

# 嗑瓜子历史悠久 明神宗爱吃椒盐味



网络图片

## “嗑瓜子”的悠久历史

其实嗑瓜子的风潮在千年前就已经刮起了，中国人吃瓜子有着上千年的历史。考古人员从湖南长沙马王堆汉墓辛追女尸的胃部和江西南昌海昏侯墓刘贺的尸体内，都发现了未消化的瓜子，两人体内存留的是一种甜瓜的瓜子。另有资料显示，早在北宋初年，瓜子就作为幽州地区也就是现在京津等地的土产被记载在《太平寰宇记》中。而到了明代，宦官刘若愚的《酌中志》还特地记载了明神宗对瓜子的口味偏好：“好用鲜西瓜种微加盐焙用之。”

法国人古伯察的中国游记中曾对瓜子在我国古时的风靡做了细致描写：中国人对西瓜子有着特殊偏爱，有些地方，丰收时节西瓜就不值钱了，大量的西瓜被运到繁忙的马路边免费送给过往的行人，条件是吃完了把瓜子给主人留下。假如有一群朋友聚在一起饮茶喝酒，桌上肯定会有西瓜子作伴。你就是到了最荒凉的地区也不用担心找不到西瓜子……”

中国古时人们对嗑瓜子的喜爱还自然而然地出现在了文学作品中。《红楼梦》中，瓜子就曾出场了多次，第八回“黛玉嗑着瓜子儿，只管抿着嘴儿笑”，第十九回“却说宝玉自出了门，他房中这些丫鬟们都索性恣意地玩笑，也有赶围棋的，也有掷骰抹牌的，嗑了一地的瓜子皮儿”，第六十六回“三姐见有兴儿，不便说话，只低了头嗑瓜子儿”。

不过古时的瓜子并不是现下常见的葵瓜子，而多为西瓜子、南瓜子。向日葵在最初是作为观赏植物引进，到民国时期食用葵花籽才开始流行，与其他两种瓜子在市场形成“三足鼎立”的局面。

新中国成立后，中国人开始大规模种植向日葵和嗑葵花籽也就是葵瓜子，到了20世纪70年代末，葵瓜子凭借着易食用、美味、高产等多个优势压倒了西瓜子和南瓜子，登上“瓜子消费榜”的首位。

近日，“刘烨嗑瓜子”相关话题引发网友热议。在中国电影华表奖颁奖典礼上，刘烨居然从自己的西装兜里掏出瓜子，津津有味地嗑了起来，还热心地分给身旁的易烊千玺。

这已不是刘烨第一次在活动现场自带瓜子，之前出席“微博之夜”盛典时，他就曾被网友抓拍到掏瓜子、嗑瓜子的动作。对此，网友们调侃：“谁能想到在西装里还装着一把瓜子呢！”

这么看来，嗑瓜子的魅力实在太大了，刘烨就算“委屈”自己的昂贵西装，也要自带一把瓜子，享受嗑瓜子的快乐。当然，不只他，很多生活中也喜欢嗑瓜子，逛街、看电影、游公园、办公室等等场景都能看到人们嗑瓜子的身影。

为什么人们对瓜子如此着迷？这其实是文化和身体共同影响下的结果。

## 瓜子是社交“润滑剂”

最初嗑瓜子能在古时风靡全国或是受儒家“食不厌精，脍不厌细”思想的影响，即粮食舂得越精越好，肉切得越细越好，形容食物要精制细做。

而后，这种细小的食物在人们的社交生活中扮演着越来越重要的角色。时至今日，它仍是很多人心中的“年味缩影”。逢年过节，瓜子已经成为了招待客人的标配。

瓜子成为社交“润滑剂”的原因有很多。比如，瓜子作为一种美味却又不算昂贵的食品，很适合用来招待客人，体现主人的热情，潜移默化中定下一种愉悦的交往基调。而因为需要一颗颗“嗑”，一捧瓜子能吃很久，而且可以随时停下或继续吃，拉长了进食的时间，能够给社交活动提供足够的时间。

此外，在主人客人一起嗑瓜子的过程中，从拿到吃的一系列简单小动作容易让人感到放松，瓜子此时对于“社恐群体”来说还有缓解紧张情绪的作用。

## 为什么会爱上嗑瓜子？

除了社交场合，很多人还会在看书、追剧、背单词甚至工作时候嗑瓜子。常常一两个小时不知不觉就嗑掉了一大盘瓜子。是什么促使大家乐于不断重复“嗑瓜子”的动作呢？

据相关资料显示，这是因为在嗑瓜子过程中会触发大脑中的奖赏机制，生成一种“快乐素”——多巴胺，这种奖赏机制会在人预设目标、然后通过行动完成的过程中被触发，当实际得到的回报或奖励高于心理预期时，“快乐素”就会大量分泌。

让我们回顾一下嗑瓜子的过程：看到并拿起一颗瓜子，放到牙齿中间稍微用力嗑开，如愿吃到香喷喷的瓜子仁。

短短几秒，我们就靠着自己的努力，完成吃到果实的目标，相比难于嗑开的松子、巴旦木等，这个过程轻松多了。之后，这一收获产生的成就感会刺激大脑，释放让人感到愉悦的多巴胺，同时大脑明白嗑瓜子能让自己更愉快，于是就会“催促”身体继续嗑下一颗瓜子。

生活中，让人获得愉悦感的事情常有上瘾的风险，但有趣的是，嗑瓜子这种“快乐循环”却并不会导致上瘾。

心理学家斯金纳曾进行的一项动物操作条件作用试验和如今的嗑瓜子行为颇为相似。1938年他发明了一种箱子，箱内设有一按压就会掉食物的装置。实验动物按压装置时就会获得食物，久而久之它们就能将按压装置的“行为”与食物“奖励”相联系，并继续通过这种“行为”获得更多“奖励”。

这个试验开始时，动物在饥饿状态下被放入箱子，因此一旦明白了“按压行为”与“食物奖励”的联系，它们就会一直重复按压动作。但当它们吃饱后，就不会再按压装置了。与此类似，当瓜子仁填饱肚子时，大家应该也就不会再沉迷嗑瓜子了。（据《华西都市报》）