

晚安牛奶：是心理安慰还是科学助眠

■ 陈玥 孙亮

最近，标注“晚安”功能的“晚安牛奶”成为市场上的热门商品。这些牛奶或提高原生褪黑素含量，或添加 A2β-酪蛋白、γ-氨基丁酸（GABA）等成分，宣称可帮助消费者安稳入睡。其实，从科学角度看，改善睡眠健康并非如此简单。

睡眠是生理节律、心理状态跟饮食运动等生活习惯联手捣鼓出的“身体大修工程”。褪黑素是人体自然分泌的激素，被认为是睡眠的“开关”，能通过降低核心体温和调整生物钟来引发困意。

科学研究表明，人体至少需要摄入 0.1~0.3 毫克的褪黑素才能有效改善睡眠，而更高浓度（如达到 0.5 毫克）才能稳定提升睡眠质量。但普通牛奶中的褪黑素含量非常低，每 250 毫升仅含约 0.00000125 毫克。而目前市面上宣称褪黑素含量提高 10 倍的“晚安牛奶”，其每 250 毫升中的含量也只有 0.0000125 毫克。这或许已经是牛奶中的“天花板”，却还远远无法达到改善人类睡眠的有效剂量。如果想要通过喝牛奶获取足够的褪黑素来促进睡眠，那我们可能就需要喝至少 8000 瓶牛奶才能见效。

许多“晚安牛奶”会添加酪蛋白肽或 GABA 成分。这两种成分助眠虽有理论依



■ AI 制图

据，但效果一直争议不断——酪蛋白肽是酪蛋白被酶解后的产物，研究说它可能通过“调节神经递质受体、抑制兴奋神经肽”来帮助镇静。不过小鼠实验虽看出点苗头，到底能不能对人起效还没定论。更要注意的是，有些品牌会把酪蛋白肽和 A2β-酪蛋白混为一谈。其实 A2β-酪蛋白是牛奶里的天然成分，最大优势是比 A1β-酪蛋白更容易消化，压根没助眠作用。

至于另一种添加物 GABA，它通过降

低神经细胞兴奋性来缓解焦虑和压力，从而间接改善睡眠。然而，GABA 的口服效果在科学研究所遭遇了一个重大瓶颈：它难以穿透血脑屏障，因此很难到达中枢神经系统发挥助眠作用。要想通过喝牛奶获得足够 GABA，我们需要每天喝至少 10 升。

面对五花八门的宣传，或许我们该重新琢磨一下：睡前喝牛奶真能助眠吗？科学研究发现，牛奶可能通过这几个途径帮人睡个好觉——

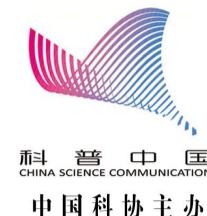
温热牛奶的效果。喝温牛奶能激活副交感神经、降低心率，进而帮助身体放松。一般推荐将牛奶加热至 40℃ 左右，这种温度对焦虑人群效果更佳。

建立行为条件反射。持续每天睡前喝牛奶的习惯，相当于形成了一个有规律的“睡眠仪式”。这种仪式能够为身体释放一种预期的睡眠信号。

促进色氨酸吸收。牛奶中含有少量色氨酸，这种物质是合成 5-羟色胺和褪黑素的重要原料。虽然牛奶中的色氨酸含量不高，但与碳水化合物搭配食用，可以稍微提高其通过血脑屏障进入大脑的效率，间接帮助睡眠。

想靠喝牛奶助眠得讲究科学：量和时间都有门道。专家建议睡前喝 150~200 毫升刚好，喝多了容易起夜或胃胀，反而折腾得睡不好。时间上，睡前 1 个小时喝最合适，给身体留够消化时间。如果搭配饼干这类含碳水的小食，助眠效果会更明显。不过，乳糖不耐受、夜尿多或者胃酸重的人，就别指望靠牛奶助眠了，喝了可能更难受。

总而言之，要是长期睡不好，最好找医生帮忙，用系统方法调整。比如白天多晒太阳、适当运动，固定作息时间，学会减压，养成规律的生活习惯，让身体生物钟稳定下来，才是改善睡眠的长久之计。



科普中国



科普中国APP

被虫咬伤后如何正确处理

夏日来临，很多人喜欢去野外游玩、避暑，但蚊虫叮咬的风险也会随之增加。除了瘙痒难忍，严重的虫咬皮炎还可能危及生命，若不慎被叮咬，一定牢记以下几点。

被虫咬伤后怎么办？

首先要仔细辨别是被哪种蚊虫叮咬，有些蚊虫相当危险，比如，蜱虫、隐翅虫等。

被蜱虫叮咬后，蜱虫一般会残留一段身体在体表，不要生拉硬拽，以免将口器断在皮肤内。可用酒精涂抹蜱虫，再用尖头镊子夹取，使其自动脱离。去除蜱虫后，务必对伤口进行消毒。若蜱虫口器断于皮内，建议及时前往正规医院由专业人员进行处理。

被隐翅虫叮咬后，千万不要拍打隐翅虫，将它轻轻弹走，可采取清洗皮肤、避免搔抓、冷敷处理、药物治疗等方式改善。

如果不清楚是被哪种蚊虫叮咬，首先立即用流动的清水冲洗叮咬的部位，减少叮咬处的蚊虫唾液，减轻瘙痒和炎症，并对叮咬处进行观察，如被咬的地方起了散发的风团样丘疹，伴有瘙痒症状，但次日就能自行缓解，无需就医。如果出现下列情况需及时就医：

被咬的地方起丘疹，24 小时不消退，且丘疹数量增加，要及时就医。

被咬的地方迅速扩大，肿成馒头状，甚至伴有发热，立刻去急诊紧急就医。

陈键

孩子长期便秘影响生长发育

调整生活方式是基础治疗措施

青少年应如何科学应对便秘困扰呢？肖烨表示，青少年便秘患者可通过个体化综合治疗的方式缓解症状，继而恢复正常肠道动力和排便生理功能。

首先，生活方式的调整是基础治疗措施，包括消除便秘的诱因，增加水分、膳食纤维摄入，规律运动、进行排便训练等。例如，保证每天摄入膳食纤维 20~35 克，水分 1.5~2.0 升，每周运动 2 次，每次运动时长 30~60 分钟。此外，每天晨起或餐后尝试进行排便训练，例如，固定早餐后 5~10 分钟如厕，踩踏 30 厘米高的矮凳。

其次，青少年一旦出现便秘症状，应在家长的陪同下及时就医，并根据严重程度采取阶梯治疗。

轻度便秘表现为功能性的紊乱，每周排便 3 次左右且粪便呈香肠状或软块状。轻度便秘的青少年可通过晨起空腹饮用 300 毫升温盐水促进胃结肠反射，进行排便训练，每日补充魔芋精粉 5 克、亚麻籽油 10 毫升、含发酵乳杆菌 LP-33 的益生菌等来改善便秘。

青少年若出现中度便秘症状，即每周排便 1~2 次，粪便呈硬块状，则需要一定的药物干预。“对中度便秘的青少年患者来说，三联疗法更为适用。”肖烨告诉笔者，三联疗法是使用渗透性泻药、促分泌剂以及益生菌接



资料图

续治疗。

肖烨提醒，若青少年出现连续 4 天以上未排便，且伴有粪便嵌塞的情况，则为重度便秘，需要尽快去医院就诊。若患者不超过 12 岁，可进行生理盐水（5 毫升/千克）灌肠予以缓解；若患者大于 12 岁，则需要用不超过 500 毫升的生理盐水灌肠，必要时还可加用甘油果糖等进行辅助灌肠治疗。

“平时，家长要做好孩子排便频率、性状、时长的记录管理，保证其每日摄入足够的膳食纤维和水，帮助孩子养成如厕不带电子产品的好习惯，以及在孩子出现排便困扰时给予正向的心理疏导。”肖烨表示，长期便秘危害深远，切莫轻视或强忍。

王姗姗

夏季尤需防中风

中风（脑卒中）的发生与气象的关系十分密切。一年中，气温在 0℃ 以下和 32℃ 以上时，是中风发生的两个高峰期。气温在 32℃ 以上时，发生中风的危险性较平时上升 66%，而且气温越高，危险性越大。

气温升高到 32℃ 以上时，人体体温的调节主要靠汗液的蒸发，人每天可排泄 1000 毫升或更多的汗液。这时皮下血液循环量比平时高 5 倍，也只有这样才能保证出汗和散热，维持 37℃ 的正常体温。这对于健康的人或许可以适应，而对于老年人，或者高血压、心脏病患者来说，却是一个极大的考验。它会致使血压升高，在高血压的基础上，血压再度升高，有可能导致脑血管破裂，即脑出血，又叫出血性脑中风。

中风的危害很大，突发脑出血，若出血量大会导致死亡，出血量小或脑血栓形成，则会导致偏瘫、失语、感觉障碍等一系列神经功能障碍。所以，在炎热的夏季，老年人尤需预防脑中风，可从以下方面着手：

衣 在夏季，应选择薄软的衣料，衣服宜宽松，衣服颜色宜白、浅蓝、淡灰，达到隔热、散热、防暑之目的。衣服需勤换勤洗，以免汗液刺激皮肤，导致皮肤病。

食 宜吃一些清淡、容易消化的食物，同时保证营养，如豆制品、蛋类、乳类、鸡鸭鱼类、新鲜蔬菜瓜果等，少吃油腻食物。中药菊花、银花、罗汉果、甘草等都有清热解毒的作用，夏季可用这些药材泡茶喝。老年人每天饮水量应不少于 1500 毫升，若出汗过多还要酌情增加。

住 空调温度设置在 26℃ 为宜，不宜太低。没空调时可使用电扇、手摇扇等。

行 夏天不要长时间在烈日下活动或行走，以防中暑。外出时应戴宽边遮阳帽，或打遮阳伞。夏季太阳出来得早，清晨空气新鲜，气温较低，宜早起锻炼。

段振离

日行百分钟 慢性腰痛风险降两成

挪威科技大学科学家发表于《美国医学会杂志网络公开版》上的最新研究显示，每日步行超过 100 分钟，可将慢性腰痛风险降低 23%。

作为困扰各年龄段的常见病，腰痛已成为全球致残主因之一。相较于其他运动方式，步行具有普适性强、成本低廉的特点。尽管现行健康指南建议通过运动缓解慢性腰痛，但一直缺乏具体的步行时长与强度标准。

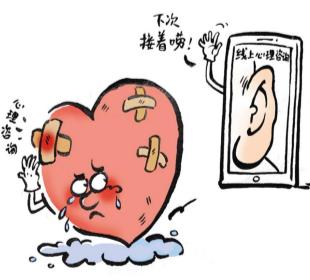
在最新研究中，科学家采用前瞻性队列研究设计，利用三轴 AX3 加速计精确记录 11194 名 20 岁以上健康志愿者的步行数据。这些参与者来自挪威著名的 HUNT 健康研究项目（2017 年~2019 年基线数据），并在 2021 年~2023 年完成随访。值得注意的是，HUNT 研究作为全球最大规模的群体健康追踪项目之一，自 1984 年起持续收集了数十万居民的健康数据。

结果显示，每日步行 101 分钟~124 分钟，可将慢性腰痛风险降低 23%；步行 125 分钟以上，可将风险降低 24%，且步行强度与风险降低呈正相关。

研究表明，推广日行万步的公共卫生倡议，可能比强调步行强度更能有效缓解社会层面的慢性腰痛负担。这为大众提供了一种简单易行的健康改善方案。

刘霞

线上心理咨询不该成为敛财游戏



■ 资料图

数。有人花了 9800 元，心理咨询师却一味理论复述和课程推销；有人刚联系上心理咨询师，就被要求“一次性付费 5000 元咨询费”，甚至被鄙夷“这么点咨询费都没有吗”……

应该说，心理咨询师是一个专业属性很强的工作，也是社会不可或缺的工作。如今，人们越加重视心理健康，助推线上心理咨询越来越火热。

但不可否认，心理咨询行业鱼龙混杂，特别是线上心理咨询更是乱象迭出。比如，一些咨询师缺乏专业能力，滥竽充数，只想赚钱。正如报道所称，一些线上心理咨询平台缺乏身份审核，导致大量“速成”咨询师涌入，只管“收钱听故事”，无法为咨询者提供专业意见。

心理咨询师提供的低劣服务，不仅没有解决问题，反而让咨询者陷入更差境地，真是莫大讽刺。更令人咋舌的是，有的咨询师用“家境一般、长相普通”等冒犯性话语

贬低咨询者，有的咨询师面对咨询者讲述被霸凌经历居然批其“太敏感”。

很显然，这样的咨询师是不够格的，是不配端这碗饭的。这样的咨询师不仅自污形象，也损害了整个行业的形象。

如何遏制线上心理咨询乱象，规范心理咨询行业？答案两个字：监管。2017 年，人社部取消了心理咨询师职业资格认证，这意味着从事心理咨询，门槛降低了。门槛低了，要求不能低，没有经过系统专业的学习，甚至连一本心理学专业书都没认真看过，就开始接待咨询者，绝不可行。

线上心理咨询频出问题，与一些培训机构推波助澜、平台疏于管理有关。提供心理咨询服务本是很专业的事，而一些培训机构却动辄称“零基础速成”“包证上岗”。同时，平台审核宽松、监管乏力，为“南郭先生”大开方便之门，导致“谁都能做咨询师”。在这种情况下，心理咨询成了敛财游戏，不仅牟取咨询者的金钱，还加重咨询者

的心理疾患。

从资质造假，到专业失范；从收费不透明，到服务劣质化；从平台审核失守，到监管失位，都说明该精准治理线上心理咨询，否则不仅咨询者受损，还可能导致行业陷入“劣币驱逐良币”的恶性循环。

如何规范？今年 4 月 1 日，上海市发布的《心理咨询机构服务规范》已正式施行。这是针对机构的规范。有专家建议，由卫生健康部门牵头，联合网信、市场监管等部门对线上心理服务进行全链条监管。此外，行业协会应制定统一的行业规范和自律准则。

一个守护心理健康的专业行业，自身不能卷入病灶。说到底，心理咨询不能沦为话术表演，从业者不能坑蒙拐骗，这是底线要求。唯有填补监管空白、重塑专业伦理，才能让心理咨询回归“助人自助”本质，而非沦为收割焦虑的生意；才能修复信任危机，实现良性发展。

邱凤



■ 资料图