

# 戴上电子咖啡手环，一按就能清醒？

## 专家提醒：缺乏科学依据，对特定人群还有一定风险

近日，一款名为“电子咖啡手环”的产品吸引了不少职场人的注意力。该新款手环宣称无需咖啡因，无需摄入，通过电刺激便能获得清醒效果。

对此，相关专家强调，这样的产品缺乏科学依据。依赖外部刺激对抗疲劳并非长久之计，尤其可能对部分基础疾病患者带来风险。真正解决疲劳，仍需关注睡眠与作息这一治本之策。



## 号称无需咖啡因，电子咖啡手环横空出世

何为“电子咖啡手环”？记者在电商平台商品详情页注意到，此手环大小与寻常电子手表类似，操作简单，只需将手环佩戴在手腕内侧，轻轻一按，电极片就会刺激神经，实现“一键开机”的清醒效果。几乎所有相关产品都宣称，在困顿驾驶、加班熬夜、冲刺备考、听课学习等状态适合使用“电子咖啡手环”。有品牌方向媒体介绍，该手环相比咖啡的优势在于“无成瘾性、起效快、消退也快”，并称如在夜间使用，不必担心影响后续睡眠。

记者发现，目前电商平台上此类产品价格从百元到千元不等，但销量均不算多。

效果究竟如何？用户评价呈现两极。有人感叹“科技改变生活”，将其称为“新一代续命神器”。

一名消费者留言分享使用体验：“主观感觉确实有点用。”据其描述，之前一下班立马有一种困倦感，现在下班在地铁上点一下，基本没有啥困倦感了，“还有一天晚上九点多还在外面骑电瓶车回家，路上怕困就电了一下，结果回家一点多还没睡着。”与此同时，也有用户直言“感受不到效果”，质疑其为“智商税”，认为所谓“电击提神”更多是心理作用。

## “一按就清醒”是真科技还是伪概念？

南京市第二医院神经内科王蔚主任指出，电刺激本身在医学上确有应用，但把它包装成“日常

提神器”，可能并不靠谱。

专家表示，医学上的电刺激疗法，如脊髓电刺激，迷走神经电刺激、周围神经电刺激等，属于专业医疗手段，用于辅助促醒颅脑损伤患者。而市面上的电刺激手环，虽然也借用“正中神经刺激”这一概念，但其效果是否经过严格临床验证，仍存疑问。

“电刺激并非一通电就有效”，王蔚强调，“医学治疗需严格控制电流强度、频率与波形，才可能产生预期效果。而商用产品的参数设置是否科学、强度是否安全，普通消费者难以判断。”

现有研究表明，不同电刺激参数作用差异显著，电流过高会兴奋神经，电流过低可能会抑制神经。因此，商家宣传的“提高兴奋度”“促进脑供血”等功效，缺乏可靠依据。

此外，电刺激并非人人适用。王蔚提醒，其效果受个体神经敏感性、基础健康状况影响较大，存在明显个体差异。特别是佩戴心脏起搏器、患有严重心律失常等心脏疾病的人群，应禁止使用；孕妇、癫痫患者也需高度谨慎。尽管厂商声称电流在“安全范围”，但对特定人群而言，风险不容忽视。

“疲劳本身就是身体释放的一种信号，对抗疲劳唯一正确的选择就是休息。”王蔚提醒，无论是强效咖啡还是各种电子提神设备，都只是治标不治本的“被动刺激”，本质是强迫身体超负荷运转。这种模式掩盖了身体的真实需求，当刺激效果消退后，可能面临更深的疲惫。“就像面对长时间驾驶，最安全、最有效的方法从来不是依赖提神饮料，而是果断将车停靠路边，真正地休息。”

据《扬子晚报》

# 超市50块钱一斤的网红菜竟是云南人的“绿化带”？！

谁能想到在物流如此发达的2025年，网上冲浪竟然还能遇到没有见过的神奇蔬菜。请看，下面这盆仿佛二次元漫画里才有的、发着光的植物，实在是过于抓人眼球了——

当然，更令人心动的是博主那句：“太好吃了，有认识的吗？”

这个奇奇怪怪的植物究竟是什么？评论区有“老吃家”公布了答案：它叫山苏，也叫鸟巢蕨，价格可以说是颇有一些昂贵了。

但这还不是最令人震惊的。最令人震惊的，是一位云南网友的评论：这不是我们的绿化带嘛。

## 美味又贵价的山苏竟是路边绿化带？

山苏学名巢蕨，是铁角蕨科巢蕨属的多年生草本植物，“山苏”是我国台湾地区消费者为它取的别名。巢蕨属植物在亚洲、非洲、大洋洲的热带、亚热带地区均有分布，我国巢蕨主要分布在华南、西南地区。巢蕨适合温暖湿润、有荫蔽的生长环境，在自然界中通常成大丛附生在雨林里大树中部的树干、分枝或林下岩石上。

巢蕨外形美观，现在已经培育出了诸多琳琅满目的观赏品种。它的植株高约1~1.2米，有着粗短直立的木质根茎，附生一大团气根，宽大碧绿的革质叶片自圆形基座长出，从中心向周围展开，呈漏斗状。这种宛如鸟巢的叶片结构，可以帮助它承接雨水和落叶，转化成腐殖质，为自己提供营养，也为它与别的植物和谐共生创造了有利条件。

在我国台湾地区，巢蕨的栽培种“南洋山苏蕨”被开发出了食用价值，成为菜单上价格不菲的“山苏”。现在广东、海南等地也有规模化种植。

巢蕨和其它蔬菜的采摘方式不同，不能整棵植株采收，真正能用来做菜的只有中间新长出来的嫩叶，将它的顶端剪下后，只要养护得当，叶片还会再生。巢蕨叶片既可以涮火锅，也能炒着吃或者凉拌，吃起来口感脆嫩滑爽，回味清香悠长。

## 这些蔬菜也有“绿化带亲戚”

除了巢蕨，还有一些蔬菜的亲戚在绿化带里经常出现。

初冬的北京万物凋敝，街边和公园的花坛里却顽强地生长着一种五彩缤纷的“大花”，为萧瑟的景象增添了一抹亮色。它们的“花瓣”层层叠叠，内部颜色鲜艳，有紫、红、粉、黄等多种颜色，外层为绿色，让人联想起绿叶衬托的牡丹花。其实，这并不是花，而是观赏用羽衣甘蓝的叶子。它的植株形如莲座，叶片中含有较多的花青素，边缘为羽状深裂，看上去很像鲜花，



太好吃了，有认识的吗？  
Q 相关搜索·鸟巢蕨怎么养  
11-06 广东  
说点什么... 7472 1632 1672

别名“叶牡丹”。

羽衣甘蓝是十字花科芸苔属植物，耐寒性强，能耐-5℃的长期低温和-10℃以内的短时间低温，适合冬季园林造景。我们熟悉的卷心菜、紫甘蓝、花椰菜、苜蓿、抱子甘蓝等蔬菜，都是它的同属植物。

另一种常见的观赏植物雁来红，也以叶片绚丽多彩著称。它是苋科苋属植物中专门培育出来的观叶品种，也就是更美观的“彩色苋菜”。

## 绿化带里的菜能不能吃？别吃！

种在绿化带里的观赏用植物，虽然也是蔬菜的变种，但它们不能食用，千万不要随意采摘。一方面，为了满足人们观赏的需要，这些植物在培育过程中更多地突出“颜值”属性，虽然外观美丽，但质地比食用品种更坚韧，味道也不好。另一方面，种在路边绿化带的植物吸收了较多的汽车排放尾气，易造成重金属的富集，土壤也容易被垃圾、废水等污染；公园观赏植物还会定期喷洒杀虫剂、施肥，叶面常残留有害物质，对人体健康不利。

此外，有的观赏植物外形很像常见蔬菜，却可能导致中毒，这方面的代表就是萱草。它和黄花菜是同科同属植物，外形相似，常有人将它的花苞误认为是黄花菜，试图采食。但观赏萱草含有秋水仙碱，它本身无毒，进入人体后会代谢成有毒的二秋水仙碱，造成呕吐、腹泻，严重甚至会危及生命。

除了绿化带里的“蔬菜”不能吃，长在绿化带里的野菜也不建议吃，自行拔掉绿化带的观赏植物种菜更不可取。

据科普中国