“身心相连”有了科学依据

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/37900.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

“身心相连”有了科学依据

。如果你觉得“心态好，身体就好”只是一句安慰的话，现在科学家告诉你，这背后可能还有真实的神经生物学基础。一项发表在最新《自然·医学》的研究揭示，通过训练大脑的“快乐中枢”，或许能增强身体对疫苗的免疫反应。



图片由AI生成

这项研究中，85位健康志愿者参与了一场特别的“脑力训练营”。以色列特拉维夫大学科学家通过功能性磁共振成像技术，引导他们寻找最能激活大脑“奖赏通路”的积极思维。比如回忆一次难忘的旅行，或是想象令人兴奋的未来时刻。参与者能即时看到自己大脑快乐中枢的活动水平。这就好比是利用技术玩一场“让大脑发光”的游戏，参与者不断调整想法，“点亮”脑中的奖励区域。

训练的核心目标，是腹侧被盖区（VTA）。这个大脑深处的区域，职责就是产生快乐感和期待感

，比如人们收到礼物或期待美好事物时，就会激活这一区域。参与者们通过学习和训练主动增强VTA的活动，为自己的大脑开启了“愉悦模式”。

在完成4次训练后，所有人都接种了乙肝疫苗。随后的血液检测结果显示：那些能更好地激活VTA的参与者，体内产生的保护性抗体水平明显更高。这似乎意味着，大脑的“快乐状态”可能为免疫系统提供了支持，就像为身体的防御部队发出了一组“积极信号”。

这一神奇的印证，向人们揭示了积极思维与免疫系统之间可能存在直接的生理联系，还为理解“安慰剂效应”提供了新视角。当人们对治疗抱持积极期待时，可能真的能通过大脑活动影响身体的反应。

当然，这项研究只是开启了探索的第一步。它测量的是抗体水平，而非实际的疾病防护效果，且不同人的反应也存在差异。未来需要更多研究来验证这种“心理—免疫”连接的实际应用价值。

但至少，它给了我们一个有趣的启示：保持积极心态不仅让人心情愉悦，还可能成为支持身体健康的一股温柔力量。也许下次当你感到快乐、充满期待时，你的免疫系统也正在轻声呼应——这为“身心相连”这个古老观念，增添了一份现代科学注解。

作者：张梦然 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发