

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 A2 β -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”来帮人镇静。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 A2 β -酪蛋白混为一谈。其实 A2 β -酪蛋白是牛奶里的天然成分,最大优势是比 A1 β -酪蛋白更易消化,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中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——

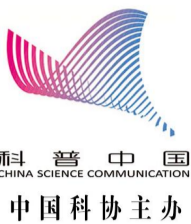
温热牛奶的效应。喝温牛奶能激活副交感神经、降低心率,进而帮助身体放松。一般推荐将牛奶加热至 40℃左右,这种温度对焦虑人群效果更佳。

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”。这种仪式感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 个半小时喝最合适,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。



中国科协主办

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

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。衣衫需勤换勤洗,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,清晨空气清新、气温较低,宜早起锻炼。

段振源

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%。

作为困扰各年龄层的常见病,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



资料图

最近,一则关于“学生因长期便秘晕倒送医”的新闻引起广泛关注。据报道,山东某县高中生因学校厕所有限、羞于如厕,进而导致便秘,连续 7 天未排便,最终不得不就医。新闻事件中的学生不是个案。陆军军医大学西南医院江北院区消化内科也接诊过不少有类似情况的高中生患者。该院消化内科副主任医师肖烨排除了病人患有器质性疾病后,对其进行了药物辅助治疗。

肖烨告诉科笔者,女性由于激素和盆底结构问题,患病率高于男性,随着年龄的增长,患病率逐渐升高。因此,以往社会对女性和老年群体的便秘问题关注较多。“然而现实中,儿童、青少年也是便秘的高发人群。”肖烨进一步解释说,儿童因排便训练不当容易产生便秘;青少年因久坐和饮食不规律也更容易发生便秘。

会引发风险高于成人的连锁危害

肖烨强调,根据相关症状的严重程度及其对生活的影响,便秘可分为轻度、中度和重度。轻度便秘症状较轻,不影响日常生活,通过调整饮食、短期用药即可恢复正常。重度便秘症状重且持续,严重影响工作、生活,需长期用药治疗,甚至药物治疗无效。中度便秘则介于两者之间。

“长期便秘对人体健康有诸多影响,可能增加患肠道疾病的风险。”肖烨解释,大

量粪便在肠道内停留时间过长,会引发腹痛、腹胀等消化不良症状,影响食欲和营养摄入。此外,严重便秘还可能导致直肠脱垂、肛裂等并发症。

“长期便秘对青少年的危害显著高于成年人。”肖烨告诉笔者,一方面,青少年的肠道弹性高,长期粪块积压会导致直肠异常扩张,严重时会引起巨结肠。据《儿科胃肠病学》此前统计,长期便秘的青少年群体中约 30%会发展为终身性排便功能障碍。另一方面,青少年正处于生长发育关键期,若长期便秘,则易导致其肠道菌群失调,抗焦虑神经递质(GABA)合成减少,抑郁风险提升 3.2 倍,更容易引发严重的生理损伤、发育障碍及心理问题。

肖烨介绍,青少年血脑屏障尚未完善,长期便秘导致毒素吸收增加、钙吸收率下降,从而使体内神经毒性升高达 3 倍以上、骨密度峰值骨量降低。据有关研究表明,若腹腔压力持续升高,直接压迫垂体,可使生长激素(GH)分泌减少约 22%,从而影响青少年的生长发育。若青少年长期便秘,骨龄延迟发生率将高达 38%,还可能导致胰岛素抵抗的发生率升高,进而影响代谢系统功能。

“此外,长期便秘还会对青少年性发育产生干扰。女性青少年长期便秘可导致盆腔淤血,从而引起初潮延迟或痛经加重。男性青少年长期便秘可能会引起前列腺静脉曲张,从而导致睾酮合成减少。”肖烨说。

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、脚踩 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。

轻度便秘多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剂、促分泌剂以及益生菌接



资料图

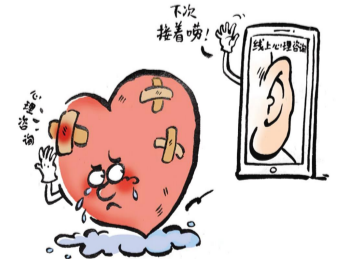
续治疗。

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坏习惯,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

线上心理咨询不该成为敛财游戏



资料图

“花了 600 元,心理咨询师全程都在听我讲”,据报道,家住山东济南的小凯前段时间感到十分焦虑,每天失眠,便向某平台上的心理咨询师寻求服务。小凯称,咨询师一遍遍追问他不想和外人说的家庭创伤,“咨询完之后我的情绪问题反而更严重了”。

600 元换来的只是沉默,真是一个黑色幽默。从报道可知,类似的“笑话”数不胜

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“一次性付清 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

邱风