

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

嗅觉与听觉刺激改变我们对自己身体的感知

由马德里卡洛斯三世大学（卡三）联合萨塞克斯大学与伦敦大学学院共同开展的一项前沿科研项目证实了刺激嗅觉和听觉可改变我们对自己身体的感知能力。该结论为认知神经学和人机交互领域提供了新的知识。。

当人们闻到柠檬香气时会觉得自己更瘦更轻盈，而闻到香草味则会觉得自己更臃肿肥胖。这是从论文《和你的气味一样轻：嗅觉和听觉对身体形象的感知》（*As Light As Your Scent: Effects of Smell and Sound on Body Image Perception*）中得出的结论之一，揭示了气味和身体形态的关系。

研究团队证实我们对自己身体形态的认知会随着嗅觉等刺激而改变。接受到不同气味的信息会让我们觉得更加肥胖或苗条。

另一个对形体认知产生影响的是听觉。通过卡三和伦敦大学学院以及伦敦大学高等教育学校联合研发的一个适用于鞋子的装置，分析了当我们进行体力活动时实时步数频率的改变影响了我们对身体形象的认知。“当频率加快时，人们会觉得更加轻盈，更加愉悦，从而态度也会变得更加积极而能更轻松地完成任任务。”卡三计算机系教师，团队研究人员之一安娜·塔哈杜拉·西梅内丝（Ana Tajadura-Jiménez）表示。

这项基于听觉刺激的技术，在2017年成功用于治疗慢性疼痛病患者，并在2019年结合嗅觉刺激的最新研究水平鼓励人们进行体力活动，以证明这两种感觉的结合可以很大程度的影响我们对自身形体的认知。“形体认知的扭曲可能损害身心健康。而认知神经学的研究显示了通过视觉、触觉、本体感受和听觉等方式可以改变人们对身体的认知。”塔哈杜拉·西梅内丝表示。

这些研究结论可以为身体感知障碍患者设计出更加新颖有效的治疗方法，如虚拟现实体验或开发互动服装以及移动技术来提高其自信心并重新校正对体重的扭曲感受。

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

该技术有望在不久以后进入临床阶段（目前是通过健康人体进行实验）并评估这些影响是否会根据性别不同而有差异，同时也会尝试更多其他香型的效果。

参考书目：

作者：Brianza, G., Tajadura-Jiménez, A., Maggioni, E., Pittera, D., Bianchi-Berthouze, N., y Obrist, M. (2019)

《和你的气味一样轻：嗅觉和听觉对身体形象的感知》

IFIP人机交互会议

179-202页

施普林格出版社，卡姆市

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-29390-1_10