

新聞
超小號

新聞 超小號

PTS XS NEWS



新聞關鍵字：多巴胺

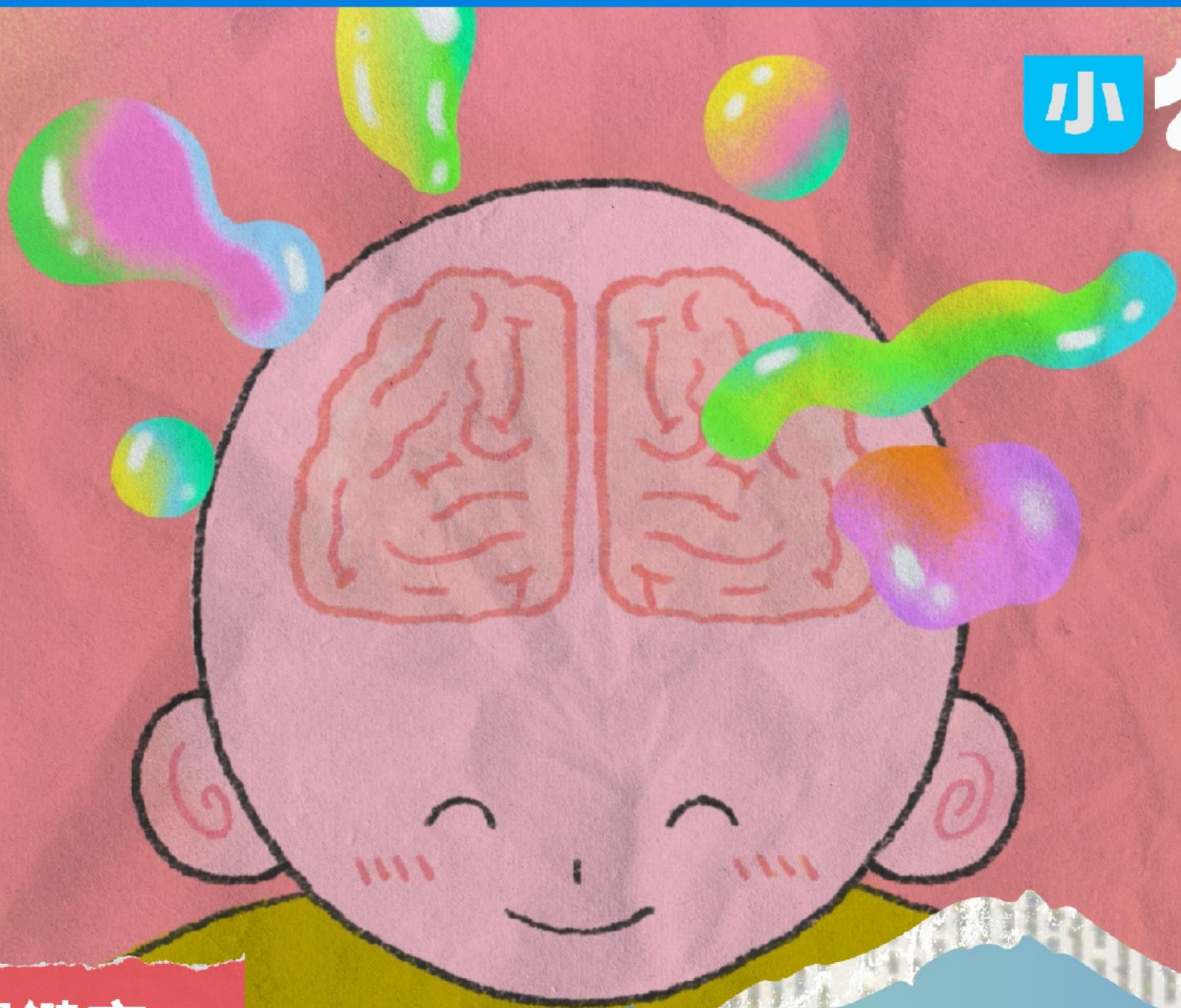
關鍵字

關鍵字 | 多巴胺

你聽過「多巴胺色系」嗎？
近年流行的這些鮮豔色彩搭配
除了可以讓心情變得輕鬆
也可以刺激大腦產生多巴胺
那麼多巴胺到底是什麼呢？

/ 特派報告員 / 又綾 /





關鍵字

什麼是多巴胺？

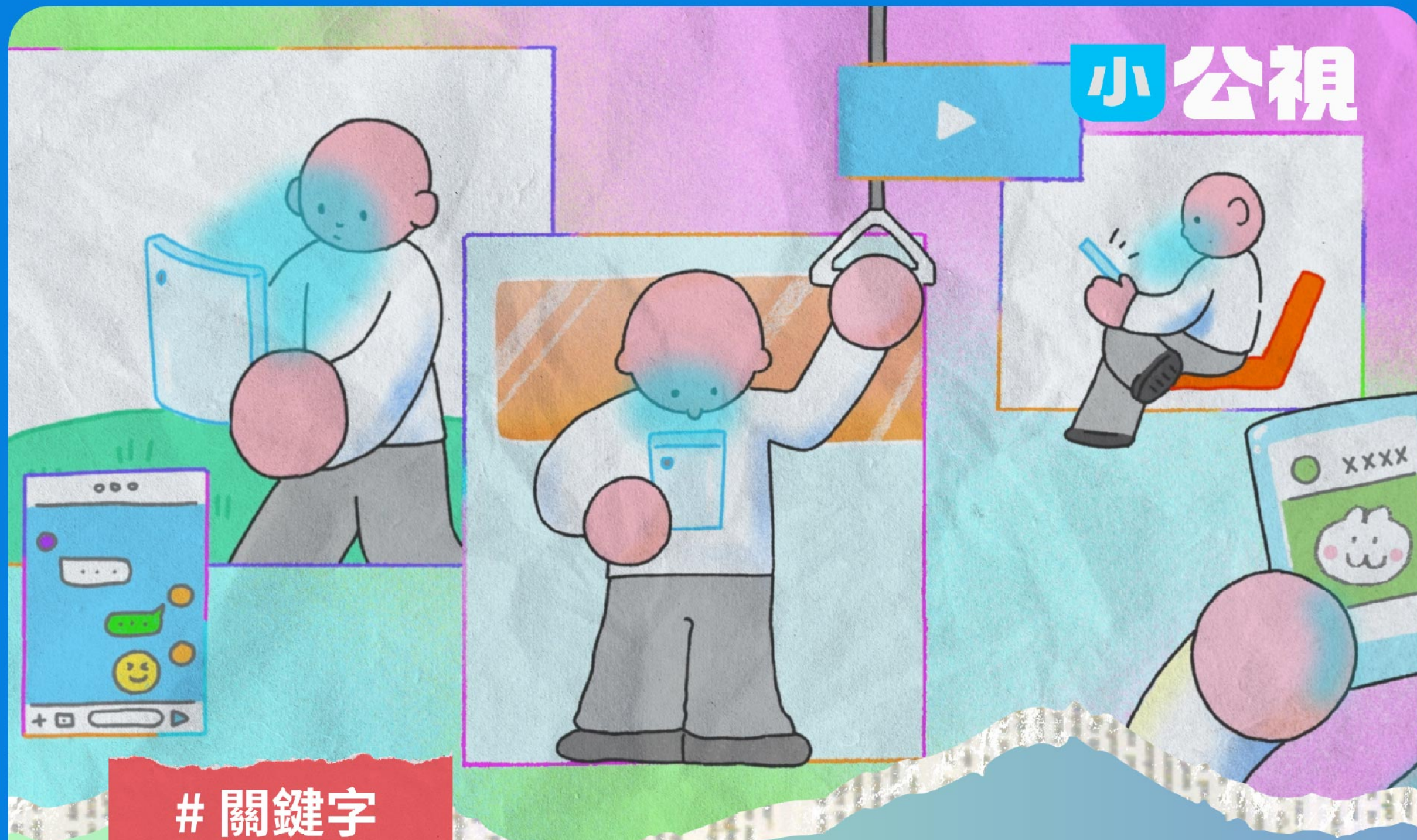
多巴胺是大腦裡的一種化學物質，它看不到，也無法直接測量，但可以透過腦部掃描，或是搭配行為實驗。科學家提出，多巴胺並不是直接製造快樂，而是讓大腦有「渴望、好想要」的感覺。很多好吃的東西，包裝都喜歡用明亮的紅色、黃色或橘色，這些顏色可以刺激大腦，分泌多巴胺，提升食慾。



關鍵字

讓多巴胺成為生活動力！

有不少手機App會利用這樣的原理，幫助我們培養日常習慣。像是最近非常流行的 Pikmin Bloom遊戲，當你走路達標，就能獲得可愛的皮克敏或徽章。這種小驚喜，大腦的小小滿足感，就會讓你更有動力出門散步。

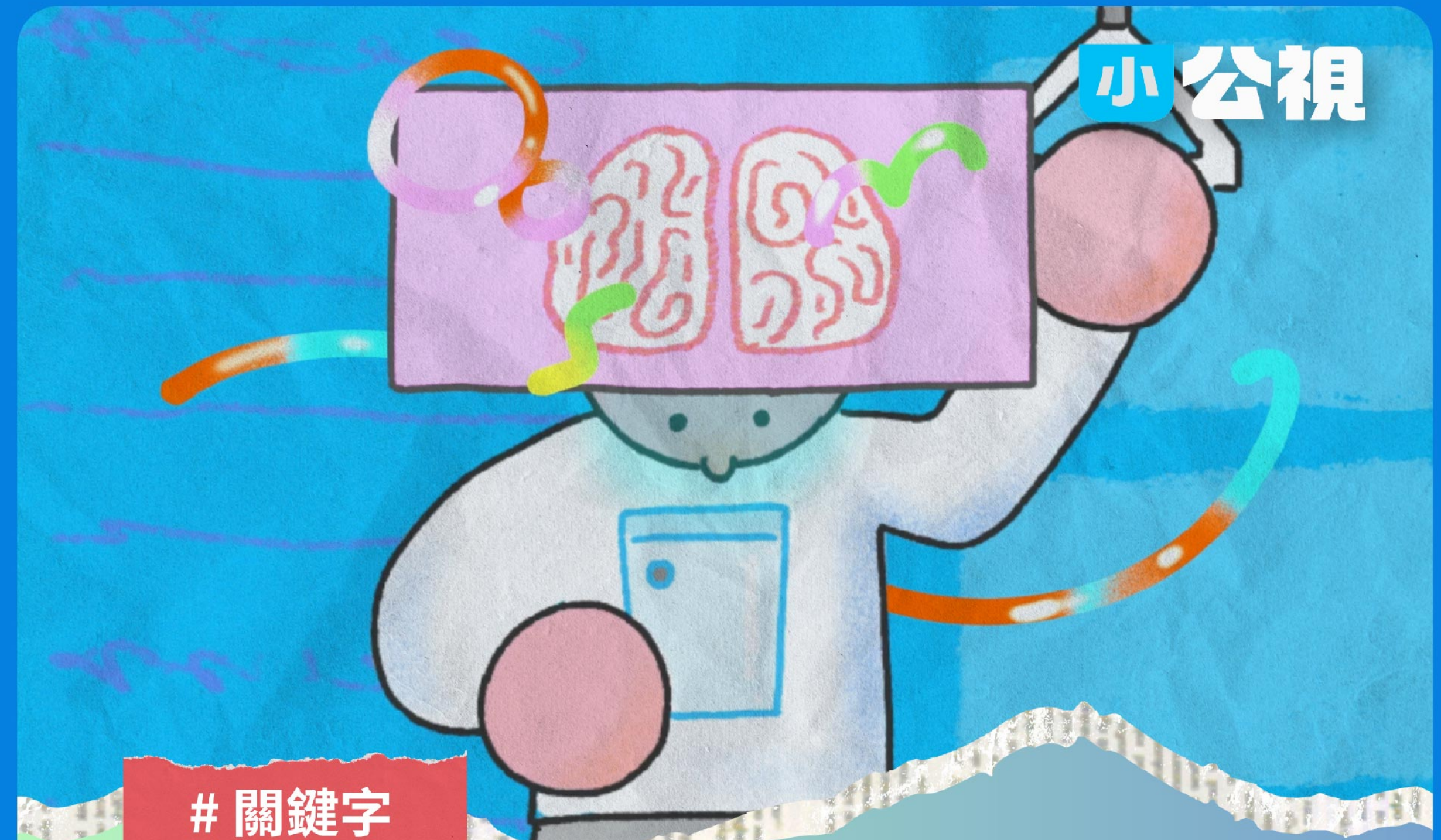


關鍵字

危險的一面

然而當我們玩遊戲或看短影片的時後，我們的大腦不斷被刺激，快速分泌多巴胺，手機裡面新的精彩內容不斷出現，我們容易一滑再滑，甚至停不下來！一些成癮性物質（毒品）或藥物，也會更強烈影響我們的多巴胺分泌，讓人成癮。

新聞超小號
PTS NEWS



關鍵字

對抗多巴胺成癮

多巴胺就像一把雙面刃，雖然 3C 很有趣，但別讓多巴胺帶動的渴望控制了 you。生活中，找到其他會讓你有成就感的事情，放下手機，把步調慢下來，就不會被腦袋裡的「多巴胺」牽著鼻子走哦。

新聞超小號
PTS NEWS