duō bā àn de pīn yīn zěn me dú

“duō bā àn” shì duō bā àn de pīn yīn xiě fǎ，yóu sān gè yīn jiē zǔ chéng。“duō” de pīn yīn shì d-u-ō，shēng diào wèi dì yī shēng；“bā” de pīn yīn shì b-ā，yě shì dì yī shēng；ér “àn” zé shì àn，shēng diào wèi dì sì shēng。zhěng tǐ lián qǐ lái dú zuò “duō bā àn”，tè bié zhù yì zhèng què de shēng diào biǎo dá，yǐ miǎn yǐn qǐ wù huì。

duō bā àn shì shén me

duō bā àn（dopamine）shì yī zhǒng zhòng yào de shén jīng chuán dǎo sù，zài rén tǐ nǎo bù zhōng qǐ zhe guān jiàn zuò yòng。tā cān yǔ guǎn lǐ qíng xù、yùn dòng kòng zhì hé jīng shén jī lì。dāng rén tǐ fēn bù duō bā àn shí，kě néng huì yǐn qǐ rú pà jīn sēn bìng děng shén jīng xì tǒng jí bìng。yīn cǐ，guān xīn duō bā àn de zuò yòng duì yú lǐ jiě rén tǐ xīn lǐ huó dòng yǒu hěn dà bāng zhù。

duō bā àn yǔ xīn lǐ gǎn qíng de guān xì

duō bā àn cháng bèi chēng zuò “kuài lè de chéng fèn”，yīn wéi tā zài rén tǐ gǎn dào mǎn zú huò xǐ yuè shí huì bèi fēng fù fēn bù。lì rú，chī dào xǐ huan de shí wù、huò dé chéng jiù gǎn、shèn zhì shì yǔ péng you xiāng jù de shí hòu，nǎo zi dōu huì fàng chū duō bā àn。zhè ràng rén men gǎn dào xìng fèn hé mǎn zú，yě shì rén lèi xíng chéng xí guàn hé xìng qù de yī zhǒng shēng wù xué jī zhì。

rú hé zēng qiáng duō bā àn de fēn bù

yǒu xǔ duō tiān rán fāng shì kě yǐ bāng zhù zēng qiáng duō bā àn de fēn bù，bǐ rú guī lǜ de shuì mián、shì dàng de yùn dòng、yǐ jí chī yī xiē fù hán tyrosine de shí wù，rú hǎi xiān、jiān guǒ hé dòu lèi。cǐ wài，bǎo chí jī jí lè guān de xīn tài yě néng cù jìn duō bā àn de fēn bù，rán ér guò dù yī lài wài zài cì jī（rú làng fèi de shǒu jī yóu xì huò kuài sù xiāo qiǎn）kě néng huì dǎ luàn tǐ nèi duō bā àn de píng héng。

duō bā àn de yán jiū yì yì

duō bā àn de yán jiū bù jǐn duì yī xué yǒu zhòng yào yì yì，yě zài xīn lǐ xué hé xíng wéi kē xué zhōng yǒu guǎng fàn de yìng yòng。lǐ jiě duō bā àn de zuò yòng méi jǐn néng bāng zhù zhì liáo jí bìng，hái néng ràng rén men gèng hǎo de rèn shí zì jǐ de qíng xù hé xíng wéi fāng shì。suí zhe kē xué jì shù de fā zhǎn，wǒ men duì duō bā àn de rèn shí yě huì yuè lái yuè shēn rù。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作