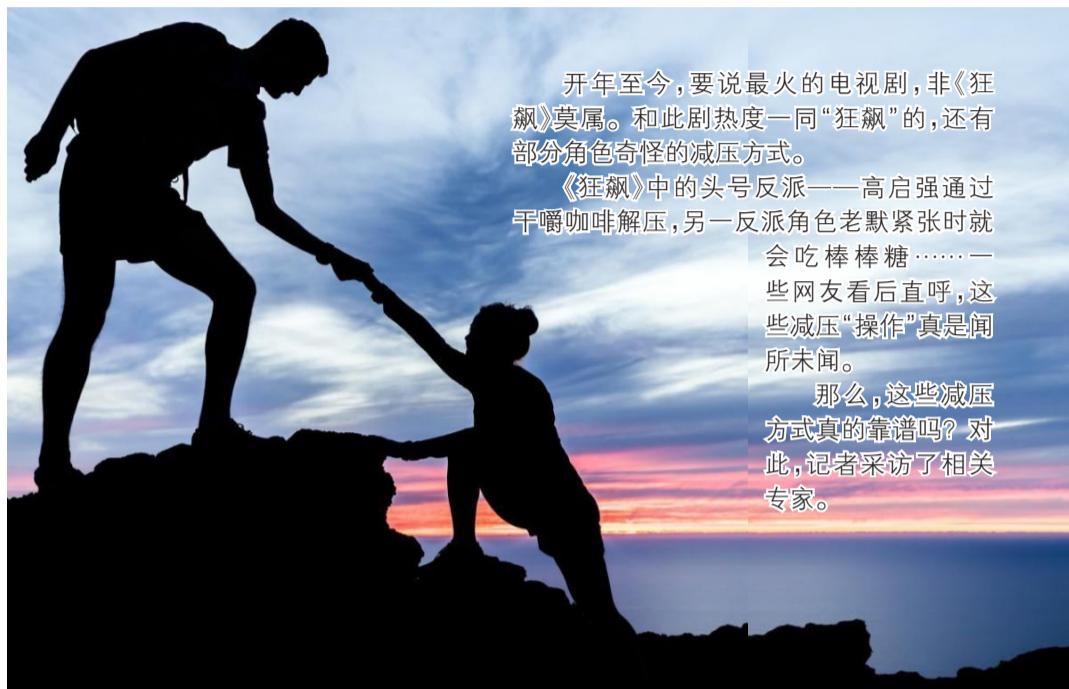


干嚼咖啡、吃棒棒糖……

“狂飙”式减压“操作”不可取



开年至今，要说最火的电视剧，非《狂飙》莫属。和此剧热度一同“狂飙”的，还有部分角色奇怪的减压方式。

《狂飙》中的头号反派——高启强通过干嚼咖啡解压，另一反派角色老默紧张时就会吃棒棒糖……一些网友看后直呼，这些减压“操作”真是闻所未闻。

那么，这些减压方式真的靠谱吗？对此，记者采访了相关专家。

网络图片

干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲，早晚会成功”，这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话，似乎从侧面表达出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说，干嚼咖啡确实能够缓解人的压力，不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质，我们一般不推荐使用精神活性物质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受记者采访时表示，精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和致幻剂，这些物质会直接对大脑产生作用。比如，兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋，进而让人感觉精力充沛。

不过，这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时，人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式，还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道，“喝酒之所以能让人感觉很‘嗨’，是因为它抑制了

大脑的一些判断功能，让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多，大脑功能就会被过度抑制，既耽误正常工作生活，又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐，但不会从根本上缓解压力，可谓“治标不治本”。除此之外，陈祉妍提醒道，这种减压方式不仅有成瘾的风险，还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度，导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式，《狂飙》中老默的减压方式，似乎“柔和”很多。剧中，老默每遇压力都会吃棒棒糖舒缓紧张心情。这种减压方式靠谱吗？

记者了解到，偶尔吃糖确实可以缓解压力，因为糖可以释放“类鸦片活性肽”，这种物质能够让人感觉到快乐，但频繁摄入糖分容易导致肥胖等健康问题。

需合理减压，更要正确看待压力

既然上述减压方式都不靠谱，那么有哪些健康的方式可以化解工作生活中的压力呢？

专家最推荐用运动的方式减压。

“现在有非常多的科学研究证明，运动有助于预防和缓解焦虑、抑郁这些负面情绪，并且运动也有助于增加大脑的供氧量，提升人们解决问题的能力。”陈祉妍解释道，“同样是运动，户外运动对心理健康、情绪等的调节效果，比室内运动好。”

但是出于种种原因，人们不可能一遇到压力就通过运动的方式化解。“有一种简单的方式可以在短时间内化解较大的压力，这就是深呼吸。”陈祉妍补充道，“深呼吸可以改变心率，能够抗焦虑、减少痛感，还可以让头脑更敏锐。”

同时也要注意到，有时候人们感受到压力，可能是因为身体状态不佳。“当人处于饥饿、睡

眠不足、疲劳等状态下时，容易感觉到压力。这种情况下，就需要调整自己的身体状态。”陈祉妍表示。

当然，在工作生活中，压力不可避免。想拥有健康的身体、心理状态，除了合理减压，还需要我们正确面对压力。

“很多人认为，压力完全是由外界因素导致的，其实不然。压力是主观和客观交互作用产生的。一件事情在有些人看来可能不是压力，但在另外一些人看来可能就是压力。”陈祉妍说，因此，知道如何减压固然重要，但也别忘了提升自己应对压力的能力。

陈祉妍总结道：“我们要有追求、目标，但也要会化解随之而来的压力，这样才能拥有一个积极的生活状态。”

(据《科技日报》)

喝完茶会感觉饿？
塑料茶袋安全吗？

关于茶的正确答案是……

茶叶是国民饮料，关于喝茶，人人都知道可以提神醒脑，但有些人喝完茶会感觉饿，网络还流传说法称喝茶可以减肥。另外，近年来茶袋包装茶颇为流行，但网络有声音认为，茶袋包装是塑料纤维的，不健康。这些关于茶的说法可信吗？

■茶喝多了确实会饿

不少网友反映，喝茶之后会感觉到饿，这是怎么回事呢？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅向记者表示，喝茶会感觉饿是真的，因为茶叶中的咖啡因、茶碱等，会刺激胃液、胃蛋白酶分泌，加快胃肠蠕动，起到促进消化、解腻的效果。当然了，要有饿的感觉，需要喝一定浓度和足量的茶水，才能达到这个效果。

既然喝茶能促进消化，是不是意味着喝茶可以减肥？朱毅说，喝茶相当于多喝水，摄入足量水和排出更多水都在一定程度上有助于减肥，但仅靠喝茶减肥是不可能的，减肥还需合理控制饮食、适度运动。

■塑料茶袋安全吗？

为了方便喝茶，不少商家生产出茶袋，可以随身携带随时喝，这也受到很多人的喜爱。目前市面上的茶包材质有无纺布、尼龙、玉米纤维、滤纸等材质，其中无纺布、尼龙是以塑料为原料制作而成。此前有媒体报道，有研究表明，含塑料纤维的茶包在95℃高温下会产生数百亿塑料微粒。这样的茶袋是否会对身体健康有影响？

科信食品与健康信息交流中心科学技术部主任阮光锋此前接受记者采访时表示，塑料微粒是一种环境污染物，很多食物中都不可避免含有塑料微粒，但目前关于其对人体的危害还没有具体的科学论断，且塑料的化学性质稳定，吃进去也会从粪便排出，基本不会对身体健康有影响。

朱毅建议，尽量选择天然植物材质的茶袋。

(据《新京报》)