

提神醒脑还是催眠犯困 一杯咖啡两样效果

早起一杯香浓美式 提神醒脑 开启高效模式 午后喝上加冰拿铁 续命回血 赶走夏日困倦 在当下快节奏的生活中 咖啡已然成为不少 打工人 的日常标配。有人喝完咖啡精神抖擞 甚至影响夜间睡眠质量 有人却对咖啡的提神效果完全无感 反而困意更浓。同样的咖啡，却产生了不同的效果 这到底是怎么回事呢？



咖啡店工作人员制作咖啡

善于 伪装 的咖啡因

喝咖啡有提神效果 是因为咖啡中的咖啡因善于在人体内 伪装 。5月15日 记者采访了我市全科医学专家丁遥。他介绍：我们犯困是因为身体中的腺苷和腺苷受体结合 而咖啡因和腺苷在化学结构上十分相似 它可以 伪装 成腺苷 帮助我们暂时阻断大脑接受困意信号。丁遥解释 腺苷是能量代谢的副产物 在人体清醒时持续积累。当浓度达到一定阈值时 腺苷会与受体结合 降低大脑神经元的活跃度 困意自然袭来。此时 冒牌货 咖啡因凭借着与腺苷相似的结构 伪装成腺苷并抢先与腺苷受体结合 真正的腺苷就无法向大脑传递

困意信号 导致大脑误以为身体还精力充沛 人也暂时不会感到困倦。

晚上加班想喝杯咖啡精神一下 结果喝完更困了。室内设计师林港因工作需要 经常加班至深夜 但咖啡并没有给他带来预期中的提神效果。同样常通过喝咖啡来提神的市民胡梦梦 有时也会出现越喝越困的情况 甚至还怀疑买到了 假 咖啡。他们的大脑为何没有被咖啡因 欺骗 呢？

咖啡不起作用不一定是咖啡出了问题 有部分人对咖啡因敏感度很低 甚至自带咖啡因免疫 即使喝再多咖啡也不会有显著效果。丁遥告诉记者 人体肝脏中有一种酶 它在

咖啡因的代谢过程中扮演着关键角色。这种酶的工作效率越高 咖啡因就越容易被分解代谢 导致大脑还没 上当 咖啡因已被排出体外。

此外 咖啡不起作用还可能与饮用时机有关。在困意非常强烈时喝咖啡 咖啡因很难抢在腺苷之前与受体结合 提神作用就无法发挥出来。另外 经常喝咖啡的人还会对咖啡因产生耐受性。大脑为应对咖啡因长期抢占腺苷受体的情况 会产生更多的腺苷受体供腺苷结合 致使提神效果大打折扣。摩卡、果咖等糖分较高的咖啡 则会使人血糖迅速升高 引出胰岛素降血糖 使人越喝越困。

咖啡因不耐受别逞强

市民李曼对咖啡又爱又恨 她喜欢咖啡的香醇 但喝咖啡会使她心跳加速 即使在早晨喝也会导致夜间严重失眠。这可能是咖啡因不耐受的症状。与咖啡因过敏不同 这种不耐受通常与代谢酶缺陷、敏感体质或消化系统问题相关。丁遥提醒 咖啡因不耐受者可能引发胃痛、心悸、手抖、焦虑、皮肤潮红、异

常出汗等多方面症状。他建议 咖啡因不耐受人群应尽量避免饮用 如需饮用 可通过减量、改换低因咖啡、避免空腹饮用等方式 减轻摄入咖啡后的不适症状。需要特别注意的是 若出现呼吸困难、皮疹等过敏症状时 必须立即就医。

此外 咖啡因广泛存在奶茶、可乐、功能饮料、巧克力等饮品或食品

中。而研究表明 大多数成年人咖啡因每天摄入量上限约为400毫克 孕妇每天摄入量不超过300毫克 青少年不超过100毫克。因此 市民在日常饮食中应注意各类食品的咖啡因含量叠加效应 避免因多源摄入而超过安全限量引起身体不适。

融媒记者 王珣铮

一周天气早知道

夏天味 十足 出门带把伞 未来七天 阵雨雷雨增多 进入湿热模式

自5月10日官宣入夏以来 我市天气也变得 夏天味 十足。行走在街头 烈日与热风交织 让人汗流浹背。不过 晴热天气不会一直延续 市气象台预计 未来一周我市多降水天气 气温小幅波动。

由于水汽条件好 这两日 我市有一次较明显的阵雨或雷雨过程。过程雨量可达中到大雨 有雷雨时 局地还可能伴有短时暴雨、大风等强

对流天气。

5月17日至20日 暖湿气流 续费成功 全市多分散性阵雨。周末想出门的小伙伴 记得在包里塞把折叠伞 既能挡雨又能遮阳。

气温方面 5月16日至18日最高气温在26 左右 整体气温不高。5月19日至20日最高气温重返30 以上 不仅白天气温升高 而且早晚最低温度也稍有升高。5月20日至21日 受雨水影响 最高气温稍有回落 在28 左右。虽然阴雨天气明显增多 但是在强盛的暖湿气流影响下气温并不低 加上湿度大 闷热感是没跑了。

总体而言 进入夏季后 气温高 雨水多 容易突发强对流天气 大家要多关注气象预报预警信息。午后应尽量避免暴晒 出门记得多喝水 西瓜、绿豆汤、防晒服也可以安排上了。

融媒记者 吕晓婷

记者帮办

便民服务邮箱:ykrm88@163.com

行人横穿绿化带 安全隐患让人忧

谨记安全二字
莫为 捷径 赌上生命



行人横穿绿化带

近日 市民王女士向本报 记者帮办 栏目反映 她日常驾车经过溪心大桥往金都路方向的路段时 多次遇到行人横穿马路中央绿化带的现象。王女士认为该行为存在较大交通安全隐患 希望有该行为习惯的市民能引起重视。

根据王女士描述 5月13日上午 记者来到相关路段查看情况。王女士表示 溪心路与龙川东路十字路口往溪心路与金城路十字路口约500米处 是行人们横穿绿化带的集中路段。记者在现场观察了约30分钟 这期间就有7位市民在中央绿化带较为平坦的缺口处驻足张望 确认车流间隙后 他们便快速横穿马路。

好几次差点撞上突然窜出来的行人 晚上视线差的时候更吓人。王女士心有余悸地告诉记者 溪心大桥下桥处有一段缓坡 车辆行驶至该处若遇行人横穿 很难及时刹停。她观察发现 即便知晓危险 仍有不少行人选择横穿绿化带。我朋友也不止一次碰到这种情况。前几天 我还遇到一位推着婴儿车的妈妈突然从绿化带探出来 真的很危险 我当时都被吓坏了！王女士说。

观察过程中 记者随机采访了一个刚穿过绿化带的行人。我看大家都这么走 看好时机就应该不会出现 问题 我们肯定也不想故意往车上撞。该市民有些不好意思地回答 正常去对面得走到路口等红绿灯 那个红绿灯时间又很长 想快点就只能走中间了。该行人坦言 他也知道这种行为有危险且不合规范 车多的时候 他也不敢这么走 但周边不少人都类似习惯。

针对这一情况 记者已与相关部门取得联系。目前 相关情况正在持续跟进中 新的动向本报将第一时间向市民反馈。

记者手记

行人横穿马路不仅是对交通规则的漠视 更是拿自己和他人的生命安全 赌运气 。记者了解到 这些绿化带上的 横穿点 距离路口的人行道不过100多米 而绿化带也非 安全通道 贪图一时的便利 可能造成无法挽回的悲剧。在此 本报呼吁广大市民 遵守交通规则 拒绝横穿马路。宁可多走几步路 也要选择正规过街通道 让 行人过街 走斑马线 的安全意识成为自觉行动。

记者帮办 栏目将持续关注此事进展 推动问题早日得到妥善解决。让我们共同携手 用文明出行构筑城市交通安全防线。

融媒记者 邵思婷