

MBTI 测试，看似科学的“算命”

□ 翼德

一款叫MBTI的心理测试最近在网上又火了。人们为各种影视角色和历史人物划分MBTI类型，还有各种MBTI的逗乐表情包。它无疑是心理测试界的顶流。

其实在走红国内互联网之前，MBTI已经流行多年。20世纪20年代，一位美国作家和她的母亲，根据荣格的理论，制定出了迈尔斯·布里格斯类型指标，以4个维度将人格分成16类。做完一套“二选一”选择题后，你会被划分成外向型（E）或内向型（I）、思考型（T）或感觉型（F）……最终得到一个四字母标签。

比如不久前，谷爱凌自曝的INTJ（建筑师）——讲逻辑、注重隐私、独立、果决、傲慢、不懂浪漫；杨幂则是ENFP（竞选者）——人群焦点、有魅力、精力充沛、爱社交。围观群众惊呼：好准！

MBTI是流行心理测试中“最像科学”的。不少企业人力资源部、大学和政府机构给求职者做测试用，每年用户200万，生产和销售该测试的公司一年可以赚2000万美元。然而，MBTI广受批评的是：“二选一”的问题不好精确回答。比如“你倾向于同情

他人”；难以回答“是”或“不是”。一个人可能会在朋友生病时感到强烈不适和焦虑，但没想过要给路边的乞丐施舍，算倾向同情的人吗？MBTI测试的结果是出了名的前后不一致。研究发现，一半的人在5周后做题，会得出不同结果。因此它被一些科学家嗤之以鼻。

MBTI的测试结果，和心理学家普遍承认的“人格五因素模型”有些关系——MBTI能衡量“开放性、责任心、外向性、随和性、神经质”5个变量的前4个。从这个意义上讲，它不算完全的伪科学。但如果受试者真想搞清自己的人格，可以做更标准的测试，不需要MBTI。

尽管被科学家批评，MBTI依然深受欢迎，或许会永远畅销——它就像茫茫大海上的小岛，给苦于漂泊的人一种安全感。自由的城市里，中产阶级普遍身份焦虑——无穷的发展可能性，令人迷失。人被迫回答“我是什么？我来自哪里？走向哪里？”大脑不喜欢长时间地陷入问题。一个答案，哪怕拙劣，也胜过疑惑。

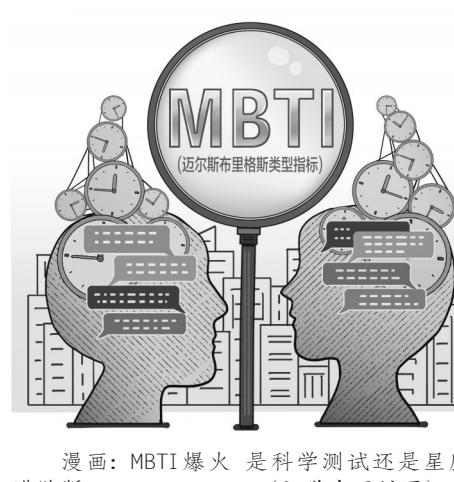
与占卜、手相、塔罗、星座、血型等确

定位置的老办法相比，尊重科学的现代人更着迷于心理测试，虽然使用日常词汇的通俗心理测试，基本都属于“科学算命”。

编造心理测试的推广者们，都很清楚巴纳姆效应——人偏爱和相信对自己的积极描述，哪怕十分模糊。人们沉迷于不切实际的自我想象，以至于随机堆砌一些美好的形容词，测试者都会毫不脸红地照单全收。我们渴望有人告知：“你不是一般人，你是稀世珍宝。”无可救药的自信导致幻觉。

MBTI看似中性的分类，不过是一种较为克制的吹捧；落到16个格子里的人，显得个性十足，面目鲜明。真实世界里，人们则是个性全无，面目模糊；虽然也有些属性偏离平均值，大多可归为怪癖或丑态。我们并不是游戏里的英雄角色，有天赋的特长，有天赋的使命。说句实话：我们没有特长，适合所有任务（只要不难），正如别人一样。

当公司拿MBTI来测试，应聘者不仅配合，还有点开心，像参与一场角色扮演游戏。但这也说明：职位如此平庸，如此不需要特殊才能，以至于HR拿求职者寻开心



漫画：MBTI爆火 是科学测试还是星座进阶版？
(视觉中国供图)

也无妨。

这个世界上有不少实用的心理学工具（比如精神疾病诊断指南），但让你兴奋的心理测试不在其列；真正的测试只会扫兴，因为太实在。

常有消费者问，食品配料表里标注了“代可可脂”“人造奶油”“奶精”等成分，它们含有反式脂肪酸吗？为什么其营养成分表里反式脂肪酸的含量标为“零”，真的有零反式脂肪食品吗？

反式脂肪是个什么鬼

反式脂肪，又称为反式脂肪酸、逆态脂肪酸，是一种不饱和或多不饱和脂肪酸。它的主要危害是伤害心血管，升高低密度脂蛋白胆固醇，降低高密度脂蛋白胆固醇，促进动脉粥样硬化。仅此一条危害，就足够警示大家远离它了。

对于食品配料表的担心大可不必。代可可脂、奶精、人造奶油等，并不直接等同于反式脂肪酸。应当这么说，它们的主要原料是氢化植物油，而氢化植物油中可能含有反式脂肪酸。以巧克力类产品为例。你买一款巧克力，一定要仔细看看配料表。按我国相关规定，代可可脂含量超过5%的巧克力产品，就必须在正面标注“代可可脂”几个字。背面配料表中也会有“代可可脂”字样，还会有“氢化植物油”几个字。虽然消费者可能根本不仔细看，但市场上很多包装精美的巧克力中都是含有代可可脂的。

天然的可可脂当中完全不含有反式脂肪酸，而代可可脂可能含有少量反式脂肪酸。由于天然可可脂价格高昂，供应有限，代可可脂则可以用其他脂肪大量制造，所以常常用于巧克力糖果、巧克力、巧克力华夫、巧克力冰淇淋、巧克力雪糕、巧克力蛋糕等产品中。

日常生活中，凡是含有部分氢化植物油作为配料的食物，都可能含有反式脂肪酸。比如植物奶油、起酥面包、派、曲奇、酥性饼干、植脂蛋糕、植脂冰淇淋等。具体含量多少，与产品要求和制作工艺有关。氢化程度高、技术控制好的产品，可以做到很低的反式脂肪酸含量，比如用于咖啡伴侣的奶精，反式脂肪酸含量可以低于0.5%。此外，即便没有加入任何氢化植物油，普通植物油经过长时间的油炸，也会产生少量反式脂肪酸。所以少吃煎炸食品，从营养和安全角度来说都是明智的。

身体容忍反式脂肪的底线

成年人每天的反式脂肪酸摄入量应当低于一日总热量的1%，对于轻体力成年人女性每天1800千卡的热量摄入标准来说，反式脂肪酸摄入量必须低于2克。

我国预包装食品营养标签标准GB28050中规定，凡是含有氢化植物油作为配料的产品，都必须标注反式脂肪酸的含量。由于这个法规的促进，油脂企业改进了工艺，现在的各种氢化植物油产品当中，反式脂肪酸含量已经大幅度下降了。只要选合格的氢化油，用的比例低一点，是可以做到成品中反式脂肪酸含量低于0.3%的，这样就可以合法地标注为“零”。

不过，就算是反式脂肪酸为零，也不意味着这种产品就有利于健康。因为氢化植物油产品中通常都含有大量的饱和脂肪，而且维生素矿物质的营养价值比较低。偶尔吃也就罢了，经常把自己有限的胃容量和一日热量份额慷慨地送给这样的食品，实在是不值得。加入氢化植物油配料的产品中，不乏大品牌产品，只是多数人既不看配料表，也不看营养成分表，不知道罢了。

一个大品牌企业必定有很多产品，其配料各不相同。经常有这种情况，包装的样子看似大同小异，但配料的选择和比例差异较大，营养价值和健康价值有不小的差别。有的企业的同一产品在不同国家使用不同配料表：有的是可可粉和可可脂，有的是代可可脂；有的是奶油和奶粉，有的是人造奶油和奶精。大部分消费者买的时候只看品牌，根本不关心食品是什么做的，没有意识去看配料表，了解成分表是什么数据，非要幻想它全是自己想要的配料，那就非常容易被“大品牌一定配料好”的固有思维所误导。

购买食品三招“避坑”

1. 学点基础的营养知识，购买之前好好看食品标签，不要因为品牌而盲信。

2. 对某个品牌的看法不满意，还是得用市场的方式来解决。把自己的钞票当成选票，不给它投票就好了。

3. 这些产品本来就是低营养价值食品，若能减少吃的频次，本身就有利于营养健康。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授)

营养课进行时

桑葚：桑之精华，民间圣果

□ 焦郭晋 程景民

作为汲取桑树精华的民间圣果，桑葚对于人体的益处不胜枚举，享有“天然血管药”“天然乌发方”“天然抗疲劳”“天然美容剂”等美誉。《本草经疏》记载，“桑葚，甘寒益血而除热，为凉血补血益阴之药”。有中医经典记载，桑葚有降压消渴、利五脏、安魂镇神等神奇功效。

此外，据研究证实，桑葚中含有丰富的果糖、葡萄糖、维生素、丁二酸果胶、纤维素和胡萝卜素，以及人体所需的锌、铁、钙、锰等矿物质成分，其中氨基酸有16种之多。其营养是苹果的5倍、葡萄的4倍，亦被誉为“21世纪的最佳保健果品”。临床证明，桑葚还有很好的滋补心、肝、肾以及养血祛风功效，对于降脂和减轻神经衰弱、风湿关节痛、须发早白、耳聋眼花等也有疗效。

各种吃法见奇效

桑葚除了洗净直接吃，还有各种各样的吃法，而且每种吃法的功效各有千秋。

制作桑葚酒。将桑葚用盐水浸泡10分钟，清水冲洗两遍，然后将清洗好的桑葚晾

干。准备一个酒坛，按照一层桑葚一层冰糖的摆放顺序将坛子填满，最后倒入白酒，用塑料袋将坛口密封后存放在阴凉处。半个月后，就可以品尝到天下无双的桑葚酒了。味道甜香，具有滋补、养身、补血的功效，女孩子饮用，还可以改善手脚冰凉的情况。

桑葚还能熬粥。先烧一锅水，等水开后放入洗净的大米，开大火熬煮20分钟。然后将准备好的桑葚和冰糖放入锅中，小火再煮10分钟左右，一碗香喷喷的桑葚粥便出锅了。作为滋补圣品，桑葚粥有着滋补肝肾、养血明目的功效，适合出现头晕眼花、须发早白等情况的中老年人。

桑葚膏有助于美容养颜，补血乌发。将桑葚洗好去梗，放入锅中碾碎，再用小火熬煮40分钟后，而后加入枸杞，也可以根据自己的口味加入适量蜂蜜，要切记熬煮时要不停搅拌，防止出现粘锅，最后趁热将桑葚膏装进准备好的瓶子中密封保存。等想吃时，泡水、做果酱，香甜可口。

不可忽略的食用禁忌

桑葚虽好，也要适量食用。桑椹中含有

溶血性过敏物质及透明质酸，食用过量会引发溶血性肠炎。另外，桑葚具有补血滋阴、生津止渴的功效，过量食用容易导致鼻出血，且桑葚性质偏寒，容易引起肠胃受寒腹泻，因此不能过多食用。

熬煮桑葚，禁用铁器。桑葚在熬煮的过程中会产生出大酸性物质，这些酸性物质会跟铁器中的铁性物质产生化学反应，导致中毒。

儿童孕妇要慎吃。中医文献就有记载，桑葚“不可与小儿食，令心寒”。吃多了，会影响钙元素的吸收，儿童正在长身体的时候，桑葚吃了会影响发育。同时，桑葚是有着“药食同源”的属性，孕妇属于特殊人群，在用药都谨慎的情况下，食用“药食同源”的桑葚更要小心。

“黄雀留鸣桑葚美，紫樱桃熟麦风凉”。在这春夏之交的季节里，让我们都一起尝一尝桑葚醉人的清甜吧。

(第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)

彝族：最爱“粮中之麦”

□ 单守庆



彝区荞麦丰收了。(视觉中国供图)

又到一年播种时。打开彝族粮食耕种史：新开垦耕地，初次种植荞麦之前，要在地上筑一个荞麦祭台，插上三叉松牌、献上酒、肉等祭品，祈求荞麦丰收，免受自然灾害。在彝族人眼中，“荞麦是圣物”“五谷杂粮，荞麦为王”。给粮仓贴上对联“谷为国之宝，民以食为天”时，首先想到的也是荞麦、苦荞、燕麦，他们把这些麦类当成粮食的“宝中之宝”。

传说，古时候有一个彝族村寨发生火灾，几乎烧掉所有。悲叹中，有人发现房屋基地上一只反扣的碗，翻开，里面是幸存的荞麦种子。他们把救命种子下地，没料这种受旱耐瘠薄、适应性强、生长期短的农作物很快就成熟了，帮助他们度过了艰难时期。彝族人从此对荞麦充满感恩之情，特意把每年农历四月第一个属龙日子定为荞麦节，也称年节，并传袭下来。2021年，有6个彝族村寨的云南省西畴县在庆祝中国共产党成立100周年之际，举办主题为“干在实处，走在前列”的荞麦节系列活动，人们身穿节日盛装，歌颂共产党，跳起荞麦舞，展示荞麦美食等丰富多彩的彝乡特色产品。

苦荞，即苦荞麦，也称鞑靼荞麦，四川凉山彝语称其为“嘎诺”，云南楚雄彝语称其为“作兹麻”。彝族地区赞其“庄稼苦荞大”。荞麦家族中，除了25种野生荞麦，栽培的荞麦有两种：甜荞、苦荞。甜荞，即普通荞麦，它和苦荞在授粉方式、生育期、药用价值等方面都有区别。苦荞广泛用于食品、保健、药材，价值和价格都高于甜荞。彝族人家餐桌上最不缺的是苦荞食品：苦荞糊糊、苦荞馍馍、苦荞糕点、苦荞粉、苦荞

饼、苦荞米等。苦荞米，即苦荞麦品种之一，是彝族人视为圣物，祭祀祖先的供奉品。

彝族人必不可少的主食是燕麦炒面团。遇上天灾人祸，家家把燕麦粒炒得清甜脆香，与邻里分享互道平安，撒向四方祈求平安。彝族孕妇分娩一个月前，家人就准备好燕麦炒面：孩子出生后，蒸燕麦坨坨吃；第一次给孩子穿衣服，吃燕麦揪片汤；燕麦食品也是产妇奶水充足的保障。

彝族位居我国人口最多十大少数民族的第六位。《中国统计年鉴》统计，2021年彝

族人口数为983万人，主要分布在云南、四川、贵州和广西。四川省凉山彝族自治州是全国最大的彝族聚居区，彝族近300万人，占全州人口一半以上，约占全国彝族人口的三分之一。2017年12月，笔者在凉山彝族自治州首府西昌市调研了解到：根据国家民委、原农业部领导建议，20世纪90年代初成立了凉山彝族自治州民族饮食文化研究会；2010年，“凉山苦荞麦”“甘洛黑荞麦”获“国家农产品地理标志产品”称号；2013年，该州被中国粮食协会命名为“中国苦荞之乡”；2017年，“第二届中国燕麦荞麦产业大会”在此召开，参会的400多名为麦类粮

桃花灼灼醉春风

□ 梁永刚

最早将桃花入诗的，应该是《诗经》周南篇中那首贺婚诗：“桃之夭夭，灼灼其华。之子于归，宜其室家。桃之夭夭，有蕡其实。之子于归，宜其室家。”寥寥数语，隽永绵长，道出了女子出嫁时对婚姻生活的希望和憧憬，用桃树的枝叶茂盛、果实累累来比喻婚姻生活的幸福美满。这是桃花在中华文化中的第一个重要意象，它代表美丽贤淑的新娘，代表兴旺和谐的家庭。

形容一位女子美丽动人，常用“艳若桃李”“桃面娇羞”，故而古诗中桃花常常成为对美女靓丽的比兴。唐代诗人郎士元在《邻家吹笙》一诗中写道，“重门深锁无人见，惟有碧桃千树花”，用桃花比喻闺中待嫁一脸羞红的女子，可谓是生动传神。唐代诗人白敏中也将桃花比作春唇里美貌绝伦的大家闺秀：“千朵秾芳倚树斜，一枝枝缀乱云霞。凭君莫厌临风看，占断春光是此花”。北宋苏轼在《新城道中·其一》一诗中将盛开的野桃花比作了爬篱探春的山姑：“野桃含笑竹篱短，溪柳自摇沙水清”。

将桃花与爱情联系起来的古诗数不胜数，譬如唐代诗人刘禹锡写的“山桃红花满上头，蜀江春水拍山流。花红易衰似郎意，水流无限似侬愁”，金代诗人元好问写的“爱情芳心莫轻吐，且教桃李闹春风”，但最脍炙人口流传最广的当属唐代诗人崔护写的《题都城南庄》：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去？桃花依旧笑春风。”这首诗的背后，隐藏着一个凄婉动人的爱情故事。故事中饱含着才子佳人的纯真之情，人们称之为“桃花缘”。那个唐朝的春天，才子崔护进京赶考。他在长安的城郊游玩，路过一座桃花掩映的村庄，因口渴向一户人家讨碗水，遇到了一位面若桃花的美丽姑娘，崔护一见倾心，但又不便久留，喝完水后便匆匆离去。第二年春天，崔护故地重游，又来到那户人家，希望再续前缘，满树的桃花还像去年一样灼灼地盛开着，但柴门紧闭，那桃花般的女子不知身在何方。崔护站在门口，心情郁闷，悲怆之余提笔写下了那首千古流传的《题都城南庄》。短短四句诗，竟两次写到“桃花”，两次提及

“人面”，反反复复，心中定格那位美丽姑娘站在院中桃树下，深情凝望，灿然微笑的画面。在崔护的心中，这是他一生中见到的最美的风景，最美丽的风景；那时，那个画面，便成为崔护心中永恒的、最美的画面和最刻骨的思念。

正所谓“好花不常开，好景不常在”，绚丽绚烂的桃花也是如此，经过短暂的盛开便纷纷凋谢，落红如雨，故而常用“桃花流水”暗喻桃花的意志不坚、轻薄随意。唐代诗人杜甫曾借花讽人：“肠断春江欲尽头，可怜落絮徐步立芳洲。颠狂柳絮随风舞，轻薄桃花逐水流。”明代书法家丰坊也曾作诗怨桃：“开时不记春有记，落时偏道风声恶。东风吹树无日休，自是桃花太轻薄。”有人怨恨桃花，也有人为桃花鸣不平，宋代诗人黄庭坚就是其中一位，他在《桃花》一诗中竭力为桃开脱：“雨后桃花作片飞，风前柳絮点人衣。春归不用怨风雨，无雨无风春亦归。”

(作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员)