

茶氨酸饮料不是“安眠神水”



最近一种含茶氨酸的运动饮料,被一些网友称为“安眠神水”,说是“一瓶喝下去能猛睡12小时”“喝了两口就困得不行”……

那么,茶氨酸是什么?这种饮料真是“安眠神器”吗?人们如何做才能获得一夜好眠?科技日报记者就此采访了相关专家。

“茶氨酸是茶叶特有的一种氨基酸,能抑制茶汤的苦涩味。”日照市茶叶科学研究所研究员段永春告诉记者,春茶的茶氨酸含量较高,故通常春茶比其他季节收获的茶好喝一些。

“一些研究表明,茶氨酸确实有镇静作用。”段永春说,部分网友“一瓶喝下去能猛睡12小时”的表述有夸张成分。

部分国外学者试图将茶氨酸应用在临床治疗中,并进行了相关试验。他们持续6周让注意缺陷与多动障碍患者每天服用两次、每次200毫克的茶氨酸,希望这种方式能够提高受试者的睡眠质量。试验结果显示,受试者睡眠质量虽有所改善,但改善程度比较有限。

400毫克茶氨酸是多少呢?被称为“安眠神水”的运动饮料外包装注明了“每瓶添加茶叶茶氨酸≥3毫克”。若以每瓶含3毫克茶氨酸计算,如果想达到一天400毫克茶氨酸的实验剂量,就需一天饮用约133瓶饮料。

“这显然是不现实的,我们不能抛开剂量谈功效或毒性。”段永春说,即便喝够这么多瓶饮料,助眠效果也存在较大不确定性。

睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏直接影响一个人的精神状态和身体健康。当前,许多人被失眠、早醒等问题困扰,生活质量受到影响。这也是某些扯着“助眠”“养生”大旗的商品一经问世就受到推崇的原因。

那么,如何才能获得高品质的睡眠?

有专家认为,失眠人群应远离咖啡因。

咖啡因含量较多的食物主要出现在饮品中,如咖啡、奶茶、能量饮料等。值得一提的是,茶叶中咖啡因的含量通常高于茶氨酸,这是喝茶能提神而非助眠的主要原因。

同时,保持良好的睡眠习惯也很重要。睡眠专家建议,要养成规律作息,最好在晚上11点到次日早7点之间睡觉。此外,不要总躺在床上做与睡眠无关的事,如玩手机等。失眠患者尽量不要因夜晚睡得不好或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参加户外活动。

来源:科技日报

国庆假期热门线路「一票难求」? 试试候补购票功能

18日,国庆假期10月2日的车票开售。记者发现热门线路是“一票难求”。

记者在购票平台查询发现,一线城市出发至中西部主要城市的线路车票基本已售罄,此外,部分新开通的线路车票预订也非常火热,例如就在9月初刚刚开通的杭温高铁金华沿线的浦江、义乌、横店、磐安四个车站,国庆第一天(10月1日)的火车票已经售罄。从9月18日中午开售的10月2日的车票,不到半个小时部分站点的车票秒没,如10月2日横店站的火车票,上午8时以后15时以前,仅剩商务座车票。

铁路12306科创中心产品设计负责人王洪业:全程旅行时间更短的列车成为旅客首选。当这些车票开售时,大量旅客快速抢票,可能会快速售罄。旅客可使用铁路12306候补购票功能,最多可累计选择60个“日期+车次”的组合,临时新增的旅客列车席位将优先配售给已提交候补订单的旅客,可提高购票成功率。

据了解,今年国庆黄金周铁路运输自9月29日开始至10月8日结束,为期10天。全国铁路预计发送旅客1.75亿人次,其中10月1日为客流高峰日,预计将突破2100万人次。

来源:央视财经



急客户所急 想客户所想

上门服务显银行担当,关爱客户筑和谐金融。徽商银行作为服务区域经济社会发展的地方主流银行,始终坚持“急客户所急,想客户所想”的理念,不仅一直致力于为客户提供高效便捷的金融服务,更注重将温暖与关怀延伸至每一个需要帮助的角落,尤其是为客户送上贴心的上门服务。

日前,徽商银行淮南洞山路支行接到了一个特殊的电话。电话那头语气焦急称自己行动不便,咨询如何办理银行卡。经沟通了解到,这位客户在工作中意外受伤,现正在医院接受治疗,着急办理银行卡用于单位医疗报销。考虑到客户的身体状况和业务需要,支行营业部主任立即启动了上门服务机制。当日下午,支行工作人员带着设备和满满的关怀来到了客户所在的医院,耐心为客户办理业务并解答客户提出的每一个问题。看着他们认真负责的样子,客户不住地夸赞:“徽行的服务真是太好了,没想到你们能专门为我上门开卡,真是太感谢你们了。”办理完业务后,工作人员并没有马上离开,而是向客户介绍了一些防范金融诈骗的知识,提醒客户注意财产安全。

洞山路支行的这次上门服务,不仅解决了客户的实际困难,更让他感受到了社会的关爱和温暖。在今后的工作中,徽商银行淮南分行将继续坚持用实际行动诠释服务的真谛,将用心服务客户落实到每一个细节,为客户提供更加贴心、更有温度的金融产品和服务。

本报通讯员

徽商银行淮南分行开展出租车行业整治拒收现金宣传活动

为维护人民币法定地位,保障社会公众支付方式的选择权,日前,徽商银行淮南分行前往淮南火车站等出租车密集的地方开展出租车行业整治拒收现金宣传活动,共同营造健康、有序的货币流通环境。

徽商银行淮南分行通过向出租车司机发放宣传折页,在出租车上张贴“支持现金支付”标识等形式,开展了深入人心的现金服务宣传。确保让出租车司机认识到“拒收现金是违法行为”,鼓励出租车司机尊重乘客选择现金支付的权利,切实为群众出行营造便利的现金支付环境。

活动前期调研时,部分出租车司机反映年长乘客习惯现金支付,他们也常为找零烦恼。针对这一情况,徽商银行淮南分行还提供了“零钱包”现场兑换服务,准备了100元、200元的标准化“零钱包”,现场帮助出租车司机兑换零钱包36个,并告知出租车司机该行设立了零钱兑换柜台,能够充分满足小面额零钞兑换需求。

此次活动获得了出租车司机的一致认可,他们纷纷表示,在今后的工作中,将增加零钞备付量,满足用现客户的找零需求。立民生所盼,践行金融为民,徽商银行淮南分行将积极探索更多元化的金融服务模式,为广市民提供更加贴心、全面的金融服务体验。

本报通讯员

