

# 咖啡因含量可能比咖啡还高 奶茶还可以放心喝吗？



最近几年，奶茶越来越火，各种各样的网红奶茶似乎成为越来越年轻人们的“续命快乐水”。不过，很多人不知道的是，奶茶虽好喝，但其中的咖啡因含量可能比咖啡还高，喝了很可能导致失眠。

奶茶中的咖啡因含量的确比咖啡高。2017年，上海市消协曾对奶茶进行过一次抽查，检测结果发现：27个奶茶店的51个奶茶样品中，都含有大量咖啡因。所有样品中，每杯的咖啡因含量平均为270mg，其中最高的为480mg，基本相当于4杯咖啡，或者8罐红牛。为什么奶茶里有咖啡因呢？这是因为奶茶是“奶+茶”做成的，茶里就含有咖啡因。

每克茶叶中的咖啡因含量一般在20毫克左右，高的能达到40毫克。泡茶的时候咖啡因很容易从茶叶溶出到水中。值得注意的是，市售的很多奶茶都是直接用的浓缩茶粉，所以咖啡因含量通常更高。

从目前的研究来看，正常人适量摄入咖啡因是安全的。国外一些

健康机构认为，对于健康成年人来说，每天摄入不超过400毫克咖啡因是安全的。根据《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》结果，成人每天最多喝1524g液体奶茶，并且不摄入其他含咖啡因的食品，是安全的。所以，对于正常人来说，每天一杯完全是没有问题的。特别提醒，青少年、孕妇对咖啡因更敏感一些，一般也不鼓励他们摄入咖啡因。

不过，除了奶茶，生活中很多食品/饮料也含有咖啡因，比如可乐、茶、咖啡、某些能量饮料、巧克力，如果喝了这些饮料吃了巧克力，也要记得少喝点奶茶。而且，每个人对咖啡因的耐受情况不同，有的人喝好几杯奶茶+咖啡都没事，但有的人喝几口就不舒服。

所以，建议大家跟着自己的感觉走。如果喝奶茶后，出现失眠、焦虑、心慌、发抖、胃不舒服、心率增快、头痛、恶心和烦躁不安等不适情况，就说明可能是超过了你的咖啡因耐受量了，应该做出适当的调整——少喝点。 据中新网

## 头发开叉其实是种病

大家的头发问题，不一定是脱发，还可能是头发开叉。头发开叉，医学上叫做“毛干异常”，其实是一种病，要引起重视。

### 头发开叉，为什么是病了？

众所周知，头发是皮肤的一部分，是特化后的组织结构，我们称之为“毛干”或者“发干”。

构成头发的主要结构，叫做角蛋白，它质地坚韧、不溶于水。其实，它不仅是头发的主要成分，也是构成指甲、动物蹄角、羽毛和其他皮肤外层的主要物质。

而头发各种结构的异常，就统称为毛干异常。这类毛干异常和脱发不一样，脱发指的是毛囊出问题后引起的头发脱落，病根在毛囊。毛干和毛囊的关系，就好比是树枝和树根。

毛干异常在医学上有2种分类，就是看头发是不是有脆性：如果有脆性，头发还容易断裂和受损；如果没有脆性，那头发就只是结构不正常，一般不会断裂。

### 如何才能拥有健康靓丽的头发？

#### 方案1：减少负面影响

首先是保护好头发，减少对头发的过度机械操作，不要粗暴梳头、摩擦头发和牵拉头发。

注意慎用热源，尽量避免近距离用热的吹风机，最好是选择冷风，如果用热风，至少要保持15

厘米的距离，并不断移动位置。

另外要注意一个细节，那就是头发没干的时候，尽量不要用直发夹板或卷发器，这造成结构损伤比在干发上使用时的更大。

如无必要，尽量减少烫发、染发、拉直和漂白等操作。

#### 方案2：坚持使用护发素

护发素名如其实，确实有保护头发的作用。

护发素的主要设计原则是通过“骨架”将表面活性剂沉积到头发纤维上，以解决受损头发的一些异常表面特性，比如粗糙、容易打结。这种骨架通常是由阳离子表面活性剂、脂肪醇和水组合而成的凝胶网络。

因此，建议在刚洗完的头发上使用护发素，尤其适合发质受损的或长头发的人群。

#### 方案3：剪短头发

是的，换个发型，把头发剪短，也是一个办法。

头发变短后，自然减少了过度的机械损伤，比如不需要编辫子，也不要费力梳头发。另外，也少了长时间的、频繁的热损伤，因为短头发很快就能自然风干。

我们知道，头发比较长的人，发梢部分最容易出现异常，比如分叉。为了改善这种情况，也可以直接剪掉发梢，这个举措立竿见影，好比给头发做了“截肢手术”，一了百了。

据科普中国微信公众号

## 给肉解冻怎么做比较好？

把肉放水里解冻，不仅会让肉的品质下降，还存在安全风险。

我们知道，肉在被冷冻的时候，里面的细菌等微生物只是停止了生长或繁殖得很慢，并没有被完全杀死。当我们把肉块拿出冰箱，逐步解冻的过程中，细菌等微生物也会逐渐苏醒，恢复生长，且解冻时间越长、解冻温度越高，细菌等微生物就可能更活跃。

此外，把肉泡在水里解冻，肉里的可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等会流失，口感也会变差。

那么，如何给肉解冻比较好呢？综合安全和效率，推荐这3种方法，供大家参考。

### 1. 微波炉解冻

推荐指数：五颗星

这可能是目前家里面用时最快，操作也最方便的解冻法。现在很多微波炉都有专门的解冻功能，只需要把要解冻的食物放进去，然后设置好时间，一按即可。

### 2. 冷藏解冻

推荐指数：四颗星

即把肉提前放到冰箱的冷藏室内解冻。冷藏室的温度通常是0~4℃，这个温度下，多数微生物活动都会变慢甚至被抑制，不仅解冻的安全性大大提高，而且可以很



大程度上保持肉类的品质。使用冷藏解冻的关键是，提前做好规划，建议把肉提前一天拿出来，放到保鲜盒或保鲜袋中装好后放在冰箱的冷藏室。

### 3. 把肉放在保鲜袋里，放冷水中解冻

推荐指数：三颗星

虽然不建议直接把肉放水里面泡解冻，但可以将肉隔着水泡来解冻，这种方法比冷藏解冻会略快。将需要解冻的肉放在一个防漏的袋子里做好密封，比如干净的保鲜袋，之后再投入洁净的自来水中浸泡化冻即可，可以每半个小时换一次水。

据新华每日电讯

## WiFi路由器 一直通电不拔藏隐患



它几乎存在于每个家庭，还常年不断电，没有它你可能还会焦虑。它，就是WiFi路由器。

据报道，WiFi路由器在正常使用情况下产生的辐射量，不会影响人体健康，致癌的说法更是没有依据。其实辐射并不可怕，可怕的是这些使用习惯。

据浙江消防消息，2025年12月24日凌晨3时许，杭州市钱塘区一小区居民楼发生火灾。消防员到场后发现，浓烟从入户门处正不停往外面蔓延，起火部位位于客厅的电视机柜一角，距离卧室门很近。因扑救及时，过火面积不足一平米，现场却还是一片狼藉。据了解，起火处放置着一个常年“待机”的WiFi路由器。

WiFi路由器虽设计为长期工作，但一直通电不拔仍会埋下安全

隐患。2025年10月27日，浙江金华一出租房突发火灾，7名人员被困。消防员接警后迅速出动，成功扑灭大火并疏散被困人员，未造成伤亡。经初步调查，起火原因为柜子上的WiFi路由器等电器，长时间插在插排上未断电导致线路故障引发火灾。

2025年5月8日，江西吉安县一民房起火致2死1伤，直接财产损失约14.22万元。经查，火灾涉事建筑一楼客厅使用的插排、WiFi路由器等电器直接放置在客厅皮质沙发上，未与相关可燃物保持安全距离，因电气因素引燃沙发等可燃物，引发火灾。

这样的例子屡见不鲜。一些偷懒的“小习惯”，稍不留神就会变成烧家的“大隐患”。正确使用WiFi路由器，能有效降低火灾风险。

一要定期断电。非必要时（如睡前、全家外出、长时间不用网络），拔掉路由器电源插头。

二要检查设备。定期查看路由器外观有无破损、异味，电源线是否老化，发现问题及时更换。

三要合理放置。将路由器放在通风良好、干燥、远离易燃物的地方，避免被杂物覆盖。

四要使用智能插座。可通过手机远程控制插座通断电，方便管理电源。

据中新网