

【2020 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：你不知道的另一半的氣味
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>你聞到另一半的氣味了嗎?根據研究指出，聞到另一半的味道可以降低壓力喔!首先，我們要先簡單認識皮質醇，皮質醇又稱之為「壓力賀爾蒙」，是腎上腺分泌的腎上腺皮質激素中的糖皮質激素，會因為人的壓力而上升或下降。</p> <p>在加拿大英屬哥倫比亞大學的研究當中，皮質醇是研究的指標，實驗中找了 96 對異性情侶，分別做測試，男性負責穿純白 T-shirt，每天都使用無味用品，也禁止食用重口味食物。女性則是分成三組，分別為伴侶組、中性組、陌生組，去接收不同的 T-shirt 聞，發現當女性拿到屬於自己伴侶的 T-shirt 時，在同樣的有壓力的情況下，皮質醇相對低，也就是壓力相對較低。</p> <p>另一半的氣味，好處只有降低壓力嗎?其實也是有助眠的效果喔!同樣也有另外一個研究，155 位受試者在兩天當中，分別得到伴侶的衣服和全新的衣服，當作枕頭套，測量睡覺的情況，結果也證實，能提高睡眠效率平均 2%。</p> <p>而人類是有可能會靠嗅覺尋找伴侶的，在一個「sweaty T-shirt study」的研究中，蒐集許多充滿整整兩天男性汗水的衣物，讓眾多女性選擇，發現大多女性選擇對象，都與自己的 MHC 不同，基因中的 MHC 就是在控制個體的免疫力，當父母擁有不同的 MHC，後代的免疫力更強大。簡單而言，人類會依自己的 MHC 去尋找和自己匹配的 MHC，讓繁衍更加強大。</p> <p>撰寫這篇文章，起因是本人是聞的到另一半的味道，卻不知道其中的科學知識，在看過文章後，仍然不相信。本次撰寫時，遇到瓶頸，聞了聞另一半的味道，確實讓我壓力減輕不少，同時也安心許多。相信也有很多不知道的人，看完這篇文章，能茅塞頓開。</p>
參考資料
<p>https://www.youtube.com/watch?v=pJLicFJEHRQ 我是雞爪 Youtube 頻道影片</p> <p>https://www.vogue.com.tw/feature/content-40049 VOGUE</p> <p>https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%9A%AE%E8%B3%AA%E9%86%87 維基百科</p> <p>https://www.thenewslens.com/article/137670 The News Lens 關鍵評論</p> <p>https://www.scimonth.com.tw/tw/article/show.aspx?num=4029&tags=%E6%B0%A3%E5%91%B3&page=1 科學月刊</p>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則