

浓烈且缤纷艳丽的色彩搭配出现在生活的方方面面

用多巴胺配色打开这个夏天



今年夏天，比天气更热的是“多巴胺”风格穿搭。这种色彩浓烈且缤纷艳丽的穿搭方式让不少年轻人为之着迷，它不仅霸屏各大网络平台，还由此延伸出了多巴胺彩色串珠、多巴胺冰咖甚至多巴胺文学等。

什么是多巴胺？它又是怎么与时尚联系起来的？多巴胺为什么能让人着迷？记者就此展开了调查。

来，多巴胺一“夏”

假如，用多巴胺配色打开南通的夏天，会看到什么样的风景呢？让我们一起跟随本报摄影记者的镜头，于多巴胺的绚丽配色中，尽情感受通城之夏。



► 现象级火出圈 网络达人穿搭刷屏

多巴胺是一种神经递质，在人体内负责引起愉悦感和满足感，通俗的解释就是“爽”。但每个流行语都有“原梗”，光靠医学术语是撑不起来的。

今年4月初，一个叫“白昼小熊”的年轻女孩在短视频平台上发布了自己的多套穿搭，每套都色彩明艳、夺人眼球，视频点赞量达356万次。截至6月中旬，该博主发的9条“多巴胺穿搭”视频，播放量总计超过5亿。

时髦精们开始放肆搭配赤橙黄绿青蓝紫。在小红书和抖音等社交平台搜索“多巴胺穿搭”，满屏的五颜六色扑面而来，更有医生、消防员等纷纷加入制服“多巴胺”打卡风潮。

搜索电商平台，我们不难发现，各种彩色发夹、发绳、头饰销量持续走高。彩色染发、彩色串珠项链、彩色假睫毛、文身贴等单品也火起来。

“多巴胺穿搭”变成了现象级

► 色彩经济激活 人人都要快乐因子

“多巴胺穿搭”的火爆激活了色彩经济。

昨天，记者走访通城多家商场了解到，多巴胺成为今夏时装的流行元素之一，各大快时尚品牌纷纷推出明亮色彩系列。

“现在，橘子橙、柠檬黄、草木绿、海水蓝等颜色的服装销量更好一些。”圆融购物中心一楼快时尚品牌的一名导购介绍道。

金融行业工作者金女士前不久买了很多色彩明亮的衣

服。“平时上班不能穿得太活泼，我就偷偷穿一双彩色的袜子，抚慰一整天的心情。办公室的年轻女孩们也开始尝试‘多巴胺穿搭’，比如很火的彩色串珠项链。”金女士表示，每到节假日，她会换上色彩斑斓的衣服，“看到明亮的色彩，可以快乐一个周末”。

一些年轻人还专门去美甲店做糖果色系等色彩冲击感强的美甲搭配“多巴胺造型”。走进濠东路王府大厦的一家美甲



绿博园里的多巴胺色彩。记者许从军

话题。“‘多巴胺穿搭’是一种用明亮、鲜艳色彩和多样化搭配，引发人们愉悦情绪的时尚穿搭理念。”拥有百万粉丝的时尚穿搭博主陈璐举了个例子：“炎炎夏天，你桌前有一盘冰西瓜，这时体内会释放大量多巴胺，鼓励你吃下，从而获得快乐。”

店，首先映入眼帘的便是鲜艳俏皮配色的甲油色盘。大学生小王正在店里做美甲，选的就是黄蓝绿相结合的款式。店员表示：“最近学校都放暑假了，很多年轻人来店里做美甲，他们都偏爱这些糖果色系的款式。”同时，多巴胺色彩的运用并非局限于产品，美甲店员工还提到他们制作宣传图时也会采用明亮活泼的配色，既引人注目，又展现了店铺的亲和力。

► 可吃可玩可看 品牌营销蹭热度

万物皆可多巴胺，饮品圈也不例外。瑞幸、库迪、书亦烧仙草……有的品牌推出多巴胺限定产品，有的品牌做起多巴胺营销，从多巴胺咖啡、多巴胺茶饮，到多巴胺推荐菜单、多巴胺周边。前段时间，喜茶与FENDI联名的黄色杯子及手提纸袋也因此受人追捧。

记者走进濠南路的库迪咖啡店，门外的店招上蔬果缤纷的色彩，营造出一股扑面而来的多

巴胺氛围感。店员介绍：“水果多巴胺系列点的人最多，也是主推款。像‘潘帕斯蓝生酪茉莉拿铁’我们店外卖单月销量已经超过了200杯了。”

多巴胺的话题持续火热，官方也亲自下场玩梗。此前，南通植物园解锁多巴胺夜游梦幻光影秀，精彩绝伦的灯光秀引得市民纷纷打卡；南通博物苑推出“濠南别业”主题文创雪糕，明黄、浅粉的配色让人食指大动。

► 多巴胺式快乐 其实并非越多越好

多巴胺能给人带来短暂的快乐，很多人说它是“快乐密码”，那么多巴胺越多就越好吗？国家二级心理咨询师蒋利容告诉记者，“多巴胺分泌增加的时候，人的情绪会好一些。比如，在恋爱时期或者赌博或者中奖，或者是抽烟喝酒、朋友聚会，他的多巴胺会升高，当然这也会增加血压、心率。所以多巴胺如果分泌过多，我们的心率会

加快、血压会升高，但是这种物质过犹不及，如果太多了，它会出现一些副作用。”

医生从心理学角度，倡导大家去追求一些更加健康的快乐激素，叫内啡肽。比如健身有氧运动，很多人有这种体验，运动完出汗之后心情特别好，这是因为运动能促进内啡肽的分泌。“年少只知多巴胺，中年才懂内啡肽”说的就是这个道理。

互联网的热词甚至衍生出了“多巴胺文学”。有出版社将季羡林、张晓风、周国平、毕淑敏、林文月等人的作品归类为“多巴胺文学”，还以不同颜色来代表这些作家的风格。社交媒体上，通籍作家张嘉佳的《云边有个小卖部》中“七月的天色，哪怕黄昏都是清透的，脆兰泛起火烧云，空气平滑地进入胸腔，呼吸带着天空的余味”成了被广泛使用的“多巴胺文案”。

积极的情绪不仅可以通过“多巴胺穿搭”来获得，在生活中还有很多悄然调动积极情绪的小秘方，可以给工作学习带来意想不到的效果。比如，当和别人沟通交流时，手里捧一杯温水，人会变得更加温和；在办公桌上放一面镜子，会有效提高自我意识、提升工作效率，让心态变得更积极。本报记者陆钖 本报实习生朱钰洁