

咖啡越喝越不管用？

这4个信号提示你该减量了

你有没有这种感觉，白天困得眼皮打架，全靠一杯接一杯的咖啡或功能饮料硬撑；晚上就算躺够了8小时，第二天醒来还是累。

问题可能就出在你手里那杯“续命水”上。

25岁主播头痛到天旋地转 一查竟是因为把咖啡当水喝

25岁的小雨是一名电商主播，工作从晚上持续到凌晨，为了扛住高强度节奏，她长期靠咖啡和功能饮料提神，每天都要喝上好几瓶。

困了就灌，几个月后，她开始头痛到天旋地转，直播都没法做了。到医院一查，确诊紧张性头痛，还伴有焦虑和睡眠障碍。

昼夜颠倒的作息、长期精神压力，再加上大量咖啡因摄入，共同破坏深度睡眠，诱发了身体不适。咖啡因是重要诱因之一。

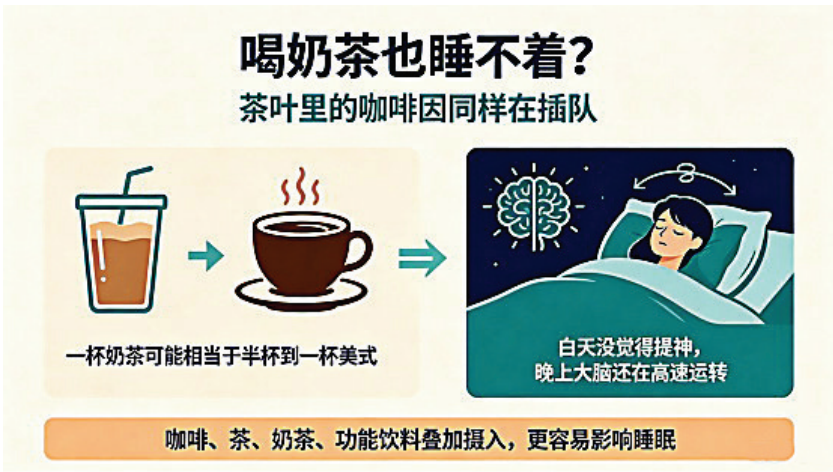
更隐蔽的是，不要以为只有咖啡里才有咖啡因。奶茶、功能饮料，甚至茶叶里都藏着不少。有人喝一杯奶茶就能睁眼到天亮，却不会把它和“晚上睡不好”联系起来。

喝完精神百倍？ 其实是疲劳信号被屏蔽了

很多人觉得功能饮料和咖啡能提神抗疲劳，却不知道这种“提神”的背后，大脑正在发生什么。

人清醒的时间越长，大脑里的腺苷浓度就越高。腺苷和受体结合后会产生镇静和促眠效应，人越困，腺苷浓度越高，这是大脑最基本的自我保护机制。

而咖啡因的化学结构跟腺苷高度相似，能抢在腺苷之前和受体结合，却不会产生镇静效果。它就像一



把“假钥匙”插进了锁孔，真正的腺苷反而被挡在外面，大脑接收不到疲劳信号。

喝完之后感觉精神百倍，并不是精力变多了，而是疲劳信号被暂时屏蔽了。疲劳还在，只是暂时感觉不到了。

这也能解释为什么越来越多人喝奶茶也睡不着——你以为“只是茶”，但茶叶里的咖啡因同样在插队。一杯奶茶的咖啡因含量，可能相当于半杯到一杯美式。喝下去的时候没觉得在“提神”，躺到床上才发现大脑还在高速运转。

咖啡越喝越不管用？ 停喝反而更累，这是戒断反应

长期摄入咖啡因，大脑会产生适应性变化：腺苷受体的数量会增多。你每天堵住一部分受体，大脑就再生产更多受体来维持正常的疲劳信号传导。

耐受性就此出现：从前一杯咖啡就能提神，现在喝两杯也没什么感觉。

一旦停用，所有新增的受体同时被腺苷占领，疲劳感加倍反扑，出现头痛、嗜睡、注意力涣散等症状。很多人早上不喝咖啡就头痛，不是“缺咖啡”，是“戒断反应”。

每天喝多少算过量？ 出现4个身体信号说明超量了

健康成年人每日咖啡因摄入量不宜超过400毫克。

什么概念？大约相当于两杯大杯美式，或者4—5罐普通功能饮料。一杯奶茶的咖啡因含量在50—100毫克之间，几杯下肚，不知不觉就超了。

有人觉得“我喝的茶很淡，应该没事”，但茶叶中咖啡因的含量取决于冲泡时间和温度，闷泡越久，析出越多。一杯浓茶的咖啡因含量可不比一杯美式少。

长期超量摄入咖啡因，可能出现以下身体信号（出现这些症状不等于一定是咖啡因造成，多种身体疾病也会引发同类表现）：

睡眠时间充足，白天依旧持续疲惫；

不喝咖啡就头痛、犯困、注意力涣散；

入睡困难、夜里多梦易醒，深度睡眠变少；

莫名心慌、手心出汗，情绪容易烦躁。

注意：400毫克为健康成年人参考上限。青少年、孕妇、有心律失常、容易心慌焦虑的人群，建议减少摄入，必要时遵从医生建议。

不靠饮品“续命” 有哪些安全的提神方案？

疲劳是大脑的真实信号，咖啡因只是掩盖不适，并不能解决根源，不妨试试这几个办法：

①控制总摄入量

每天咖啡因总量控制在400毫克以内。留意奶茶、功能饮料、浓茶、运动补剂中的“隐形咖啡因”。

②下午2时后不碰咖啡因

咖啡因的代谢半衰期4—6小时，下午喝的咖啡，晚上可能还在影响你入睡和深度睡眠。

③困的时候站起来走几分钟

短时间的轻度活动能有效缓解困意，比再灌一杯咖啡更可持续。

④午间小睡控制在20—30分钟以内

睡太久容易进入深睡眠，醒后昏沉，还会干扰夜间睡眠。

大脑真正需要的是规律的睡眠、均衡的营养、适度的活动。没有捷径，也没有哪一瓶饮料能替代。

文/祁燕 实习生刘希贝

图/AI生成

了心肌。

术后清醒的高奶奶对着家属笑着“吐槽”：“我是被医生强行留下来做手术的！”话音刚落，她紧紧握住医护人员的手，红着眼眶感慨：“我知道，是你们硬把我‘抢’了回来。谢谢你们，救了我一条命！”

从抗拒到感恩，高奶奶的经历生动诠释了医患之间的双向奔赴。董曙光副主任医师借此提醒广大市民：秋冬季节是心血管疾病高发期，很多心梗在发作前毫无征兆。尤其是患有高血压、糖尿病等基础疾病的老年人，绝不能因“自我感觉良好”就忽视常规体检。一旦体检提示心梗危急值，务必听从专业医生建议，切勿因犹豫错失黄金120分钟这一最佳救治时机。

七旬奶奶体检突遇“隐匿性心梗” 拒绝手术 医生“强行”挽留救命

武汉晚报讯（记者赵萌萌 通讯员张素华 陈舒）“我是被你们挽留下来的，也是你们救了我的命。”近日，在武汉市第三医院心内科CCU病房里，高奶奶说了一句略带嗔怪的玩笑话。

9月3日上午，年过七旬的高奶奶来到医院体检，心电图筛查中出现异常危急信号，高度提示急性前壁心肌梗死。“患者属于无症状隐匿性心梗，极易漏诊，随时可能诱发心跳骤停。”接诊的体检科医护人员高度警觉，第一时间启动应急预案，将高奶

奶紧急转至急诊科。随后的心肌酶结果证实了最坏的猜测：肌钙蛋白、肌红蛋白指标异常升高。

“时间就是心肌，时间就是生命。”接到急会诊通知后，武汉市第三医院心内科副主任医师董曙光第一时间抵达现场。冠脉造影显示，患者前降支近段完全闭塞，必须立即开通血管。

然而，毫无心理准备的高奶奶极度恐慌，强烈抗拒：“我只是来体检，身体没有不舒服，为什么突然要做手术？”

面对老人的不解与抵触，董曙光用最通俗的比喻拆解凶险病情：“心脏血管就像供水主管道，现在主干被完全堵死了，拖延一分钟，就多一分心肌坏死的风险。”一遍、两遍、三遍……在医护团队反复安抚与耐心科普下，高奶奶终于放下顾虑，同意手术。

医院迅速开启心梗救治绿色通道，导管室全员待命。董曙光团队精准研判、果断施治，快速完成冠脉造影及支架植入术。全程仅耗时35分钟，患者闭塞血管被成功开通，保住