

提神醒脑的科技与“狠活”

医生提醒,“黑科技”并非人人适用,保证高质量睡眠才是关键

这届年轻人,把提神当成了一件“正事”来办。曾经靠“一口咖啡”硬撑的他们,如今把提神玩出了花。开车靠“电子咖啡”唤醒,上班先按百会穴醒脑,中午来杯“本地风味”咖啡,下午给太阳穴涂上醒神霜,加班来上一杯提神养生茶,他们使出浑身解数,打响一场“清醒大作战”。

融媒体记者 李菁

科技提神

“电子咖啡”唤醒 效果因人而异

提神也能用上“黑科技”。最近,“电子咖啡”“强力电击闹钟”手表等新款提神产品成了部分年轻上班族和学生群体对抗困倦的“秘密武器”。

记者从京东、天猫等购物平台查询发现,目前市面上的“电子咖啡”多为腕带式设计,价格从200元到800元不等,品牌多以“智能健康”“便携提神”为卖点。某品牌产品介绍显示,其通过微电流刺激手腕神经调节交感神经平衡,实现无咖啡因提神。从用户评价来看,这款产品的反馈呈现两极分化,有消费者评价“加班时戴着手环,确实能缓解疲劳感,比靠咖啡‘续命’更有效”,也有用户表示“麻感不明显,客服说是天气的原因”。对此,客服表示,秋冬季皮肤干燥,导电性能下降,需涂抹导电凝胶增强效果。记者注意到,这款“黑科技”并非人人适用,孕妇、癫痫、佩戴心脏起搏器、体内有金属植入物的人群都不能使用。

除了成人款,还有针对学生的“强力电击闹钟”手表,部分产品销量超过5000件,宣传文案写着“不醒包退”。手表共有15个强度挡位,开启电击模式后,能感受到轻微酥麻,随着挡位提升,体感逐渐从“蚊虫叮咬”增加到“弹射起床”的程度。

通过嗅觉来提神的产品同样热销。在市区多家便利店和精品店内,有提神的功效的鼻吸式精油棒成为年轻人的提神新宠。这类精油棒被商家称为“人间清醒棒”,能解困、累、乏,有咖啡味、薄荷味、柠檬味等。记者购买了一款售价9.9元的鼻吸式薄荷拿铁精油棒,其主要成分包括薄荷精油、咖啡精油、留兰香精油和甜橙精油。鼻吸瞬间,强烈的薄荷清凉感冲击鼻腔,能带来短暂醒神,但并不能明显缓解因熬夜导致的深层疲劳和眼皮沉重感。薄荷精油的劲头过去后,困倦依旧。



按摩百会穴等大脑“开机”穴(CFP)



“人间清醒棒”等鼻吸式精油棒成为年轻人的提神新宠(李菁 摄)



“电子咖啡”形似腕表(受访者 供图)

饮品提神

咖啡加入“泉州味” 功能饮料增速快

在传统提神饮品领域,咖啡、中式茶饮与功能饮料始终维持高人气。它们并未被层出不穷的新式产品取代,反而通过风味创新、饮用仪式感等,持续抢占消费者的“醒脑时刻”。

“咖啡是开启每天工作的仪式感,每天换咖啡口味是生活的小趣味。现在咖啡口味太多了,光是风味选择就让人眼花缭乱。”在泉州某电商公司工作的“90后”庄女士表示,她会根据季节调整咖啡口味,冬季更喜欢榛果太妃或焦糖热拿铁,夏季则选择清爽的柠檬美式或本地特色的余柑美式。

咖啡作为传统提神赛道的主力军,在泉州创意频出。酥脆的闽南油条被浸入液

缩咖啡与冰淇淋中,咸甜酥脆与咖啡苦香形成奇妙碰撞;另一款“石花膏拿铁”则加入了闽南特色石花膏,让咖啡多了泉州味道。有的咖啡店则在玻璃杯里放了干冰和檀香,烟雾与咖啡香融为一体,充满创意。还有咖啡馆推出了养生款咖啡,添加了枸杞、桂圆、红枣、姜黄的热拿铁,在冬季尤其受欢迎。

中式茶饮也紧跟潮流,不断推陈出新。“一代人有一代人的喝茶方法”,近期,一种用橙子皮作为容器的泡茶方式在社交平台走红。将橙子用盐洗净后对半切开,把果肉挖出,做成一个“橙子碗”;在“橙子碗”底部扎上小洞,铺上红茶,注入热水,就能泡出别具风味的“橙香茶”了。

橙皮的清香与茶汤自然融合,喝起来带有果香回甘,获得不少网友点赞。除了传统的热泡茶,冷泡茶因口感清爽备受年轻人青睐。他们会在前一晚将茶叶泡进常温水中,放入冰箱冷藏过夜,第二天直接带出门饮用。

功能饮料市场也迎来快速增长。能量饮料通常含有咖啡因和牛磺酸等成分,能有效提神。据《2025 功能性饮料市场简析报告》,功能饮料销售额同比增速为28.3%,首次高于即饮茶,成为年内增长最快的软饮料细分品类。人们饮用能量饮料最常见的场景是运动、夜间加班、熬夜学习和电竞游戏。除了运动,其余三个场景均与熬夜、高强度脑力劳动相关。



提神贴(受访者 供图)

养生提神

按摩“开机”穴位 补气药材热销

“以前每天早上都得喝一杯美式咖啡才敢开工,但从去年开始,喝了咖啡常感觉心悸。后来听中医朋友建议,改成按穴位提神,没想到比喝咖啡还管用。”“80后”市民郭女士说。每天,她都会花一两分钟揉按头顶正中央的百会穴,给因为早起而昏沉的大脑“开机”。

对于能提神的穴位,郭女士已经摸索出一套适合自己的“办公提神口诀”:晨起百会“醒大脑”,推揉涌泉养精神,困时风池解疲劳。上班犯困的时候,她会用双手拇指按在后颈两侧的风池穴,揉上1分钟,头晕和颈肩僵硬的感觉就能缓解。平日,她会推揉脚底的涌泉穴,以提神醒脑,增强记忆力。

除了穴位按摩,她还摸索出“动静结合”的养生提神法,来应对久坐带来的疲劳。

“以前一坐就是三四小时,久坐不动,气血也差了,人自然就没精神,一到下午就昏昏沉沉。现在每工作1小时,我就会站起来活动5分钟,到窗边做一做伸展运动,再泡一杯养生茶。”她的办公桌上摆着几个玻璃罐,分别装着枸杞、红枣、黄芪、陈皮等。平时,常有同事来“蹭茶”,大家还会互相分享不同的养生提神茶方。

随着冬季来临,像郭女士一样寻求温和提神方式的市民不在少数,兼具温补与抗疲劳功效的补气药材热销。在市区中山北路一家药店里,记者看到黄芪、党参、当归等补气药材被摆放在显眼位置,陆续有市民前来购买。“天气转冷,很多人会感觉

精神不振、手脚冰凉,这时候用升气补阳的黄芪泡水喝,能缓解疲劳感。”药店执业药师介绍,今年,前来购买黄芪、枸杞、红枣的消费者中,年轻人占了一大半,他们大多是从社交平台上的养生博主、生活分享帖里了解到这些药材的日常用法,觉得比功能性饮料更健康才决定尝试。

除了药材滋补,冬季通过食疗提神也受到年轻人青睐。“冬季养生重在‘养神’”“冬季提神六大食品”“冬天没劲又干燥,一碗汤喝出好状态”,在社交平台上,冬季提神食谱的关注度持续攀升,胡萝卜山药排骨汤、补气祛湿的菌菇类药膳、富含钾离子能改善肌体疲劳的香蕉等,都成为冬季餐桌上的“充电宝”。



咖啡始终维持高人气,未被新式提神产品取代。(庄丽祥 摄)

温馨提醒

产品非万能 精气神是“养”出来的

在快节奏的现代生活中,提神早已成为许多人的日常刚需。泉州医高专附属医院康复科副主任医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳表示,睡眠不足、压力过大、生活方式失衡都是造成疲劳的主要原因。

《2025 中国睡眠健康研究白皮书》显示,我国18岁及以上人群平均入睡时间为23:15,其中,一半以上“00后”和将近一半“90后”的入睡时间晚于夜晚12点;26%的受访人群睡眠不足6小时。“熬夜工作、刷手机等生活习惯让不少人日均睡眠不足,深度睡眠占比持续下降,大脑长期处于疲劳代偿的状态。同时,高强度的工作压力与碎片化的信息轰炸,让大脑始终处于紧张状态,导致注意力涣散、反应变慢。此外,久坐不动、饮食不规律等不良生活方式,导致代谢紊乱、血糖波动剧烈,能量供给难以稳定,加剧了易累感。”陈宜阳表示。

对于市面上五花八门的提神产品,陈宜阳提醒,不同的提神方式虽能解一时之困,但并不适合于所有群体。以电脉冲刺激神经以达到提神目的的产品,使用前应仔细阅读产品说明,禁忌人群一定不要抱着侥幸心理使用。提神精油的主要成分为薄荷,但部分产品含有樟脑、麝香等,孕妇应避免使用,儿童使用前需稀释。传统提神的咖啡与茶,核心成分是咖啡因,成人每日摄入量不宜超过400毫克,过量摄入容易引发心悸、失眠、焦虑等不适。

想要养好精神,不能只依靠提神产品,保证高质量睡眠才是关键。市民应建立固定的作息习惯,每日23点前入睡,保证7—8小时睡眠,睡前1小时远离电子屏幕,避免蓝光抑制褪黑素分泌,卧室保持黑暗安静,为深度睡眠创造条件。工作或学习间隙,可采用温和的物理唤醒方式,比如,开窗通风、拉伸肩颈,促进血液循环,或闻一

闻薄荷、柠檬、迷迭香提神,也可闭眼休息5分钟或远眺绿色植物缓解视疲劳,让大脑短暂“充电”。

“科学饮食也有助于保持好精神。”泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示。早餐应避免高糖食物导致血糖骤升骤降,可以选择复合碳水化合物与优质蛋白、健康脂肪的组合,如全麦面包、燕麦片、鸡蛋、牛油果、坚果、浆果等,以提供3—4小时的稳定能量释放。下午3点左右,人容易感觉困倦,这时可以选择原味坚果搭配无糖酸奶,放松神经、缓慢供能,让精力持续在线。日常还应注重铁、维生素B族和镁的摄入量。红肉、菠菜或黑木耳富含铁元素,可搭配富含维生素C的彩椒、橙子促进吸收;全谷物、豆类、瘦肉中的维生素B族有利于能量代谢;深绿色蔬菜、坚果和黑巧克力中的镁元素能帮助肌肉神经放松,改善睡眠质量。



健康早餐提振一天精气神(CFP)