

喝一瓶能睡 12 小时? 网红“助眠神水”没那么神

资讯 >>

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

“失眠的都快来试试这款助眠‘神水’!”“一瓶下肚,瞬间沉睡 12 小时!”……最近,一款运动饮料悄然走红,走红的原因不是好喝,而是能助眠,因为该款饮料中含有茶氨酸。一些网友尝试后,在社交平台上分享体验,称其真的能“治失眠”。

这是虚假宣传还是确有奇效?茶氨酸助眠靠不靠谱?



AI 制图

饮料变身“助眠神水”

“听说这东西能助眠,一边抱着试一试的想法买了一瓶。”10月9日,长沙妹子丽丽告诉今日女报/凤网记者。

在刚刚过去的国庆长假,丽丽“报复性熬夜”,凌晨睡、下午起,直到假日的尾巴,她才准备调整作息,结果早早躺在床上怎么也睡不着。在搜索网上的助眠方法时,她发现有一款饮料被推崇为“安眠神水”,

便抱着试试的想法喝了一瓶。

“确实有点效果!”丽丽说,不知道是心理因素还是其他原因,喝完之后晚上 11 点多就出现了困意,睡得也比以往更沉,很适合她这种一到晚上就胡思乱想的人。

近日,今日女报/凤网记者在社交平台上搜索该款饮料的名称,发现其已与“助眠”的关键词绑定,很多网友分享了饮用体验。有些人表示:“喝完之

后确实有效果。”也有人表示:“根本没用,喝完之后依旧睁眼到天亮”“助眠就是个噱头”“喝完之后夜里总想上厕所,反而失眠了”……

即使评价两极分化,但评论区里还是有很多人抱着试一试的心态购买这款饮料,希望能解决自己的失眠问题。

因此,该款饮料在网络上迅速走红,学生及年轻的上班族成为最主要的受众群体。

网红饮料茶氨酸含量达不到助眠效果

那么,到底什么是茶氨酸?它真的能够治疗失眠吗?

10月9日,湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅告诉今日女报/凤网记者,茶氨酸是一种存在于茶叶中的氨基酸,与谷酰胺、谷氨酸相似,可提供咸味和鲜味,部分抵消咖啡碱和儿茶素的苦涩味,增强甜味,是茶汤的主要风味物质之一。

唐寒梅表示,茶氨酸含量受茶叶品种的影响很大,绿茶、白茶的茶氨酸含量更丰富,但随着茶叶发酵程度增加,茶氨酸含量逐渐下降,所

以红茶、黑茶的茶氨酸含量相对较低。

对于茶氨酸可以助眠的说法,唐寒梅介绍,大量研究发现,茶氨酸能通过影响大脑中的神经传导物质来减缓神经冲动,能够起到镇静、安神的效果,让人感到放松、舒畅,“这可能是人们认为茶氨酸可以助眠的原因”。

记者查询发现,早在 2016 年,可口可乐日本公司就曾推出过一款含有大量茶氨酸的饮料,并将它命名为“睡眠水”。

不过,唐寒梅表示,虽然茶氨酸有镇静、安神的功效,

但研究发现,想让参与者的睡眠满意度更高,需要连续 8 周每天摄入 450~900 毫克茶氨酸,而且要选择适合自己的饮用时间。

“网上热卖的那款饮料,每瓶的茶氨酸含量大于或等于 3 毫克,远远达不到助眠的程度。”唐寒梅说,喝一瓶茶氨酸饮料达不到助眠效果,如果多喝几瓶,就将摄入更多的糖分,而较高的糖分有可能引起其他的健康问题。因此,她并不建议大众盲目跟风购买茶氨酸饮料。

改善睡眠需要通过多种方式

茶叶中的茶氨酸既然有安神效果,那为什么不少人喝了茶之后反而会提神甚至失眠呢?

唐寒梅解释,茶叶中不仅含有茶氨酸,也含有咖啡因,咖啡因的含量还远远高于茶氨酸。“每天摄入超过 100 毫克咖啡因就会影响睡眠,在喝茶的过程中,茶氨酸的安神效果被咖啡因的提神效果抵消了,所

以喝太多茶就会很精神。”

“一般来说,单独摄入某些食物很难达到助眠效果。”唐寒梅表示,对一些确实存在助眠成分的饮料或者食物,大家要理性看待,因为睡眠质量会受到多种因素的影响,想要拥有好睡眠,需要通过多种方式来改善。

唐寒梅建议,在遇到失眠情况时,可以进行自我调整,

保证睡眠环境舒适、适度运动锻炼、不要随意破坏睡眠节律、睡前要静心等等。饮食也要稍微清淡点,晚上八点后不要大量进食,否则会影响睡眠。此外,通过饮酒、吃安眠药等方式来助眠也不可取。当睡眠质量确实影响了白天工作和学习的状态、情绪和精力时,唐寒梅建议先前往专业的医疗机构寻求合适的治疗方法。

手臂无法抬起! 60 多岁钓鱼爱好者“钓”出肩关节病

今日女报/凤网讯(记者 罗雅洁 通讯员 陈安妮)“退休后就爱上了钓鱼这项运动,本以为休闲养生,没想到给自己的身体还带来了这么大的问题!”近日,在湖南中医药大学第二附属医院骨伤三科做完手术的曹先生说道。

曹先生退休后便爱上了钓鱼,每日早出晚归,经常往河边一坐就是大半天。大约一年前,曹先生就感觉自己的右肩膀隐隐作痛,于是偶尔在右肩处贴贴膏药或热敷一下来缓解疼痛。直到几个月前,曹先生右肩处的疼痛愈演愈烈,甚至右手手臂已无法正常抬起,才到湖南中医药大学第二附属医院骨伤三科(关节骨病科)就诊。

该院骨伤三科主治医师林少如接诊后发现曹先生患有严重的肩袖损伤性关节病。经过全面检查和深入讨论,医院决定为曹先生实施反肩关节置换手术。该院医师董克芳提醒,经常钓鱼会使肘关节频繁活动,可能导致局部肌肉劳损,进而引起肌腱与骨质附着点的炎症反应,表现为手臂关节痛。此外,不当的姿势或技术可能会加重关节负担,进一步恶化症状。因此,钓鱼一定要有度,避免疲劳性垂钓和长时间的机械性垂钓。

可致肠道穿孔! 1 岁幼儿误吞 8 颗磁力珠

今日女报/凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 杨娟)五颜六色的磁力珠对于年龄小的孩子来说有着十足的吸引力,但可能也是致命的威胁。岳阳 1 岁的萱萱因误食哥哥的磁力珠玩具被父母送到湖南省人民医院小儿消化内科求诊,经检查发现其消化道内有 8 颗磁力珠,这些磁力珠连成一排已进入胃十二指肠,接诊的龙毅副主任医师为萱萱采取内镜下取出后,才让她脱离危险。

龙毅介绍,单个磁珠如果到达肠道后一般可自行排出,多个磁珠易相互吸附导致肠道穿孔,腹膜炎和肠缺血、坏死,要紧急取出。他表示,儿童误食异物是儿童意外伤害的主要原因之一,消化道异物多见于 4 岁以下儿童,这个年龄阶段的孩子对什么都很好奇,缺乏安全意识,常常拿到东西就往嘴里放。儿童消化道异物种类复杂、多样,其中以硬币类异物所占比例最高,其次为电池、各类钉子、磁铁、首饰、果壳等不规则物体,危害较大的三大异物分别为尖锐异物、纽扣电池、磁力珠。儿童消化道异物内镜是首选治疗,如果异物进入下消化道以后可以尝试自行排出,如不能排出,必要时要进行外科手术取出。

龙毅提醒,异物吞食在小孩学龄前期时常发生,家长要多教授小孩安全知识,谨防吞食异物。若吞食异物,家长应严密监测患儿的症状,如出现腹痛、呕吐、便血等不适,要立即送医。

近期多发! 孩子有这些症状小心 EB 病毒

今日女报/凤网讯(记者 唐天喜 通讯员 陶洪)国庆假期,6 岁的豪豪和家人外出旅游时,突发高热,伴咽痛、吞咽困难等症状,脖子两边还鼓出了两个鸡蛋大小的“肉包”。当地医生诊断豪豪为化脓性扁桃体炎,但经过 5 天的头孢治疗,豪豪仍旧高热不退、咽痛厉害,甚至无法顺利进食,家长便带着豪豪来到湖南中医药大学第一附属医院就诊。经过详细检查,医生发现,豪豪感染了一种特殊的病毒——EB 病毒。近段时间,该院儿童医学中心已连续收治了 10 余例该类患儿。

EB 病毒是一种嗜淋巴细胞的 DNA 病毒,在全世界各地均有传播,且不时出现一定规模的流行,尤以春秋季节最容易爆发。调查显示,我国约 90% 的个体携带了该病毒,人群感染率高,尤其是幼儿期及学龄期的孩子。

口-口传播是 EB 病毒最重要的传播途径,因此 EB 病毒也被称为“接吻病毒”;但它也可以通过飞沫传播及输血传播。经过两天的口服、外敷中药后,豪豪顺利退烧,脖子上的两个“肉包”也逐渐消失。