

# 这种习惯很伤脑 建议马上改

## 带这些字眼的奶茶 尽量别点

喝奶茶吗？你或者你身边的同事朋友是否经常发出这样的邀约？但在这杯香甜可口的饮品背后却潜藏着健康隐患。我们在点奶茶时经常会看到 轻乳 厚乳 厚椰乳 等标识，你知道它们有什么区别吗？

奶精。即植脂末。买奶茶时 如果看到店员用粉末冲调 大概率用的就是植脂末。

植脂末的本质是糖和油的组合，摄入过多容易造成体重超标或者肥胖。有些植脂末中还可能含有一定量的反式脂肪酸，对心脏不利。

基底乳。越来越多的奶茶店用鲜萃、轻牛乳、丝绒等词汇，搭配奶茶风味的描述，组合成各种创新的奶茶名字。

一般来说，没有明确写 只有牛乳(或鲜奶)的奶茶，大概率用的是基底乳。其乳成分可能只占3%至5%，蛋白质和钙很少，脂肪含量是牛奶的5倍至8倍。

厚乳。是一种浓缩牛奶，质地浓稠、口感醇厚，营养价值也较高。但如今不少奶茶店用的是调制厚乳，在浓缩牛奶里加了炼乳、淡奶油、白砂糖和乳化剂，风味更浓，糖和脂肪含量也更高。

有些基底乳也被包装成厚乳，如 生酪厚乳 大米厚乳，成本低，营养价值不高。

厚椰乳。它和乳制品没关系，靠丰富的脂肪带来醇厚的口感和椰香，热量较高，不利于心血管健康。

点奶茶时，应尽量避免点使用奶精、基底乳、厚乳等的奶茶品类。

喝奶茶时怎么辨别 科技与狠活？

不少消费者对奶茶中的食品添加剂心存疑虑，对此，重庆市食品药品检验检测研究院副院长陈世奇表示，奶茶中并非所有添加剂都是 科技与狠活。只要在国家标准规定的范围内使用，食品添加剂是安全的。但如果超范围、超剂量使用添加剂，就可能危害健康。

如何识别奶茶里的 科技与狠活？陈世奇给出了以下方法：

一看标签。预包装奶茶的包装上，必须清晰标注品名、配料表、生产日期、保质期等信息。配料表是关键，显示了奶茶是否有食品添加剂等。

二观色泽和质地。用鲜牛奶和茶叶制作的奶茶，颜色是自然的浅棕色或米色，质地均匀。颜色过于鲜艳，如呈现亮粉色、鲜绿色等不自然的颜色，很可能添加了过量色素，如果奶茶看起来分层明显或者有沉淀，那可能是品质出现了问题。

三闻气味和尝口感。优质的奶茶有浓郁的奶香味和茶香味。如果过于甜腻，可能是添加了过多的甜味剂；如果有异味、酸涩味或苦味，可能与原料质量不佳、添加剂超标有关。

很想喝奶茶时该怎么选？

1.选真奶做的。如果是现制奶茶，可以观察下店家是不是用鲜奶做的，有的会写 真鲜奶、无奶精、无植物奶油，大品牌的相对比较放心，最好不要加奶盖，如果是速溶奶茶或预包装的液体奶茶，那就看看配料表，选真奶的，尽量不选奶精、植脂末的。

2.小料要选对。小料不要选波霸、椰纤果等加工食物，可以选择水果块、燕麦、龟苓膏、烧仙草等小料。

3.选无糖或少糖的。虽然市售无糖奶茶也存在有糖的可能，但毕竟还是比全糖奶茶低很多。

4.喝奶茶后少吃饭。奶茶的碳水化合物和脂肪含量都不低，喝了奶茶当天就少吃两口主食、减少烹调油量。

5.喝完记得多运动。一杯奶茶的热量至少要运动1小时去消耗，建议增加快走、慢跑、打球、游泳等运动，平衡热量，预防长胖。

(来源：人民网 微信公众号《带这些字眼的奶茶 尽量别点》)

结果这下雪上加霜了。

注意5点 效率更高

那我们应该怎么做呢？下面的建议希望能够帮到你。

1.专注于单一任务：尝试在一定时间内专注于一项任务，减少任务切换的频率。通过设定专注时间段，可以提高任务完成的效率和质量。

2.设定优先级：列出任务清单，按照重要性和紧急程度排序，逐一完成。优先处理重要且紧急的任务，可以有效减少压力和焦虑感。

3.休息与放松：定期休息，给大脑充足的时间恢复和整理信息。短暂的休息可以帮助大脑重新集中注意力，提高后续工作的效率。

4.培养正念：通过冥想和正念练习，提高注意力和专注力。正念练习可以帮助我们更好地管理压力，增强情绪调节能力。

5.减少干扰：在工作或学习时，尽量减少外界干扰，如关闭不必要的通知和社交媒体。创造一个安静的工作环境，有助于提高专注力和工作效率。

(来源：科普中国 微信公众号 作者 廖宇莹)



经常一心多用

会损伤大脑认知能力

多任务处理让我们的大脑能够分配的总资源整体减少，这种现象被称为 认知负荷，任务越复杂，越需要更多注意力，认知负荷也就越大。而这样的认知负荷，会对我们的大脑产生潜移默化的影响。

在一项研究中，为了探究一心多用对大脑的影响，研究人员扫描了75个参与实验人员的大脑，并调研了他们平时多任务处理的时间，结果表明一个人在平时一心多用的时间越久，他的大脑发生的变化越明显。他们的前扣带皮层的灰质减少了，而这个脑区和认知能力息息相关。而在之前的研究中，习惯于一心多用的人确实有关注意力的检测中落于人后。

正因为影响了大脑的认知，学习能力也同样被影响了。对于在课堂上越来越多使用电脑、平板和手机上课的同学们来说，multitasking是GPA(Grade Point Average,成绩平均绩点)的毒药，有研究表明，在平常的学习中同时用平板手机等处理多项任务的学生，GPA会更低。当然不仅仅是对于大学生，对于婴儿和小学生也是一样，在写家庭作业或者玩玩具的同时看电视，对于他们的成绩也会带来负面影响。

更令人吃惊的是，在一项针对318名受试者的研究中，平时一心多用更多的人更容易感到焦虑和抑郁。这下真不是一般的问题了，本来以为一心多用早点干完工作可以开心点，

现如今，人们的生活节奏不断提速，很多时候我们分身乏术，不得不同时做好几件事，一边和客户电话沟通着工作，一边微信和领导汇报着进展，一边还要忙着给自己饥肠辘辘的肚子点个外卖。在职场上，multitasking(多重任务处理)甚至可以是写进简历的一项优秀技能了。

一心多用、多任务并行，用着一倍的时间，获得N倍成果，这听起来是一种很高效又高级的任务处理方式，但是事实真的是这样吗？有研究发现，一心多用同时做几件事不是一个好习惯，不仅不会提高效率，并且还有可能伤脑。

一心多用不仅降低效率 还会增加出错率

我们的大脑就像一个多线程的计算机，但计算能力有限。如果我们同时处理多项任务，每个任务被分配到资源就会减少。这就意味着，我们对每个任务变化的反应都变得迟缓。

在一项模拟驾驶实验中，当司机边开车边打电话时，他们对突发路况的反应会慢，说的话也会更加简单，这就是为什么你和一个开车的人打电话他永远都是嗯嗯嗯，这真不是敷衍，只是大脑真的转不过来了，他卡住了。

在另外一项实验中，参与者被要求在一组简单任务之间频繁切换，例如对数字进行奇偶分类或者高低排序。研究发现，在任务切换后，参与者的反应时间通常会变慢，错误率也大大增加了。

随着时光流转，这款绿台灯逐渐成为了一种高端、大气、上档次的象征，其影响力从西方逐渐扩展到了东方。在各类年代剧中，为了营造出那个特定时代的氛围，道具师们往往会不约而同地选择这种带有绿色灯罩的台灯作为场景装饰。尽管所用的灯具款式可能各有不同，但绿色的灯罩成了不可或缺的关键元素。

绿色台灯，能护眼吗？

常有人说绿色护眼，甚至能够预防近视，事实真的如此吗？

如果仅仅是绿色的灯罩，那么它对眼睛的保护作用微乎其微，最多只能起到让心情沉静的作用，与灯光的实际光色并无关联，更不可能具备预防近视的功能。

# 为什么民国剧里的台灯都是绿色的

经常看电视又细心的观众肯定早就注意到，以民国年代为背景的电视剧场景中，似乎都有一个相同的元素——一盏绿色的台灯。那么，为什么民国剧里的台灯都是绿色的？

绿色灯罩 大有来头

100多年前，美国一位名叫Harison D.McFaddin的人，巧妙地给灯泡配了个小帽子，他称自己设计的灯罩是新的、原创的、装饰性的，并为这个灯罩申请了专利。

起初，这款灯罩并非只有绿色，但绿色被认为具有舒缓、镇静和增强注意力的作用，能够有效提高人们的生产力。因此，这款绿色的台灯受到了银行的青睐，在银行被普遍使用，这款绿台灯也被称为银行家灯。

## 中国银行举办跨境金融沙龙

# 让更多个人客户 畅享全球

本报讯(通讯员 郦思思 胡吉妮)近日，中国银行永康市支行成功举办多场个人跨境金融主题沙龙，针对留学、旅游、投资等领域的跨境金融需求，提供专业咨询，受到参加客户的好评。

现场，该行提供的专业金融服务方案尤为突出，一站式解决留学后顾之忧，赢得家长赞誉。工作人员从海外留学的前、中、后三个阶段解析账户开立、信用卡申请、签证服务等全流程

金融服务，还详细解读了 中银跨境GO App，演示如何通过App体验从定位评估、能力提升、院校选择、申请准备到行前准备的全程留学筹备计划，学习语言课程，向留学顾问咨询留学方案等。

另一方面，工作人员还普及了防范电信网络诈骗等金融安全知识。此外，受邀留学机构规划专家围绕留学全周期规划展开讲解，内容深入浅出，

巧妙地将留学规划、就业指导与中国银行优势跨境服务资源进行有效整合，为家庭的留学规划和未来发展提供了全方位的金融保障和资源支持。

未来，中国银行永康市支行将继续秉持 以客户为中心 的服务理念，不断优化跨境金融服务体验，为市民提供更加专业、便捷、安全的跨境金融解决方案，助力更多个人和家庭实现畅享全球 的梦想。