

你有多久没睡个好觉了？最近，“晚安牛奶”悄然走红。它用上了“10倍+原生褪黑素”的宣传语，让人眼前一亮，很多容易失眠的人抱着试一试的心态，买来尝试。但很多人喝过后的评价两极分化，有人称“比褪黑素还有效”，也有人吐槽“喝完两眼炯炯有神”。这款网红产品对失眠人群是否有用？

“晚安牛奶”能助眠？

医生：喝8000瓶才能达到治疗剂量

线上销量不错，但评价不一

在电商平台上，晚安牛奶类的产品销量不错。记者看了看一款晚安奶的商家介绍：全脂灭菌乳，生牛乳，褪黑素含量为12500pg/盒，并且特别注明了——此产品为普通食品，不适用于疾病预防、治疗目的，不能替代保健食品或药品。除了有宣传褪黑素的，还有宣传添加γ-氨基丁酸GABA的牛奶。

大家对它们评价不一，一种是“对我有用的”，有网友表示“我入睡困难，平时一两点睡觉的，一天11点多喝了半瓶就睡着在了沙发上，比吃褪黑素还有用”。另一种则是“没用别买的”，并调侃道“我喝完跟黑猫警长一样，两个眼睛炯炯有神”。还有一种中立派，“喝的第一天有用，后来没用了”。

远远达不到治疗剂量

晚安牛奶最大的卖点莫过于其“高褪黑素含量”。某品牌在介绍中标明“褪黑素含量：12500皮克/盒”，但特别注明“此产品为普通食品”。浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主管营养师陈倩怡说，我国明确规定褪黑素属于保健食品，普通食品不能额外添加，市面上的晚安奶宣传是通过饲养方式提高原生褪黑素含量。虽然含量高一些，但是每盒只有1万多皮克。皮克是非常小的质量单位，等于万亿分之一克。而褪黑素的有效剂量在0.1毫克-0.3毫克之间。如果喝这种晚安牛奶，那么需要喝约8000瓶

才能达到治疗剂量。因此，从剂量上来看，它无法达到治疗效果。浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任医师魏宁也表示：“即便褪黑素有效，从剂量的角度来说，它可能是远远不足的。”魏宁还提到了其中一品牌的晚安奶中添加的γ-氨基丁酸，就是GABA，“GABA神经元在大脑中确实是一个抑制性的神经元，对睡眠是有帮助的，但同样，口服GABA是不是能够透过血脑屏障，产生抑制或者催眠的效果，还没有循证医学的证据。”

更多的是安慰剂效应

抛开褪黑素的光环，普通牛奶本身确实含有助眠成分。陈倩怡介绍，一些对睡眠有益的营养成分，例如色氨酸，它是合成血清素或者自身合成褪黑素的原料之一，在牛奶中比较丰富；再比如钙，它有助于色氨酸制造褪黑素，且具有抚慰情绪的镇静作用。牛奶中也含有B族维生素。有研究表明，睡眠质量不高与血糖波动有关。有些人在入睡后可能出现夜间低血糖或者接近血糖临界水平。血糖低到一定程度可能会导致睡眠被节律打断或者惊醒，从而降低睡眠质量。牛奶中的蛋白和

脂肪会缓慢释放，这对维持整体血糖稳定性有帮助。因此，牛奶对睡眠有一定帮助。陈倩怡认为，对于很多人而言，入睡困难与行为习惯的改变相关，“现在大家频繁使用电子产品，这类设备可能会提高神经兴奋性。而喝一杯温热牛奶，实际上能帮助我们安抚神经，缓慢进入睡眠状态，从行为上来讲也有所帮助。”晚安牛奶会引发关注，在魏宁看来，一方面，目前有很多人存在睡眠困扰，《2024中国居民睡眠健康白皮书》调查显示，59%受访者存在失眠症状；另一方面，大家

都希望用非药物的方法来改善睡眠。而晚安牛奶的宣传正是找准了大家的痛点。魏宁表示，晚安牛奶除了可能有非常微弱的生理作用外，更多的是安慰剂效应。安慰剂效应在精神卫生科也是有非常好的治疗作用的。“假设这个人有轻微的失眠困扰，还达不到临床上、医学上失眠的诊断标准，同时，又能够排除器质性的因素或者是精神疾病的因素导致的失眠，个体比较相信晚安牛奶，或者说喝过晚安牛奶有效，在这种无害而且有益的前提下，我觉得不妨食用。”

食物助眠只是一方面 科学管理睡眠是关键

与其追逐晚安牛奶，不如建立科学的睡眠习惯。陈倩怡建议，失眠人群若想改善睡眠，除了可以适量食用牛奶等食物，更要注意整体饮食结构的调整。有些人可能出现低血糖，有些人则会出现血糖波动非常大的情况。例如，晚餐吃得

特别饱，且摄入过多油腻、高热量食物，就可能对睡眠产生不良影响。因此，大家日常三餐要规律进食，均衡搭配主食、荤菜、素菜，遵循膳食指南和膳食宝塔的建议，实现饮食的均衡与健康。最后，陈倩怡表示，晚安牛奶

对普通人的作用，目前尚未在临床验证过，理论上应该无法达到有效剂量。“晚安牛奶仍然可以喝，只是大家不要期望它有太大的效果。如果经济允许并且愿意在各个方面积极管理睡眠，这也可以作为一个尝试。”

一周辟谣

用“降温神器”皮肤会冻伤？

夏日炎炎，网红“冷感喷雾”成了许多人的“解暑神器”，热了往身上一喷，瞬间带来一股清凉。专家提醒，此类产品若使用不当可能引发冻伤、过敏甚至带来易燃、爆炸风险，消费者追捧清凉的同时，更需谨慎使用。

冷感喷雾常见的主要成分除了水，还有LPG、乙醇、薄荷脑、香精及甘油。LPG是被高压液化后的石油气，在按下喷雾按钮时，将乙醇及水等液体，以雾状形式均匀喷出，并瞬间汽化，吸收大量的热，以达到快速降温的效果。而乙醇具有挥发性，也能迅速汽化蒸发，带走皮肤表面的热量。成分中的薄荷脑能够让皮肤产生错觉，而实际上皮肤并没有真正地降温，和吃薄荷糖时呼吸都觉得凉道理相似。在挥发性成分蒸发吸热，加以感官错觉的配合下，冷感喷雾达到了让人感到凉快的目的。

专家提醒，不少人为了图方便，经常把冷感喷雾放在夏日高温的车里，甚至放在前挡风玻璃下。这是非常危险的行为，易产生爆炸。冷感喷雾中的乙醇、丙烷或丁烷是易燃气体，与空气混合后，遇热源和明火有燃烧爆炸的危险。如果在密闭的空间里喷完喷雾，立即使用打火机，后果不堪设想。市面上的冷感喷雾大多数用的是喷雾罐。喷雾罐是压力容器，如遇持续的高温，非常容易导致罐内沸点低的各类液体汽化，使压力急速升高，让喷雾罐秒变“爆炸罐”。

此外，冷感喷雾中的成分能迅速吸收热量，若短时间内多次补喷或持续对着一个部位喷，会造成成分堆积，使汽化吸热效果反复叠加，导致皮肤局部温度骤降，造成冻伤。如果喷在眼周和伤口附近，喷雾很有可能刺激到眼周和眼睛黏膜，令皮肤受损或眼睛充血感染。

(来源：央视新闻)

蝉尿会损伤皮肤？

今夏，走在上海街头，蝉鸣声此起彼伏。最近在部分社交媒体，“上海蝉尿如雨”相关词条登上热搜榜，评论区成了“蝉尿受害者”的交流大会。有网友发问：这从天而降的“蝉尿”是否携带病菌、会不会损伤皮肤？一时间，关于“蝉尿有害”的传言四起。

实际上，蝉尿无毒、无强刺激性，不会腐蚀皮肤或衣服。其中90%以上是水，还包括钾、钠等微量矿物质和少量植物糖。此外，蝉通过刺吸式口器取食，排泄物基本无异味。皮肤被蝉尿淋过后过敏，原因可能有两个：一是蝉自身相关因素，比如其飞行时掉落的分泌物或粉尘中含致敏蛋白，也可能是敏感体质者被蝉的足、口器刮蹭皮肤后引发过敏反应；二是其他环境因素的干扰，比如过敏者同时接触了花粉、螨虫等，这些也可能引起皮肤过敏。

(来源：科技日报)

(来源：央视网等)