

# 每日喝咖啡并非人人都适合 这8类人一定要注意

对于很多上班族来说,咖啡是每日必备的“续命神器”。目前,有很多研究提到常喝咖啡对健康有益,比如能提神醒脑、缓解疲劳、预防2型糖尿病等。不过,咖啡并非适合所有人,这8类人尤其要注意!

## 1. 睡眠不好的人

咖啡中含有较高的咖啡因,具有一定的提神效果。因此,很多上班族都依靠咖啡来打起精神,努力工作。不同人群对咖啡因的耐受程度有差异,对于本身就睡眠不好,存在失眠、睡眠障碍的人群还是尽量少喝或不喝咖啡。

## 2. 心律失常人群

虽然喝咖啡后心跳加速是正常现象,但仍然需要重视,特别是本身就有心律失常的人群。对于大多数人来说,每天400毫克以下的咖啡因摄入量似乎是安全的,甚至可能对心律失常具有保护作用;但是对于恶性心律失常人群以及咖啡因敏感的心律失常高风险人群来说,还是要尽量避免摄入咖啡因。

## 3. 有胃病的人群

咖啡会刺激胃肠道,使胃酸的分泌

增加。对于胃功能正常的人来说,这不会影响健康。但对于本身就有胃病,比如患有胃溃疡、胃酸分泌过多、胃食管反流病的人群,经常或者过量饮用咖啡可能会导致恶心、呕吐、胃反酸、烧心等症状。

## 4. 肠易激综合征患者

肠易激综合征是很常见的功能性肠病,患者可能会频繁地腹泻、便秘。咖啡因在消化系统中可刺激胃酸、胆囊收缩素分泌,从而促进结肠运动,引起腹泻等症状。一般情况下,肠易激综合征患者对咖啡因比较敏感,饮用后可能会增加胃肠不适、腹泻的症状。减少咖啡因摄入,能降低肠易激综合征相关症状发生。

## 5. 骨质疏松人群

咖啡中的咖啡因、鞣酸等成分的确会影响钙吸收,同时咖啡因利尿会增加

钙流失,但这对于健康人来说影响并不大。健康成年人咖啡因的每日摄入量在400毫克以内不会对心血管功能、行为、生殖和发育、骨骼健康造成不利影响,也没有急性中毒风险。不过,对于已经患有骨质疏松的人群,《老年骨质疏松性疼痛诊疗与管理中国专家共识(2024版)》中建议应当避免过量饮用咖啡。

## 6. 青光眼患者

有研究表明,咖啡中所含的咖啡因可能导致青光眼患者眼压异常增高,为青光眼发展危险因素。眼压升高会引起视神经损伤和视功能损害,严重会导致失明。所以,青光眼患者在日常生活中应避免饮用咖啡这类高含量咖啡因的饮品,避免眼压升高及波动对眼睛进一步造成伤害。

## 7. 儿童、青少年

国际上目前暂时推荐的儿童及青

少年咖啡因安全摄入量为每公斤体重不超过2.5-3毫克。比如,对于体重为40公斤的儿童及青少年来说,咖啡因的摄入量为100-120毫克,大概也就1杯咖啡,当然最好还是不喝。这是因为正处于生长发育期的孩子代谢咖啡因的能力比成年人弱,不仅会影响睡眠,也会影响身体发育。《中国儿童青少年零食指南(2018)》中也提到:含有咖啡因成分的食物对儿童大脑发育和功能都会产生负面影响。因此,12岁及以下儿童禁止摄取咖啡因,不喝浓茶、咖啡等含咖啡因的饮料。

## 8. 孕妇和哺乳期女性

《咖啡与健康的相关科学共识》中提到,不建议孕妇喝咖啡,如果饮用,每天不超过2杯。对于平时没有喝咖啡习惯的女性,建议孕期和哺乳期不要饮用咖啡;而对于平时一直有喝咖啡习惯的女性,最好限量饮用咖啡。 据央视

## “秋冻”“贴秋膘”有讲究 专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局日前举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

### “秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

### “贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重视辨证施补,以平补润燥为要。”沈洪说。

### 秋季脱发宜内外调养

秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释说:“秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多现象,这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。”

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物;保证充足睡眠,并在晚11时前入睡。“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品,洗发后避免用电吹风高温吹头发,以减少对发质的损伤。

据新华社

## 秋乏? 当心甲状腺在“报警”

近日多地气温骤降,有市民发现自己早上起床总犯懒、穿再多仍手脚冰凉,甚至莫名没胃口却体重上涨,多数人以为这是“秋乏”,忍忍就过去了。湖南中医药大学第一附属医院超声影像科副主任医师谢佳佳提醒,出现这类现象有可能是甲状腺在“报警”。

谢佳佳介绍,作为人体最大的内分泌腺体,甲状腺像个“能量调节器”,对温度、情绪、作息变化格外敏感。秋季的燥邪、寒邪与情绪波动,很容易打乱甲状腺的平衡,诱发或加重甲亢、甲减、甲状腺结节等问题。

为什么秋天容易“招惹”来甲状腺问题?从现代医学来看,甲状腺激素作为调节代谢、产热的关键激素,会因外界温度降低而“加班工作”,若甲状腺功能本身偏弱(如甲减),可能因激素分泌不足加重怕冷、乏力;若甲状腺本就处于亢奋状态(如甲亢),季节交替的应激反应可能让心慌、多汗等症状反复。

秋季保护好甲状腺应注意四个方面:

第一,注意防颈寒。要避免空调、风

扇直吹颈前,尤其出汗后别让冷风直吹。第二,秋燥易耗伤阴液,甲状腺“喜润恶燥”。除了每天喝1500毫升至2000毫升温水,还可吃些滋阴润燥的食物,避免辛辣、油炸食物。第三,调畅情绪,别让“秋郁”伤害甲状腺。长期熬夜会打乱内分泌节律,影响甲状腺激素的合成与分泌。建议22时30分前入睡,保持7至8小时睡眠。第四,补碘、补硒有讲究。碘摄入别“一刀切”,甲亢患者需严格低碘饮食(避免海带、紫菜、加碘盐);甲减患者若因缺碘导致(如部分桥本甲减),可适量吃加碘盐,每周吃一次海带(约50克,焯水后食用);甲状腺结节人群无需刻意禁碘,保持正常碘摄入即可,过度禁碘可能反而刺激甲状腺。

谢佳佳提醒,如果出现以下信号应及时检查甲状腺:持续怕冷、怕热、手脚冰凉、多汗,与气温变化不符;颈部明显肿胀、疼痛,或触摸到结节、硬块;体重一个月内莫名增减5000克以上,且无刻意节食或运动;情绪持续低落或烦躁,伴失眠、心慌、乏力,调整后无改善。

据《长沙晚报》

## 运动可降低 与痴呆症风险相关蛋白水平

澳大利亚塔斯马尼亚大学的一项研究显示,运动可降低血液中一种与大脑健康状况不佳相关的蛋白水平,这意味着体育锻炼可能有助于预防痴呆症。

研究人员调查了塔斯马尼亚州超过739名年龄在50岁至83岁之间、认知健康的参与者。研究人员发现,运动可降低血清胶质纤维酸性蛋白(GFAP)的浓度,而GFAP是脑部炎症和痴呆风险的

标志物,这种降低效果在跑步或游泳等运动中最为明显。不过,这种关联在携带相关遗传高风险基因的人群中并不明显。尽管如此,研究人员表示,体育锻炼对这一人群仍然有益。这项研究以及其他越来越多的证据表明,通过改变生活方式,如适量运动、保持充足睡眠、戒烟等,人们可以在一定程度上预防痴呆症。

据新华社