

你有没有留意到一个现象:有些人在结婚后会越来越胖,而且这种肥胖往往不是一个人独有,是夫妻一起胖起来,甚至很多婚前很瘦的人,婚后也变胖了。

那么,共胖,也就是夫妻一起肥胖的现象,为什么会有呢?

这到底是个人错觉呢?还是普遍存在的现象?



## 结婚真的会让你变胖

### 越恩爱越胖

#### 共胖 确实存在

按理说,婚后夫妻一起肥胖好像是身边很普遍的现象。但是,真要科学地研究这个问题可没那么容易,因为你要排除掉一些合理的怀疑。

我们来简单看几种现象。

1.成人会随着年龄变大而肥胖。

随着年龄增加,人群普遍表现出肥胖的现象,这一点也可以从不同年龄

群体的肥胖发生率中看出。

在进入成年之后,腹部肥胖比率明显呈现出随着年龄增加的趋势,而结婚也是成年后的事情,所以二者进程就混在一起了。

2.总体肥胖率在上升。

还有一个因素,那就是这些年,全球性的肥胖比例上升,这一点在我国也非常明显。

随着我国经济社会的发展,居民生活水平逐步提高,再加上工作方式的转

变以及娱乐方式等改变,导致现代人营养水平提高且运动量相对下降,于是肥胖总体发生率也在逐步上升。

由此可见,要想论证共胖的问题,必须合理排除掉个人因为年龄增加以及社会发展而造成的肥胖等因素。

于是研究人员进行了一个对比:随机组合的夫妻和现实夫妻的体重进行比较。

结果发现,虽然随着时间的增加,

两个组合都表现出了肥胖总体上升的趋势,但是现实中夫妻的肥胖率要高于随机组合的情形。

这个研究也意味着,现实中的,确存在夫妻婚后共胖的情形,而非单纯的因为年龄或者社会发展的因素而变胖。

这一点也得到了相关研究的证实。比如一个群体调查显示,从单身、约会到同居或者已婚两年以上,双方的肥胖程度是逐步上升的,这一点也佐证了共胖现象的存在。

#### 为啥 夫妻会出现共胖现象?

这个问题比较复杂,可能是多方面因素导致的。

首先,结婚并不是真正意义上的随机,门当户对才是普遍。

在这个时代,恋爱自由、婚姻自由已经成了基本共识,我们都会觉得一对新人应该是自由选择形成。

然而,事实并非如此。在婚姻中,更多的人选择其实是有规则的,不单单是颜值选择,而是比较倾向于从社会特征相似的角度去选择。比如教育水平、经济地位、社会阶层甚至宗教或者族群之类的,都是婚姻选择中的重要选项。

可能这些因素你都没留意,但是已经在潜意识里影响了你的择偶,这种门

当户对式婚姻匹配现象被称为同质婚。

首先,很多人喜欢强调婚姻中的互补关系,或者纯粹的随机组合,实际上大多数却是属于同质婚。夫妻往往爱好、饮食、生活习惯相似,于是就容易出现一起肥胖的情形。

其次,夫妻的压力会互相传递,让美食更具诱惑。

压力无处不在,无论是情感上的压力、工作和生活上的压力,抑或生理上的压力,这些都是每个人难以避免的。研究发现,压力是会传导的,这一点估计不少人在生活中有所体会:就是别人的压力会投射到我们身上,让我们感同身受。

值得一提的是,这种投射影响也是

有区别的,越亲近的人,越容易被这种压力传递投射过去。于是,夫妻这种最亲密的存在,也就容易导致夫妻之间的压力互相传递,结果就是两个人的压力都增加了。

此外,结婚往往并不能缓解这些压力,甚至会因为新家庭的组建而出现新的压力。

而压力同样也可以导致肥胖。研究发现,不论是人还是动物,都会倾向选择令人愉悦和可口的食物。当面临压力的时候,比如紧张的状态下,就更偏向于高脂肪、高糖的食物。有研究发现,当大鼠压力增大的时候,它们更喜欢猪油、糖之类的高热量食物。人类也是如

此,压力大的时候,零食、快餐以及其他高热量食物都是不二选择。

进一步研究发现,压力会影响到人的大脑,尤其是中脑边缘多巴胺能系统以及其他和压力有关的大脑区域,释放皮质醇,于是大脑的激励敏感性也增强。这个时候,人就会倾向于去寻找食物,尤其是那些对人类充满吸引力的高糖高脂食物。结果就是,人通过美食来缓解压力得到满足,而身体也开始变胖了。

此外,和大多数动物一样,人们在寻找配偶过程中是非常在意自身形象的,而一旦获得稳定的亲密关系,就可能放松对自身的管理,这也是很多人婚后发生肥胖的重要因素。

#### 夫妻 共同肥胖,是好是坏呢?

肥胖不是什么好事,这已经成为了当今大众的共识。肥胖不仅会带来形态美观的影响,还对人体健康产生严重的威胁:易引发心脑血管疾病、糖尿病、癌症,还会触

发运动、呼吸、消化等系统的障碍。目前发现与肥胖有关的慢性病多达40多种,从身体健康的角度,还是建议不要肥胖。

但是也并不是如此绝对。有研究

发现,婚姻中的幸福感越高,那么这两个人表现出来的相似度就越高。换句话说,共胖的夫妻幸福指数相对较高,因为很多脂肪可能来自他们共享的美食。

这就尴尬了,胖和幸福难道两者一同存在吗?当然并非如此,夫妻可以一起瘦并一起幸福,毕竟共同吃下的美食,也可以在运动里消耗掉呀。

据《科普中国》

## 大量船只闯入 北极——

### 改变了什么?

在未来数十年,北极可能迎来几千年来首个无冰的夏天——尽管冬天冰会再次形成。

冰川消退,大量船只涌入北极。比如,人们可以从俄罗斯太平洋沿岸的城市海参崴,穿过北冰洋,航行到波罗的海的港口城市圣彼得堡。

你或许以为,大量的船只涌入,会让北极的变暖速度加快。错了,船只的到来反而会减缓北极地区变暖的速度。要解释这个

出乎意料的结果,还得从船只排出的污染物谈起。

船只释放的污染物有两类。一类是燃料未充分燃烧排出的污染物,比如黑碳微粒。黑碳在两方面加速了气候变暖:在空气中,它们像二氧化碳一样,具有温室效应,即地面反射的阳光被其吸收后,热量被截留在地球上,散不出去;当黑碳沉积在冰面上时,会使冰变暗,吸收更多的热量。另一类污染物是像二氧

化硫这样的污染物,它们排到大气中会成为水蒸气的凝结核。这类污染物会导致更多的云形成,而云层可以反射阳光,从而起到冷却降温作用。

两类污染物所起的效果是相反的,所以要评估船只对气候的影响,就要看哪种效果占优势。

科学家模拟了北极地区气温从2006年到2099年的演化趋势。他们发现,凝结核的冷却效果要胜过黑碳的升温效果。比如,如果

温室气体排放继续以目前的速度进行下去,而且涌入北极的航运船只没有增加,模拟显示到2099年北极地区将升温10℃,但如果考虑到涌入北极的航运船只在逐年增加时,升温只有9℃。

总体而言,船舶的冷却效果不太明显。北极地区气候变暖的速度仍然是全球平均速度的两倍。此外,为了减少这1℃,就让船只随便污染空气也是划不来的。

宗合