

# 别给催眠“加戏”

## 它既不能删除记忆,也不能让他人言听计从

本报记者 何星辉

提起催眠,你会想到什么?是在眼前晃来晃去的小怀表,还是口中念念有词的催眠师?在公众的眼中,催眠总是蒙着一层神秘的面纱。

最近,新华社的一则消息,让催眠再次引起人们的关注。报道称,为了避免追剧时,被别人透露的剧情扫兴,韩国一家电视机制造商联合催眠师推出催眠服务,只要经过23分钟的“洗脑”,剧情就能从记忆中“删除”。这对于常被剧透败兴的剧迷来说,无疑是个好消息,然而催眠真的可以做到“删除”记忆这么神奇吗?

### 并非传说

#### 人人都可被浅度催眠,深度催眠需易感性强

在北京师范大学珠海分校心理咨询中心专职心理咨询师、应用心理学博士郑秋强看来,催眠既不是魔术,也不仅仅是催人睡眠,实际上,催眠真真切切存在于生活中,但它并不神秘。作为一种临床心理治疗技术,在催眠师的暗示下,催眠通过一套预先设计的流程来帮助被催眠者放松并集中注意力。从通俗的意义来理解,催眠无处不在,只要是专注的状态就是催眠,人们在看电影、看小说和绘画等过程中,都会有不同程度的被催眠现象。

央视《走进科学》栏目曾展示过一段名为“人桥”的催眠秀,主角是京城著名催眠师、中国科学院心理研究所治疗心理学博士李涛。

“你是一个非常结实、非常僵硬的钢板,你的身体充满了力量……”只见李涛一边催眠,一边左右晃动着那个外国小伙的身体。经过催眠后,外国小

伙闭着眼睛,身体僵硬,双手紧紧贴在大腿,然后被直挺挺地架在两张椅子之上,甚至一个壮实的男子整个人踩上他的肚子,他也毫无察觉……

在贵州海之源心理教育机构,科技日报记者也实地体验了一下贵州心理教育专家陈昌海的催眠。

安静的房间里,灯光很柔和。坐在沙发上,闭着眼睛,记者全身放松,在陈昌海的暗示下,慢慢把注意力转移到自己的呼吸上。呼——吸——呼——吸,几次反复,耳边飘来陈昌海轻柔的声音:“想象着将烦心的事装进一个个文件夹里,写上名字,逐一封存。”此时,记者的意识很清醒,却愿意听从引导。随着这些文件夹被想象着放到离自己5米、10米、5千米、10千米……甚至更远的地方,记者感到周围似乎一下子变得寂静起来。

陈昌海说,像记者体验的这种浅度催眠,只要和催眠师建立起基本的信任关系,人人都能进入状态。但如果要进入更深的催眠状态,比如“人桥”,就要精心挑选出那些易感性强的人配合表演。因为一般情况下,易感性强的人比起个性偏执者来说,更容易接受深度催眠。当然,也不是人人都适合接受催眠,有精神障碍和严重抑郁症的人就不行。

目前,国际上较为普遍的是以六级理论对催眠状态作区分。其中,第一、二级是浅度催眠,在这种催眠状态下,被催眠者能感觉到自己的意识完全清醒,会出现眼皮睁不开和手臂僵直的现象;第三、四级是中度催眠,被催眠者无法站立和走路,意识活动消失,会遗忘数字和自己的名字;第五、六级是深度催眠,被催眠者开始有梦游现象产生,出现幻觉。

### 别被误导

#### 催眠不能删除记忆,也不能完全操控他人

长期以来,影视作品的演绎,让人们对催眠产生了种种误解。

电影《催眠大师》中,催眠师徐瑞宁喝酒之后开车发生车祸,导致爱人和最好的朋友过世,他自责至极,无法原谅自己,最后将自己催眠,忘却这段过去……

虽然电影和新闻里都提到了催眠可以“删除”记忆,但郑秋强解释,催眠确实可以达到“记忆遮蔽”的效果,让人在一定时间内忘掉相应的情境或事物,但这并非真的删除记忆,有可能在一定情境的刺激下,记忆又恢复了。因此,企图用催眠来遗忘不快并不可取,因为这本身就是一种逃避行为。至于用催眠“删除”记忆中电视剧里的剧情,有可能也只是一场商业闹剧。

在香港电影《双雄》中,警员苏文健被催眠后,竟乖乖将自己护送的南非宝钻奉上……看到这一幕,相信很多人都会怀疑催眠是不是能让人失去自我控制,任人摆布?对此,郑秋强强调,催眠主要起到放松减压、改善睡眠质量、治疗身心疾病等作用。人在催眠状态下,潜意识的自我保护能力是非常强的,一旦被要求做违背个人意愿的事情,人很快就能从催眠状态下苏醒过来。

虽然催眠没有影视作品中的那么神奇,但是催眠的治疗效果却是真实存在的。

近10年的催眠实践,让李涛笃信催眠的治疗效果。几年前,一位刚刚升职的公司高管,因为经常整晚睡不着觉,对生活和工作几乎丧失

了信心。在和他交流的过程中,李涛发现他属于那种很容易受到暗示的人。不到5分钟,李涛就让他进入很深的催眠状态,直至沉沉入睡,醒来后,这位公司高管如释重负,重新找回了先前的自信。

李涛一个患肝癌的朋友,癌症晚期疼得受不了,李涛和他聊了一会儿,让他进入较深的催眠状态。一个小时后,病人的痛觉消失,并且在此后的24小时内,没有依靠任何止痛药也不再感觉疼痛难忍。

值得一提的是,催眠治疗固然靠谱,但也没有100%的成功率,即便是治愈后也可能出现反复。李涛表示,这是很正常的现象,从他的临床实践看,成功率在90%以上。

### 没那么神

#### 催眠治病只是对话潜意识,激发人体本身自愈力

事实上,自从人类诞生的那一刻开始,催眠就已经存在。只不过,在相当漫长的一段时间内,由于受当时科学技术水平的限制,催眠为神职人员所应用,作为一种“法术”或“魔法”来呼神祛魔。

直到100多年前,心理学家佛洛伊德的潜意识理论出现后,催眠的理论基础才慢慢形成。

佛洛伊德将人类整个意识比喻成一座冰山,在他的观念里,冰山浮出水面的部分属于显意识,约占意识的5%,冰山隐藏在水面下的95%就属于潜意识了。人的言行举止,只有少部分

由显意识控制,其他大部分都由潜意识主宰,只是我们没有觉察到而已。

辩证唯物主义中的基本原理是:物质第一性,意识第二性,物质对意识起决定作用,意识对物质起反作用。这个反作用,以往我们注意的只是意识中显意识的能动作用,却没有注意到意识中潜意识的消极负面作用。可以说,潜意识是潜藏在我们内心世界深处的一股神秘力量,它在形成后,反作用于人的身体,从而影响了我们的思维和健康。

催眠是催眠师与被催眠者潜意识取得沟通的渠道,它借由催眠师直接或间接的暗示,让被催眠者进入一个设定的情境中,引发被催眠者原有但不被察觉的潜能,将被催眠者原本的负面情绪转换为释放,进而激发被催眠者本身的情绪愈合能力,最终达到催眠治疗的目的。

在接受科技日报记者采访时,贵州省第二人民医院心理咨询治疗中心主任刘鹰一再强调,真正在催眠治疗中起关键作用的,还是个人的自我治愈能力,这是每个人与生俱来的能力。

## 包包·包打听

### 灯泡糖为什么塞得进去拿不出来



candy

包包,最近网上流行一种被不少人推崇为“吃得进去,拿不出来”的“神奇糖果”——灯泡糖,不知道你买过没有。我跟风买了一个,它是一种实心的糖果,外形大小与正常灯泡基本一致。很多买了它的人都会拍下将其整个放到嘴里的照片发到网上赚眼球,虽然卖家声称这样做是安全的,但是,我仍然担心把它整个放进嘴里会不会有风险?

对于这种不是因为味道好吃,而是因为吃法不走寻常路而蹿红的糖果,我是不会浪费银子的。我听说这种糖果一旦放进嘴里,很难在短时间内拿出来,只能含化,而这个时间有时长达数小时。但是我挺奇怪的,为什么同一张嘴,糖能放进去却不能拿出来呢?为此,我请来了武警总医院耳鼻喉科孙悍军医师,我们还是一起来听听专业人士怎么说吧。



包包



孙悍军

颞下颌关节本身是可以滑动的,灯泡糖放进嘴里明显超出颞下颌关节打开程度的极限,如果强行将灯泡糖以最大力量往嘴里挤,可以把颞下颌关节撑到超过它的极限,这样糖就塞进去了。但是灯泡糖进嘴以后想再从嘴里往外拉,就没有那么痛快了,这跟从外往里进是不同的两种力。如果强行将糖拔出,可能会造成牙齿松动甚至掉落。而且对下颌的伤害很大,很容易造成脱臼,因此千万不要因为猎奇心理,去做这种危险的尝试。

除了孙医师的解释外,我还在网上看到一些专家指出,成人口腔正常的最大开口度在4厘米左右,有些人尽全力张开,在瞬间可以将稍大的物体强行塞入口腔,例如直径约为6厘米的灯泡糖,刚好可以塞进成人的嘴巴。

但是,当这种糖塞进口腔后,口腔肌肉会处于紧张状态而发生反应性收缩,从而影响到颞下颌关节的活动,使口腔无法再进一步张开,灯泡糖就会卡在口腔内,造成口腔肌肉以及颞下颌关节的损害,即使最终溶解取出,对以后的张口和咀嚼功能也难免有影响。所以千万不要因为不信邪,仗着自己嘴大就把灯泡糖塞进嘴里。



包包

本期包包:本报记者 陆成宽

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来!可以在“科技改变生活”公众平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

## 给您提个醒

### 还在疯狂刷屏抢票?小攻略让春运不再一票难求

今年春运将从2月1日开始,铁路购票即将进入春运购票高峰期。又一年抢票大战来临,你做好准备了吗?如何顺利购买到返乡火车票?

了解购票多种方式

“互联网”的出行方式已成为今年春运的一大亮点。铁路部门建议,广大旅客应优先选择网络、电话订票等官方渠道购票。铁路部门官方售票渠道为:www.12306.cn网站、手机“铁路12306”APP、95105105热线电话,其中网站和APP预售期为开车前30分钟—30天,电话订票预售期为开车前4天—30天。此外,12306还新增了微信通知方式,旅客绑定微信号,即可在微信内接收购票、改签、退票等行程通知。

可换乘、跳站式购票

“连续换乘”是12306官方推出的最新便民服务,当旅客在出发地和目的地间没有直达车、直达车票已售完的情况下,可通过12306网站或12306手机客户端,尝试用连续换乘的方法买到回家的车票。

此外,还可以跳站式购买火车票。比如旅客在购买火车票时,可购买前一站为起始的车票,然后在本站上车。这样可避开热门车站,提升购票成功率。

空铁联运“曲线回家”

根据往年经验,交通网络布局比较密集的东部地区,目前机票和火车票基本充裕,而相对紧张的则是中部和西南部地区。对于这种情况,许多航空公司和高铁联手,推出空铁联运,旅客可先飞到目的地附近城市,再转高铁回家,或者先坐一段高铁,到相对人口不算太多的二线城市,然后乘飞机飞到目的地,这样的行程选择不那么困难,票价相对于直飞也更划算。

(本版图片来源于网络)

扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号



# 别迷信饱腹感食物,吃不对照样胖

## 第二看台

本报记者 李颖

冬季本来就是容易长胖的季节,再加上元旦、春节相继到来,朋友聚会、各种饭局,对于正在实施减肥计划的人来说,美食当前还要强行忍住,实在是一件极为痛苦的事情。于是很多自媒体平台开始推介高饱腹感的食物,并声称这些食物可以让你既过了嘴瘾又不长肉。很多人将饱腹感食物视作“免死金牌”仿佛只要吃的是饱腹感食物,吃再多都不怕发胖。然而事实真的如此吗?

饱腹感受个体差异的影响

有解释称,所谓饱腹感食物就是在你嘴馋时吃了会让你很饱,但热量负担又相对较低的食物。但世纪坛医院营养科主任李素云却对此持不同意见,“虽然很多食物确实可以给人饱腹

的感觉,但‘饱腹感食物’的名字并不科学”。

人的饥饿与血糖水平有很大关系。对于一个正常人来说,血糖低的时候,饱腹感就会迅速下降,饥饿感随之会疯狂上升,而当血糖水平上升后,人自然而然就感觉到饱了。但是每个人对于饱腹感的界定有所不同。李素云认为,这是一件有主观意识也有客观因素还有个个体代谢参与的事情,绝不是从碗里装进胃里那么简单。

体型偏瘦的人,饱腹感比较敏感。一些胃肠功能不太好的人,哪怕没吃多少,也经常感到胃中胀满;而一些体型偏胖且胃口很好“吃嘛嘛香”的人,对饱腹的感受相对来说就比较迟钝,“在观察中发现,体型偏胖的人进食比较快,摄入量也比较多,用他们自己的话来说:‘必须到了嗓子眼实在装不进去了才觉得饱了’”。

高纤、高蛋白食物更容易饱

那么,有没有这样一些食物,吃了会让大多

数人更容易感觉饱呢?

李素云表示,总的来说,在控制热量基础上,低脂肪、高蛋白、高纤维的食物具有比较高的饱腹感,同时相对于我们的健康,它们的营养价值也更高。

荣登美国《时代》杂志“全球十大健康食物”的燕麦,热量并不比大米低,可它消化吸收慢,饱腹感特别好;含有胶质的苹果能自然地减缓消化速度,增强食用后的饱腹感。同时,在你细细咀嚼苹果的过程中,体内相关的高尔蒙有足够的向大脑发送“已经吃饱”的信号;在番薯中含有一种叫做抗性淀粉的成分,膳食纤维是米面的10倍,根据英国营养杂志的一项新研究表明,有些人在食用番薯后,可以保持长达24小时的饱腹感;鱼肉中富含大量不饱和脂肪酸,而这种脂肪酸的摄入可以让你维持持续的饱腹感。欧洲临床营养学杂志的研究表明,爱吃鱼的人比爱吃牛肉的人更容易感到吃饱了。

吃太快“饱腹感食物”也难帮你

高纤维、高蛋白的饱腹感食物虽然比较扛饿,但是要想保持体重仍然需要控制每餐摄入的总热量,饱腹感食物不是灵丹妙药,吃得太多也会发胖。

对此,李素云提醒公众,在用餐时除了可以先吃膳食纤维高的食物,比如杂粮、薯类,各种蔬菜、芦笋、西兰花、蘑菇菌类等外,在进食时,你的身体需要大约20到30分钟来告诉你“够了,我饱了”。因此细嚼慢咽是避免多吃屡试不爽的方法。“吃得太快,饱腹感食物也会吃过量”。

还有一点就是,如果你想少吃,就自己一个人吃饭。荷兰科学家研究发现,和别人一起吃饭时容易吃多。因为如果对方一直在吃,你就会跟着吃,自然会吃下更多的食物。“这个时候应该尝试饭间休息,特别是食物并不需要趁热吃时,也许你会发现吃完一半就不饿了。”