

周末戒咖啡，为何会引发头疼？

近日有媒体报道，浙江一女子每逢周末就头疼到炸裂，究其原因竟是有喝咖啡提神习惯的她戒了周末的两杯咖啡。为何戒咖啡反倒有“不良反应”？南京市第二医院神经内科主任医师王蔚告诉记者，这很可能是“咖啡戒断反应头痛”在作祟。

戒咖啡引发“剧烈头痛”

王蔚向记者解释，长期大量饮用咖啡的人，大脑内部会发生一系列复杂的生理变化。她进一步解释，我们脑内有一种叫做“腺苷”的物质，它与“腺苷受体”结合后，会抑制神经活动，让人产生困意和疲惫感。而咖啡因的分子结构与腺苷非常相似，它进入大脑后会“抢”在腺苷前面，与腺苷受体相结合。“咖啡因跟腺苷受体结合后，神经抑制就被解除了，人自然会兴奋起来，困意也就消失了。”王蔚说。

然而，问题恰恰出在长期喝咖啡的习惯上。王蔚称，如果咖啡因长期占据受体，大脑就会反射性地增加受体的数量，这在医学上称为“受体上调”。简单来说，原本50个受体变成了100个，身体对咖啡因产生了耐受。“你需要喝更多的咖啡才能达到原来的提神效果，这就是为什么有些人咖啡越喝越多。”

一旦身体适应了这种高水平的受体数量，突然停止摄入咖啡因，“麻烦”便随之而来。专家指出，此

时咖啡因不再与受体结合，而人体自身产生的腺苷就会“蜂拥而上”，与更多受体结合，导致神经被过度抑制。“过度抑制的结果就是脑血管扩张，从而引发头痛、乏力、情绪变差等戒断反应。”周末不喝咖啡后出现的“剧烈头痛”正是源于此。

建议间断、小量饮用咖啡

那么如何避免或减轻这种戒断性头痛呢？王蔚指出，首先不要突然完全停止喝咖啡。“就像停药一样，需要慢慢减量，让身体有时间适应。”她建议长期饮用者可以每天逐渐减少饮用量，比如从两杯减到一杯半，再减到一杯。其次，不要养成长期大量饮用咖啡的习惯，推荐间断、小量饮用，以保持受体数量的相对平衡。“受体没那么多了，一旦不喝，戒断反应自然就不会那么明显。”

王蔚提醒，如果已经出现了戒断性头痛，也不必过于紧张。由于头痛与血管扩张有关，实在难受时可以偶尔服用止痛药缓解，同时多喝水、保证充足睡眠也有助于减轻症状。

需要提醒的是，每个人对咖啡因的敏感度存在个体差异，敏感的人更应该严格控制饮用量。

专家建议，如果头痛原因不明或持续存在，应及时就医明确病因，不要想当然地自行用药。

据《扬子晚报》

果肉呈乳白色的是“死荔枝”？



又到荔枝开始上市的季节，近日，一则关于“活荔枝、死荔枝”的讨论引发网友的关注。

讨论中，有南方网友在线教北方网友如何识别新鲜荔枝：新鲜荔枝的果肉都有透明感，而摘下来几天后，荔枝果肉就变成不透明的乳白色。

一些北方网友看了后纷纷“破防”，说自己从没见过果肉透明的荔枝，以为它天生就是白色的。还有网友调侃：“原来我吃了这么多年的荔枝，其实都是荔枝的尸体。”

事实果真如此吗？近日，记者就此采访了种植荔枝的业内人士，他们表示，并不能凭荔枝的透明度判断其是否新鲜，透明度和品种有关。

广州市增城区仙村镇荔枝种植户刘先生对记者介绍，当地种植的主要是著名的仙进奉品种，口感出色，贵的时候能卖到上百元一斤。

仙进奉荔枝虽然口感好，但果肉并不是透明的，而是乳白色，甚

至还带一点蜡黄色，刘先生说：“我们本地人吃的都是最新鲜的仙进奉荔枝，冷链发到外省一两天就到货，也很新鲜。它的果肉很厚实，不太透明，只有桂圆那种肉薄的才会透明。”

广东廉江荔枝协会会长卢亚金也对记者表示，当地产量最大的荔枝品种是妃子笑，“这个品种刚摘下来就是不怎么透明的，果肉偏白色”。

广西灵山农味荔枝合作社负责人则对记者介绍，当地盛产的桂味、白糖罽等品种荔枝，刚摘下来时果肉的确透明一些，放了两三天以后会变白，但并非所有品种都是这样。

应该如何判断荔枝是否新鲜？荔枝新不新鲜、成熟度好不好，往往藏在果壳颜色、果皮纹路、果柄状态、手感和气味里。一要看外壳是否发黑或大面积褐变；二要观察果柄是否新鲜翠绿；三要用手指捏，有弹性的为佳。

据都市快报微信公众号

温度最高可达800℃ 驱蚊别忘防火



图片来源：视觉中国

夏日来袭，气温节节攀升，恼人的蚊虫也开始四处“出没”。不少家庭都会点上蚊香安睡，但此举潜藏着火灾隐患，近期已发生多起因蚊香使用不当引发的事故。

蚊香燃烧点很小，为何能引发火灾？使用驱蚊产品时注意哪些事项？

蚊香阴燃要当心

蚊香主要由粘木粉、木炭粉和药物组成，点燃后只有一个很小的燃烧点，但它能持续燃烧而不熄灭，虽然无明火，却有着不小的安全隐患。

蚊香在阴燃时，内部最高温度可达700℃~800℃，足可将蚊帐、棉布、海绵、纸张等可燃物引燃，引发火灾。

使用蚊香时，注意这三点

固定好蚊香。点燃的蚊香应放在金属支架上，并将支架置于不易燃烧的器皿内，防止蚊香因燃烧失去平衡或断裂掉落到地毯等可燃物上。

远离可燃物。放置蚊香时应与

家具、床铺、蚊帐、衣服等可燃物保持一定的距离，尤其要注意防止悬挂的衣服或床单落到蚊香上，引发火灾。切勿将蚊香直接放在纸箱、塑料木板等可燃物上。

外出及临睡前应检查一下蚊香，确保蚊香熄灭。熄灭蚊香时，建议用凉水浇灭燃点，消除安全隐患。

驱蚊神器暗藏“惹火”危机

除蚊香外，电蚊拍、花露水等常见“驱蚊神器”若使用不规范，不仅达不到驱蚊效果，同样容易“惹火上身”。

电蚊拍+杀虫剂=瞬间起火。消防队员将杀虫剂对准电蚊拍喷射，瞬间燃起火焰，危险性极高。这是因为电蚊拍工作时容易产生高温电弧，而杀虫剂里含有可燃气体，两者共同使用，极易引发火灾。

花露水遇明火可燃。花露水含酒精，遇明火极易燃烧，使用需注意：购买时认准正规产品，存放在儿童不易接触到的阴凉处。远离明火、高温热源，切勿边抽烟边喷涂。

据国家应急广播微信公众号

奶茶尽量要在2小时内喝完

最近，一则关于奶茶的新闻让人惊讶：奶茶开封2小时后，菌落总数超标，还检出大肠菌群。放久了的奶茶有一种毛病——细菌暴增，越喝越脏。

不少人都有这样的习惯：点了杯奶茶猛嘬一口，就搁在一旁慢慢喝上一天，甚至还有人凑单点多杯，喝一杯囤一杯，第二天醒来继续喝。

上海市消费者权益保护委员会曾选取四款奶茶进行专业检测，它们分别是奥利奥蛋糕奶茶、燕麦奶杨枝甘露、霸气葡萄柚柑和波霸奶茶。结果发现，各种奶茶在开封后，放置2小时、4小时和6小时，细菌总数会显著增长。

其中，用料简单、口味清淡的“霸气葡萄柚柑”，菌落总数相对少一些——2个小时、4小时、6小时的菌落总数分别为2700、3100和6100CFU/mL。而用料相对复杂的其他几种奶茶，就不一样了：放置4小时和6小时后，细菌总数可达几十万CFU/mL。

奶茶里常见的细菌包括：大肠埃希氏菌、沙门氏菌、单核细胞增生李斯特氏菌、金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌等。当温度、酸碱度等条件适宜时，它们会在奶茶中快速繁殖。所以，奶茶建议在2小时内

喝完，这不只是为了口感好，更是为了安全。

奶茶本身就可能有细菌。瓶装饮料出厂前要经过严格杀菌，密封后基本无菌。但现制奶茶没有杀菌步骤。空气中的细菌、原料自带的微生物、制冰用水、操作台、杯具……每一个环节都可能引入细菌。只是初始数量少，喝下去没事，放久了就开始大量繁殖。

对嘴喝，细菌繁殖更快。当你直接用嘴对着杯口喝，口腔里的细菌会随着唾液回流到奶茶里。奶茶富含蛋白质和糖分，简直是细菌的“自助餐厅”。有研究表明：装在塑料瓶中的茶饮料，喝过后立即检测，剩余茶水中的细菌总数即可达到每毫升上万菌落；常温放置24小时后，细菌繁殖100倍以上。

不想奶茶越喝越脏？记住3个实用技巧。

技巧1：2小时内喝不完，放冰箱，盖好保鲜膜。

技巧2：2~4小时内没喝完，加热1~3分钟(中心温度70℃以上)，冷却到适口温度再喝。

技巧3：超过4小时(车里或工位敞开放置超过2小时)或感官异常，直接扔掉。

据新华社微信公众号