

恋爱使大脑活性化

日本易食研究所 大林惠运

恋爱中的女性会变得漂亮。这句话知道的人一定很多。其实，不光是女性会变化，男性也会因恋爱而产生变化，有时甚至是巨大的变化。而这些变化的发生，都是源于恋爱这一行为，对大脑的刺激，在大脑留下的难以磨灭的记忆而造成的。

首先，当一个人陷入热恋中时，会感觉到自己精力极其充沛。无论如何都想与自己心仪的对方恋爱顺利，他或她会想方设法去克服重重的困难，而会变得精神抖擞、勇气百倍。

对男方来说，面对自己爱慕的天使，渴望得到她的认可，发奋努力，创出自己的最高，以获取心中天使的敬佩。而对女方来说，找到了自己憧憬的白马王子，要想让他拜倒在自己的石榴裙下，会竭尽全力提升自己在对方心目中的地位，展示最美好的自身，为此，不管在举止、谈吐、修养、外表上都希望对方看到自己最优秀的一面。

为什么男女都会有如此的反应呢？是因为大脑释放的性荷尔蒙的关系。当男性看到自己喜欢的对象时，会大量分泌雄激素。而女性如果是认为遇到的男性是自己渴望的对象，而想将其俘获时，也会分泌出雄激素，欲使自己斗志昂扬，斩将夺关，一举获胜。

也就是说，性荷尔蒙会使恋爱中的男性和女性的大脑活性化，这主要反映在那几个方面呢？

一是记忆力的变化。也就是在人脑的海马区域产生变化。

不管男女，对于自己钟情的对象，第一件事就是要把对方深深地印到脑海中。名字、声音、容貌、除此之外的各种信息，如爱好、习惯、健康、收入、学历等等等等都会尽心收集，以便在接触时能让对方感到自己的体贴、关心，同时展现自己的魅力和吸引力。

而这些，没有出类拔萃的记忆力，得到对方的青睐几乎是不可能的。谁都不会喜欢一个连自己的名字、相貌都记不清的对象吧？马大哈是酒足饭饱后的取笑作弄对象，不是恋爱、结婚的对象。

恋爱，就会促进大脑的信息收集、记忆的机能，使人脑的海马区域活性化，记忆力随之大为增强。所以，会谈恋爱的人，记忆力必然好。同样，记忆力强的人，谈恋爱的本领也强。这个规则，不管男女全都通用。

二是恋爱中的人容貌焕发、精力充沛，不易疲倦。

谈过恋爱的人，都有过这样的感觉吧？看到甚至想到对方，心跳会加速，口干唇燥，有种难于抑制的激动感、期待感。约会前，总感觉时间过得太慢，约会中，总认为时间流逝得太快。恋人在一起时，幸福感满溢，对外界的注意力减弱，故觉光阴似箭。而当思念对方时，独自一人，焦躁、不安、期待，渴望幸福时光的尽早来临，反而感觉时间如停滞般的缓慢。

心跳加速，口干唇燥，这是因为谈恋爱这一行为，使人体的性荷尔蒙多量的分泌，造成血液流速的加快引起的。同时为大脑带去了充分的氧和营养素，使大脑处于最佳状态。全身的各个器官、组织也同样获得了众多的营养素和必须的氧，身体状态也是处于最佳。免疫力也随之加强。正应了“人逢喜事精神爽”的俗语。没见过有谁是病恹恹的谈恋爱的。

三是人的性荷尔蒙，本身就是一种强力的抗氧化剂，其构造类似黄酮类物质，性荷尔蒙的分泌，自然启动人体的抗氧化作用。所以，性荷尔蒙又被称为“人体的治愈能力”，是一种非常有效果的物质。同时，性荷尔蒙会对大脑发生影响，抑制忧郁、苦痛荷尔蒙的对人体的作用，故性荷尔蒙分泌多的人，很难患忧郁症。也就是说，性荷尔蒙有健脑作用。

恋爱活动会使人脑处于活性化的状态。而这一状态对人体的健康会带来巨大的益处，特别是热恋。一般的情况下，恋爱中的年轻人，本身就处于很健康的状态，故对在性荷尔蒙的帮助下获得的益处并不敏感。但是年龄有些差距的恋爱，年龄大的一方，可以很明显地感觉到自身健康的变化。老年人的恋爱也是如此，对健康是绝对有利的。

恋爱，是健康的灵药，特别是脑健康的灵药。即使是结婚后，会想起热恋时的情景，都会使你的大脑活跃，比进补还要有益。试试恋爱的力量吧！

2016年9月23日