

# 坐电车更容易晕车?

● 健康讲堂 ●

## 牛奶“脂”识点： 减肥该怎么喝牛奶？

若想科学减重，除了运动，饮食管理同样重要，合理的营养供给不可或缺。奶及奶制品营养丰富，容易被消化吸收，能为人体提供优质蛋白质、维生素A、B族维生素，以及钙等多种营养素。《中国居民膳食指南（2022）》推荐，成年人每日应摄入奶及奶制品300~500克。

那么，如何正确地喝牛奶成为一个非常关键的问题。此外，近期农业农村部出台新规，要求常温奶禁用复原乳，这一政策让我们手中的牛奶“纯度”更有保障。因此，是时候更新一下我们的牛奶知识了，关于牛奶脂肪的真相，本文或许会给你带来惊喜。

### 我要减肥，是不是不应该喝全脂牛奶？

全脂、低脂、脱脂牛奶的蛋白质和碳水化合物含量相近，其差别主要体现在脂肪含量上。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

需要注意的是，在牛奶脱脂过程中，除了脂肪含量被降低外，那些溶解在脂肪中的脂溶性维生素（如维生素A、D、E等）的含量也会随之减少。因此，对于超重或肥胖人群，可以优先选择低脂牛奶或脱脂牛奶，减少脂肪摄入。

### 热牛奶的奶皮要不要去掉？

牛奶加热后放凉，表面常会形成一层奶皮，它的主要成分为脂肪。很多人为了避免长胖，会选择将奶皮去掉，但这种做法并不推荐——因为去掉奶皮的同时，尽管减少了脂肪摄入，但也会损失溶解在脂肪中的脂溶性维生素。因此，除非有严格的低脂饮食要求（如医生明确建议），否则一般不建议刻意去除奶皮。

### 减肥人士如何挑选到健康的牛奶？

挑选牛奶时，关键要看食品标签的“配料表”，不同类型的乳制品，配料表有明显的差异。

鲜牛奶/纯牛奶：配料表中仅标注“生牛乳”，无其他添加成分，营养更纯粹，是减肥人士的首选。

调制乳：配料表以“生牛乳”开头，但后面会标注其他食品添加剂（如糖、增稠剂等），需注意额外添加成分的含量。

含乳饮料：配料表中排第一位的是“水”，第二位通常是“糖”，第三位才是“牛奶”或“奶粉”，其牛奶含量较低，且含糖量较高，减肥期间需谨慎选择。

因此，当您下次站在乳制品货架前时，您可以更从容地做出选择：如果没有特殊的饮食要求，且正在进行健康体重管理，一杯香醇的全脂牛奶或许是比脱脂奶更明智的选择。同时，别忘了新规带来的利好：选择标签上明确标注“生牛乳”的常温奶，品质更有保障。

据中新网



资料图片

### ● 电车晕车概率相对更高 ●

在医学上，晕车被称为晕动症，是人体前庭系统与视觉感知冲突引发的适应性生理反应，常见症状包括头晕、恶心、呕吐等。

“我们可以用感觉冲突理论来解释晕车。”重庆文理学院智能制造工程学院副教授唐帮备研究团队成员陆火平说，人眼看到车内静止的座椅、扶手等物体，会向大脑传递“身体静止”的信号，但负责感知平衡与运动的前庭系统，却能够捕捉车辆行驶中的线性加速度，向大脑传递“身体在运动”的信号。两类信号持续在大脑中“打架”，导致人体协调功能失衡。反复刺激后，人体神经系统便会启动自我保护机制，激活呕吐中枢，晕车症状随之出现。

而电车与传统燃油车在技术特性上的显著差异，放大了这种“信号冲突”，这成为电车更易诱发晕车的关键因素。

发动机是燃油车的动力来源，需经过吸气、压缩、燃油做功、排气等步骤进行工作，动力输出存在一定延迟，加速过程相对平缓，使乘客的身体有足够的时间适应车辆运动状态的变化。

然而，电车依靠电机驱动，电机具有瞬时高扭矩的特性，扭矩响应时间通常为燃油发动机的1/10，甚至更短。这意味着，驾驶员的脚刚接触加速踏板，电机就能够瞬间爆发动力，车辆运动状态会快速改变，随之而来的推背感或急加速后的拉扯感十分突出。

“这种毫无缓冲的动力变化，会让前庭系统瞬间接收到强烈的运动信号，而此时视觉系统和躯体感觉系统还没来得及反应，信号冲突会在短时间内急剧升级，从而加剧身体的不适感。”陆火平补充道。

除此之外，长期以来，人们已经习惯了燃油车发动机运转时的噪声，甚至能够通过噪声的变化判断车辆状态。比如，发动机噪声变大，意味着车辆正在加速；噪声变小，则说明车辆在减速或匀速行驶。这种可感知的噪声，在无形中成为一种辅助信号，帮助大脑协调各感官系统的信息。

而电车在行驶过程中，电机运转产生的噪声极小，主要以高频电流声为主，且震动多为低频震动，难以被人体准确感知。为了保障安全，电车会通过外部扬声器模拟燃油车的发动机噪声，但这种模拟噪声与车辆实际运动状态的匹配度，远不如燃油车。

“当大脑无法通过熟悉的噪声、震动信号判断车辆的行驶状态，原本用于协调感官系统的辅助信号消失，各系统传递的信息更难统一，感官协调能力会受到干扰，进而增加晕车的概率。”唐帮备说。

“综上所述，电车确实相对燃油车更易诱发晕车。”唐帮备说。

### ● 从人和车两方面努力缓解不适 ●

那么，为何有人乘坐电车没事，有人却晕车呢？

“晕车的发生存在明显的个体差异。前庭系统敏感度、年龄、身体状态等因素，都会影响人体对电车行驶状态的适应能力。”唐帮备说。

具体而言，从生理基础来看，前庭系统天生敏感的人，内耳中负责感知运动的半规管、耳石器官更灵敏，更容易捕捉到车辆细微的加速、减速变化，也更容易晕车。儿童的前庭系统尚未发育成熟，老年人的前庭功能逐渐退化，这两类人协调处理感官信息的能力较弱，晕车风险更高。除此之外，当人处于疲劳、空腹等状态时，神经系统的耐受度会下降，即便面对轻微的信号冲突，也可能晕车。

基于上述分析，唐帮备团队从人与

车两方面，提出了缓解晕车的建议。

从人的角度出发，乘客可通过主动调节身体状态，更好地适应电车行驶特性。乘车前，可借助针灸刺激谷合、内关等穴位，降低前庭系统敏感度，从而减少晕车的可能。同时，可采用药物预防手段，在乘车前服用晕车药，但需留意药物可能带来的嗜睡、口干等副作用，儿童、孕妇等特殊人群服用时要格外谨慎。此外，日常可通过定期乘坐电车开展适应性训练，让身体逐步习惯电机驱动带来的动力变化与能量回收系统的减速模式，提升神经系统对感官冲突的耐受度。

从车的角度来看，可通过技术升级减少行驶过程中引发乘客感官冲突的因素。首先是通过优化算法，使电车更准确地识别车道偏移、路面颠簸等路况信息，让车辆根据路况平缓调整行驶状态，避免突然加速、减速。其次是通过参数自适应控制技术改善驾乘体验。可通过大量实验，采集不同人群在电车行驶中的生理反应数据，确定易诱发晕车的行驶状态区间（如加速时间、减速力度等参数阈值）。车辆系统若检测到行驶状态接近阈值，将自动调整动力输出、能量回收强度等参数，避开“晕车区间”。

“目前，我们团队正在开展针对电车晕车的研究。比如，我们分析驾乘人员的身体图像信息，预测其是否会晕车；一旦捕捉到晕车前兆，会向车辆控制系统发送信号，启动对应的防晕车模式。”唐帮备说，未来随着技术的不断完善，电车晕车问题将逐步得到解决，绿色出行将会更舒适、更安心。

据人民网

# 音乐训练可提升大脑专注力

瑞典卡罗林斯卡学院与美国麻省理工学院联合开展的一项研究发现，在嘈杂环境中，音乐人比普通人更易将注意力聚焦于目标声音。这表明，音乐训练有助于提升大脑专注力。相关成果发表于新一期《科学进展》杂志。

在喧闹环境中专注对话，对大脑而言是一项复杂任务。研究旨在探讨音乐训练如何增强大脑锁定特定声音的能力。

研究团队让参与者同时聆听两首音高不同的旋律，并捕捉其中一首的音高变化。通过频率标记法，他们分别测量了受试者大脑对每段旋律的反应。结果显示，音乐能力较强的人，其大脑中与“自上而下注意力”（即有意识专注）相关的信号更强，而与“自下而上注意力”（即自动分心）相关的信号较弱。

这项研究表明，音乐训练不仅可提

升听力，还能增强大脑持续专注力，未来有望应用于教育与康复领域。

据《科技日报》

