

今年夏天，“多巴胺风格”火了

席卷岛城衣食住行……有市民说，万物皆可“多巴胺”

□记者 王卡璐

今年夏天最火的穿衣方式大概就是五颜六色、浓烈明艳的“多巴胺穿搭”了。这种穿搭方式的核心要义在于将各种饱和度和高的颜色套在身上，乍一看有一种调色盘打翻的视觉效果。“多巴胺”不仅在火爆社交平台上，在岛城街头、营业店铺、商业宣传等各个场所、领域，也能捕捉到它的身影。

多巴胺风格有多火？ 从穿搭界蔓延到岛城其他业态

市民李女士告诉记者，今年夏天以来，自己随便刷个朋友圈，就能看到几条不同的朋友发的诸如“做一日‘多巴胺女孩’”的文配图分享，大家风格不一、照片不同，但相同的是都很明艳张扬，“很好看！”

在一些社交平台上，网友对于“多巴胺穿搭”的定义大致可总结为这样：对高饱和度的色彩进行协调组合，在鲜亮中寻求协调和平衡，通过服装搭配来营造出愉悦快乐的情绪。这种追求鲜亮明快的穿搭方式迅速聚拢了一大批拥趸。

在社交平台某红书上，“多巴胺”标签下有超457万篇笔记，笔记涉及穿搭、美甲、文案、照片、写真等各类细分，其中“多巴胺女孩”“夏日多巴胺”等是高频出现的，各种带有“多巴胺女孩”“多巴胺男孩”标签的“素人”博主也变得越来越多。而在微信指数统计中，仅6月某一天关于多巴胺穿搭的词条就突破亿次大关。

26岁的市民陈小姐说：“现在朋友聚会或者闺蜜相见，问候语都从‘你这件衣服真好看’变成了‘你今天穿得好多多巴胺’，关键是这种趋势还不分性别，不分年龄，我身边80后的朋友和90后、00后的朋友都喜欢这种明亮色彩带来的快乐感染力。不仅在衣服搭配上上下功夫，讲究的朋友连手机壳、配饰等都研究起了‘多巴胺穿搭’，力求从头到脚一个不落。”

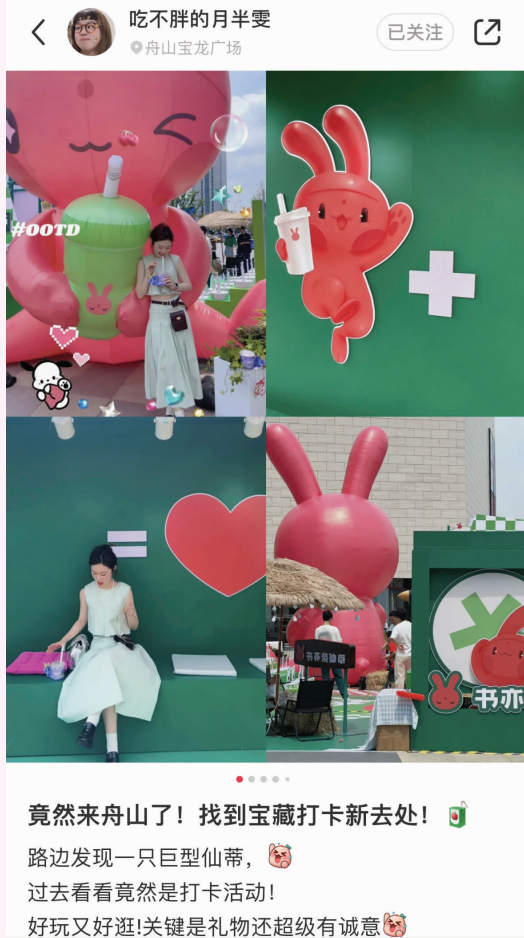
记者发现，除了日常穿搭领域，“多巴胺”风格也正在不断“入侵”岛城社会消费的各个领域。首先是烘焙界，定海东瀛路上一家烘焙店的甜日常推广文案将椰香芋泥、茉莉蜜桃、斑斓榴芒等几款小甜品按照原料和成品的色彩呈现描述为能释放快乐的“多巴胺”甜品。饮品界也同样如此，“一杯粉绿多巴胺”成了一杯又粉又绿的葡萄蜜桃气泡饮的别称，被冠上开启快乐的名义；地毯、杯垫等色系明显的家居物品也被打上了“多巴胺”的标签；在新城宝龙广场的一家手账店铺，手账材料也依据颜色被搭上了“多巴胺”的标签。

“现在就是多巴胺无处不在，逛商场时，品牌服饰的内部陈设也会尽量往‘多巴胺’这个爆点靠，色彩明亮的新品都被放在显眼位置。”市民小雯告诉记者，七夕节快到了，她的朋友在订鲜花花束时，花店的部分款式也紧跟热点，有了“缤纷多巴胺”等标语和宣传词。上个月，新城宝龙广场某品牌做打卡活动时的气球娃娃装饰也颇具“多巴胺风格”。

真的在朱家尖！不是在三亚！今年是多巴胺的南沙！

普陀山文化旅游 舟山群岛旅游
2023-07-24 18:01 发表于浙江

遇见最好的你



竟然来舟山了！找到宝藏打卡新去处！
路边发现一只巨型仙蒂，
过去看看竟然是打卡活动！
好玩又好逛！关键是礼物还超级有诚意

积极向上、有治愈力 是不少市民尝试“多巴胺”的原因

很多人知道多巴胺是快乐的源泉，因为它是由脑内分泌的一种激素和神经递质，可影响一个人的情绪，用来传递兴奋、开心等正向情绪，不少人把它理解为大脑的“奖赏中心”。而今夏爆火的多巴胺穿搭似乎也有相同的功效。

网络上，有不少专业人士也给出了相关解释：从色彩心理学上来讲，颜色与情绪息息相关，比如长期处于红色环境中，人可能会做出冲动的决定，而处于蓝色环境中的时间太长，则会降低食欲。总而言之，明亮的颜色往往能带给人轻松快乐的积极情绪，这也是多巴胺穿搭能在今夏异军突起的原因之一。

“多巴胺风格之所以受欢迎，尤其是受到年轻人的欢迎，其实很好理解，生活都这么苦了，总得给自己找点亮色吧。”市民小瑜表示，看到同事穿搭艳丽，自己的情绪也会稍微被调动起来一些，算是一种情绪疗愈，没那么晦暗了，“你看商场的服装店就知道了，除了一些概念店，大多数大众消费品牌的店内布置、服装陈设都是尽量往明快亮丽的风格走，也有部分低饱和度的色系，但整体来说，多巴胺才是当下的基调。”

作为“多巴胺穿搭”尝试者，市民小雯告诉记者，这种穿搭的核心就是让自己、让身边的朋友感到快乐、自信、舒适，比如她自己，就比较喜欢粉色、黄色等明快饱和度高的色彩。“由于身边的同事、姐妹都是比较时尚的，所以有时候大家一起穿‘多巴胺’，可能一次聚会就能集齐好多种颜色，拍照别提多欢乐了。”

市民刘女士今年35岁，平时工作穿搭是以黑白灰等基础款为主，今年受到“多巴胺穿搭”潜移默化的影响，网购了一件绿色上衣，立马被同事、朋友连番夸奖了，说“好看”“风格不错”。

在生活中，也不难发现“多巴胺风格”在一些场景中的应用，比如医院儿童就诊区的粉色、淡蓝色、浅绿色等，能有效缓解就诊儿童的紧张

情绪。采访中，不少受访者表示，“多巴胺穿搭”只是一种简单易行、人人都能参与的找寻快乐的生活方式之一。“看似花里胡哨，其实也算是表达一种对明亮生活的憧憬吧，悦己也怡人。”小雯认为。

多巴胺穿搭怎么穿？ 听听岛城一些爱好者怎么说

多巴胺穿搭主打的是“红橙黄绿青蓝紫”，颇有种把调色盘穿上身的感觉。有市民表示，自己并不是不想尝试“多巴胺穿搭”，而是受困于自身先天条件，比如肤色偏黑偏黄、身材不佳等。那么“多巴胺穿搭”有没有什么好模仿又不容易出错的法则呢？记者也进行了一番搜罗。

最简单的是同色系顺色穿搭，也就是选定一个自己喜欢或适合的颜色，在色盘里选择接近的顺色即可，比如浅粉色和西柚色，浅蓝色和灰色，如果想要颜色跨度相对大一些的，又不想太突兀，也可以试试藏青色+奶蓝色、梅子色+柔粉色这样的搭配，使同色系显得更有层次感。

进阶一点的尝试则可以选择小面积的高饱和度和色彩搭配大面积基础色，比如白色半裙搭配七彩上衣等；肤色白皙的也可以尝试对比色、互补色穿搭，比如蓝色配粉色、蓝色撞绿色、黄色撞绿色等等。“可以看看色盘，互成90度的是对比色，相差180度的是互补色，记住粉绿、橙紫、粉蓝、蓝黄等常见撞色CP就好了，实在不行可以去小红书上抄作业找灵感。”小雯建议。

记者搜索社交平台上后发现，也有不少博主选择把五颜六色都穿上身，比如粉色裤子绿色上衣，再加一对蓝色耳环；或者是彩虹色T恤加上亮色单色裤子，在服饰材质上做些差异化的区分。“最重要的一点就是要善用配饰！”小雯说，一开始不好意思大胆尝试的话，可以通过一些色彩丰富的配饰来进行色彩加成。

更有市民表示，自己最近正在做新房装修，都想把家居做成多巴胺风格了。“总而言之，就是万物皆可多巴胺。”市民李女士说。



多巴胺用餐

这个夏天来点七彩的
#外卖 #轻食 #轻食沙拉 #多巴胺 #舟山美食