学知识，一起做理性消费者。

# “买买买”总停不下来的原因

### 自我损耗的陷阱：心累让你更爱“剁手”

我们一般认为，心情好时人们更容易“买买买”，但真实情况却恰恰相反——“剁手”行为在人们心累的时候最常出现。想搞明白这个现象，我们要先从经典的“胡萝卜实验”说起。

“胡萝卜实验”让一群学生全都饿着肚子来到实验室，并随机分成三组，然后让大家做几道题。不过这些题其实都是无解的，实验测量的是他们愿意在题目上坚持多长时间才放弃。实验中，第一组学生直接开始做题，他们平均每人坚持了20分钟；第二组学生被带到有饼干和萝卜的房间，允许他们随便吃饼干，平均每人和第一组一样坚持了20分钟；而第三组学生在饼干和萝卜面前，被告知只能吃萝卜，这一组只坚持了8分钟。

对这一现象的解释是，第三组的意志力在抵制饼干的时候被消耗掉了。这说明，意志力不是一种美德或者思想境界，它其实是一种生理机能，就好像人的肌肉一样，每次使用都消耗能量，而且用多了会疲惫。心理学家把这种意志力随着使用而不断消耗的现象称为“自我损耗”(ego depletion)。

自我损耗状态下，由于意志力资源消耗殆尽，大脑会切换到“节能模式”，拒绝一切需要艰苦思考的事，且偏爱直接的命令与绝对化的信息，这时，如果再听到一句直击灵魂的咒语——“买它！”，你的荷包恐怕就要大出血了。

自我损耗也解释了“双十一”的狂热消费现象。在购物节之前，许多人会压制自己的购物需求，看到好看的衣服与鞋子，就会告诉自己减价了再买，这种压制会消耗意志力资源。到了“双十一”时，购物欲望集中释放，大脑却再没有能量克制任何

消费冲动，导致人们买入了一大堆计划之外的东西。

### 小买怡情、大买伤身：警惕购物上瘾

由于自我损耗误入商家陷阱，仅是财产的损失；如果不慎踏进购物成瘾的“泥潭”，就是对身心健康的全面威胁了。购物成瘾也被称为“强迫性购物症”(compulsive buying disorder)，这是一种心理疾病，会造成明显的心理、财政、家庭问题，包括抑郁症、大量债务、亲密关系(家庭)的破裂等等。

强迫性购物症是一种逃避机制。患者无法感受到自己的价值，希望购买行为可以帮助他们摆脱自卑和各种心理不适感。但这种解脱只是暂时的，所以他们会不断买东西、不断试图达到上次冲动消费时的情绪高度。还有一些强迫性购物症患者通过在通过消费抵抗内心的抑郁感。然而，这种逃避，从长期来看并没有真正起到作用，反而会陷入更深的购物成瘾中。



### 有趣的“零售疗法”：适量“剁手”治愈心病

即便如此，大多数时候购物是无害的，适量的“剁手”甚至还能带来一定的心理疗愈效果。对此，心理学家提出了“零售疗法”(Retail Therapy)，指代通过购物来自我调节、释放压力、缓解负面情绪等的一套自我调节方法。

事实上，除了极少数的成瘾性消

费，购物本身是人们不断做出自主选择的过程，这个“做出选择”的过程，就能够提升人们内心对于生活的掌控感。例如，一些准妈妈提前买好婴儿的奶瓶、衣服等，能够帮助他们想象宝宝

出生之后的家庭生活的样子，减轻内心的焦虑感。

当然，想要“零售疗法”起效，我们还需要掌握一些购物的艺术。比如多逛街、少网购，因为实体店购物的心理体验优于网购。同时，与其购买实物，不如购买体验。所谓购买体验，指的是不购买实物的消费体验，如到餐馆吃饭、参加健身培训等。

可别小看生活中的“小确幸”，很多次小额的“买买买”比一次性的大额消费带来的快乐更多。花了大钱买了一件限量版包包，时间久了也不会一背就快乐，但隔三差五买点小东西会持续提供正向情绪。所以，我们要学会用小钱激励自己，让幸福聚沙成塔，成为习惯。(唐义诚)

肿瘤大讲堂  
ZHONG LIU DA JIANG TANG  
栏目协办：四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

上期我们谈了老年人患癌风险高的原因，以及老年人群常见癌症的“预警信号”。今天我们继续说说针对老年人群的高发癌症应提前做好哪些筛查呢？

很多老年人年年都会体检，但常规的体检主要是针对心、肺、肝、肾等器官及内分泌、生殖系统的一般检查。多数早期癌症很难通过一般体检检测出来，而是需要通过CT、钼靶、胃镜等一些特殊检查才能检测出来。

针对不同癌症，有不同的筛查方式：

- 1.肝癌：B超+甲胎蛋白检查。
  - 2.肺癌：胸部低剂量CT。
  - 3.食管癌：内镜检查。
  - 4.乳腺癌：乳腺B超+钼靶。
  - 5.胃癌：胃镜检查。
  - 6.胆囊癌：上腹部增强CT或核磁。
  - 7.结直肠癌：肠镜。
  - 8.前列腺癌：前列腺特异抗原(PSA)。
  - 9.胰腺癌：上腹部增强CT或核磁。
- 在日常生活中，我们又该如何预防

防癌症呢？

- 1.戒烟。**肺癌的早期症状中，有相当一部分表现为结节。其中，有肿瘤家族史、有结核病史、年龄在40岁以上、吸烟和被动吸烟者、经常接触有害化学物质，还有精神压力大者，这6类是肺部结节的高危人群。除了肺癌，吸烟还可能致胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症风险升高。
- 2.保持运动习惯。**2016年，《美国医学会内科学》杂志发表了一篇涉及欧美144万人的研究，统计了运动与26种不同癌症类型风险相关的情况，发现长期锻炼的人，至少有13种癌症发病率显著降低。目前，已有多项研究证实了“运动抗癌”的科学性。建议老年人按照个人的身体素质规律运动，增强有氧运动，如散步、快走、慢跑、骑行、跳操、舞蹈等。运动频

率不宜过高，可保持每周3~5次，每次时间在30分钟左右。

**3.饮食营养均衡。**多吃蔬菜水果纤维摄入的膳食，可预防大肠癌，还能减少肾癌、乳腺癌、食道癌等疾病的发病风险。建议每天吃500克非淀粉蔬菜和250克含糖量较低的水果。同时，减少红肉、高糖、高油、高盐、腌制食品的摄入。

**4.保持良好的心情。**负面情绪很容易导致内分泌紊乱，跟乳腺疾病有一定关系。另外，研究证实，长期精神紧张、情绪压抑、心情苦闷、悲观也会影响癌症患者的康复治疗。

**5.定期体检，做好癌症筛查。**千万不要嫌麻烦，或者是讳疾忌医，要养成良好的定期体检习惯，以及去专业的体检机构检查相应项目，这一点对于癌症的早筛、早诊和早治非常重要。(四川省肿瘤医院科普部供稿)

## 老年人患癌风险高，应该如何预防？(下)



## 科技前沿

# 南极发现迄今最古老海洋DNA

由澳大利亚塔斯马尼亚大学领导的一个国际研究团队在南极大陆北部斯科舍海的深海沉积物中发现了最古老的海洋DNA。这些有机物质碎片为研究气候变化对海洋生态系统的长期影响提供了宝贵线索，还有助于评估冰冻大陆周围海洋生物目前及未来的变化。相关研究发表于最近的《自然·通讯》杂志。

沉积古DNA(sedaDNA)分析是一项新技术，可帮助破译过去哪些生物体曾生活在海洋中以及何时生活过。此次，研究团队使用该技术研究了过去100万年来斯科舍海海洋生物结构的变化。像斯科舍海这样的地方，sedaDNA能保持完整是由于极地海洋环境相关的低温、低氧和缺乏紫外线辐射的条件。

研究人员于2019年从海底提取了DNA，并进行了广泛的污染控制，以确保材料中年龄

标记的准确性。他们能够检测到100万年前的古代DNA，在检测到的生物中，还有硅藻或单细胞生物，它们的DNA可以追溯到54万年前。研究人员说，这是经鉴定的迄今为止最古老的海洋sedaDNA。

数据还表明，在温暖的气候时期，硅藻一直很丰富。在大约14500年前，斯科舍海的食物链一次发生了这样的变化。研究人员说，这是一个有趣而重要的变化，与全球范围内海平面的迅速上升和自然变暖导致的南极洲冰层的大量丧失有关。气候变暖显然导致了南极洲周围海洋生产力的提高。

这项研究表明，海洋sedaDNA分析可以扩展到数十万年，为研究冰期-间冰期循环中的整个生态系统海洋变化和古生产力阶段开辟了道路。这些自然气候变化时期还有助于人们深入了解当前和未来人类引起的气候变暖以及生态系统的反应。(张佳欣)

泌尿知识角  
MI NIAO ZHI SHI JIAO  
四川省医学会泌尿外科学专委会 四川省泌尿外科医院

## 男性不育与泌尿系肿瘤

### ——睾丸癌

刘芸峰

其中120例发现有睾丸肿块，其中6例诊断为恶性肿瘤。研究还发现，精液分析异常的不育男性患睾丸癌的几率是普通人群的20倍。精液质量差和睾丸癌存在共同的病因，低精子浓度、精子运动能力差和形态异常精子比例高都与睾丸癌风险增加有关。

关于不育症诊断后睾丸癌的发展，得到了现有的胚胎学研究(如隐睾症)的相关数据支持，因为这些患者同时患有不育症和睾丸癌的几率高。先天的性异常，如隐睾或尿道下裂和男性生育率的显著下降有强相关性，而隐睾又是睾丸癌的危险因素之一。一项对男性不育和癌症相关的潜在基因研究发现，有4个与不育相关的基因

与男性泌尿系统恶性肿瘤相关。这些基因与睾丸生殖细胞瘤的相关性最强。精原干细胞是男性不育和睾丸癌的研究靶点之一，负责将遗传信息从个体传递到下一代，一方面通过严格平衡干细胞的自我更新和分化来维持生育能力，另一方面以分化为代价的干细胞自我更新增加会导致生殖细胞肿瘤，两者同样存在显著的相关性。精液质量降低也影响着睾丸激素水平，研究中还发现了不育男性的低睾酮水平与心血管疾病风险之间的联系，内源性低睾酮水平与心脑血管疾病相关死亡率的风险增加有显著相关性。

(作者单位：四川泌尿外科医院)



上期我们讨论了男性不育与前列腺癌的关系，今天就来讨论一下男性不育与睾丸癌的关系。

越来越多的证据支持男性不育和肿瘤之间的联系，尤其是睾丸癌，它是生殖年龄组(20~35岁)患者

中最常见的肿瘤，其中睾丸生殖细胞癌约占95%。流行病学调查已经证实了不育症和睾丸癌之间的联系，不育男性患睾丸癌的风险增加了60%以上。国外对4088例不育男性进行阴囊超声检查，

崇尚科学 反对邪教  
CHONGSHANGKEXUE FANDUOXIAOJIAO  
栏目协办：四川省反邪教协会办公室

## 名山区积极开展防范邪教宣传活动

**本报讯** 近日，雅安市名山区人民检察院组织干警在蒙阳社区开展了主题为“携手同心反邪教、法治护航筑平安”的防范邪教宣传活动。

活动现场，通过悬挂横幅、发放宣传资料、提供法律咨询等方式，重点对国家打击邪教的相关政策和法律法规开展宣传，并结

合养老诈骗、电信诈骗等与群众生活息息相关的犯罪手段、预防措施开展普法宣传，引导广大群众进一步筑牢思想防线，积极主动参与到反邪、防邪工作中。

此次活动共发放宣传资料200余份，解答群众咨询10余人次，取得了良好的宣传效果。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。