

# 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楚自己的人格，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“我是谁？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。”无可救药的自恋导致幻觉。

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。我们并不是游戏里可选择的英雄角色，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。

当大公司拿 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 爆发 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。

# 桑葚：桑之精华，民间圣果

□ 焦郭晋 程景民



三月樱桃四月葚，农历三月红了樱桃，紫红的桑葚便在四月应季而生。桑葚是桑树的成熟果实，又叫桑葚子、桑泡儿等。因为桑树特殊的生长环境，使得桑葚具有天然生长、无任何污染的特点。个大肉厚、酸甜适宜、味甜汁多的桑葚颇受大家喜爱，是人们常吃的水果之一。

## 民间圣果当之无愧

自古以来，桑葚讨人喜爱的原因，与中华文化的起源和发展息息相关。衣食为本，是衣文文明的主要体现。刀耕火种满足了“食”，那么满足“衣”的便是栽桑养蚕。《本草图经》中就有记载，“桑之功最神，在人资用尤多”。迄今，在山东省夏津县，还有一片全球规模最大、树龄最老的古桑树群。

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”“天然抗癌药”“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、耳聾眼花等也有疗效。

## 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。

制作桑基酒。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基酒了。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，再用水小火熬煮 40 分钟，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，食用过量会发生溶血性肠炎。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，桑葚吃多了会影响发育。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。

“黄栗留鸣桑葚美，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

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，要在地上筑一个荞耕祭台，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、苦麦、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大火灾，几乎烧掉所有。悲叹中，有人发现房屋地基上一只反扣的碗，翻开，里面是幸存的荞麦种子。他们把救命种子种下地，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日。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菜节，也称荞年节，并传承下来。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”的荞菜节系列活动，人们身穿节日盛装，歌颂共产党，跳起荞菜舞，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，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



四川凉山，彝区荞麦丰收了。（视觉中国供图）

茶、苦荞酒……“一口苦荞味”是彝族人世代相传的美食记忆。

燕麦，作为彝族地区古老的粮食品种，也被彝族人视为圣物，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“中国苦麦之乡”；2017 年，“第二届中国燕麦荞麦产业大会”在此召开，参会的 400 多人均为麦类粮

食“把脉”。

燕麦、荞麦、苦麦、大麦、元麦（青稞）等麦类品种，是粮食中的杂粮，是农作物中的低产作物。在人们向往“食食食美”青昧杂粮的当下，燕麦有了新的增产提质发展模式。2021 年，吉林省白城市农业科学院和河北省张家口市农科院签约分别授权燕麦片品种、白燕麦米加工高代材料为企业专属使用或独家永久使用。这两粒燕麦发展史上的新鲜事，对于钟爱粮中之麦的彝族人来说可谓喜出望外。凉山彝族自治州民族饮食文化研究会领导余朝晖为此奔走相告：“搭建燕麦专属品种推广平台，推进国产燕麦全产业链高质量发展。”国家燕麦荞麦产业技术体系首席科学家任长忠也充分肯定：“燕麦种质创制与遗传改良是推动燕麦产业发展的首要动力，燕麦品种转让开辟了国内燕麦荞麦品种转化先河。”

彝族有句谚语“人间母亲大，植物荞麦大”；苦荞中有一个品种“额阿母”，因为彝语中“额”即荞麦，“阿母”即母亲；“人间最伟大的是母亲，庄稼最古老的是荞麦”，这些彝族文化里的“荞麦”，正在新时代“农业科技自强自立”进程中发生的巨变；用自己的手攥紧中国种子，端稳中国饭碗，实现粮食安全。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



“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好的场景，最美的风景；那年，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”，绚丽绚烂的桃花亦是如此，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，杖藜徐步立芳洲。癫狂柳絮随风舞，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。东风吹拂无日休，自是桃花太轻薄。”有人怨恨桃花，也有人为桃花鸣不平，宋代诗人黄静菴就是其中一位，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）

「零反式脂肪」食品是真的吗

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，是一种不饱和脂肪酸（单元不饱和或多元不饱和）。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，就已经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巧克力的产品中都是含有代可可脂的。

天然的代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，实是在不值得。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：有的是可粉和可脂，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，非要想它全是自己想要的配料，那就很容易被“大品牌一定配料好”的固有迷思所误导。

## 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，不要因为品牌大而盲信。
2. 对某个品牌的做法不满意，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. 这些产品本来就不是低营养价值食品，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