

# 咖啡“续命”还是“促癌”?

研究显示:喝对了续命 喝错了促癌

如今,咖啡正逐渐成为很多人生活和工作中的“必需品”,每天都要喝1~2杯。每天喝一杯,提神醒脑、一扫疲惫;如果哪一天没喝或忘记喝,则会感到无精打采,整日状态不佳。

除了提神,许多人青睐咖啡还因其健康益处。已有大量研究证实,咖啡在降低死亡风险和癌症风险方面具有独特“功效”。然而,日前哈尔滨医科大学等多项研究发现:咖啡喝对了是“续命水”,喝错了反而是“促癌水”,而现实生活中,很多人都没喝对!

## ■咖啡喝对了是“续命”

你日常喝的是无糖纯苦的黑咖啡/美式,还是加了果汁/糖浆的风味美式/风味拿铁?恐怕很多人喝的都是后者。

2025年,哈尔滨医科大学在美国营养学会《营养学杂志》上发表的一项研究发现了咖啡与癌症风险的关联。即:每天喝超过2杯(一杯咖啡为250毫升)无糖咖啡,癌症发生风险降低5%,死亡风险减少11%。注意:每天喝超过2杯加糖咖啡,癌症发生风险反而上涨6%,死亡风险飙升25%。

研究纳入了超过18万名参与者的健康数据,他们的年龄在37~73岁,在8.8年随访期间发现:咖啡或茶加糖后患癌风险和死亡风险反而上升,其中呼吸系统的癌症对咖啡和茶尤为敏感。

例如:每天饮用2杯以上无糖咖啡,可为肺部筑起“防护墙”,降低22%的癌症发生率和21%的死亡率;但一旦在咖啡里加了糖或人工甜味剂,这层保护便会消失,风险反而上升。

为什么仅仅加点糖,作用却天差地别?这是因为无糖咖啡和茶富含多酚等抗氧化成分,能抑制慢性炎症,减少细胞损伤,进而降低癌变几率;相比之下,高糖摄入会导致血糖骤升,促进胰岛素抵抗和氧化压力,激活促癌信号通路,为癌细胞的生长提供有利环境。

## ■喝咖啡也有“黄金时段”

除了记住喝咖啡要尽量喝纯咖啡/黑咖啡外,还要知道喝咖啡也有“黄金时段”。

2025年,哈佛大学等研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表的一篇研究,首次揭示了咖啡饮用时间与死亡风险的关系。研究发现:与整天喝咖啡的人相比,早晨喝咖啡的人心血管疾病死亡的风险降低了31%,各种原因死亡的风险降低了16%。

这项研究第一次正式提出了“咖啡饮用时间窗”的概念,简单来说就是喝咖啡也有“黄金时段”。研究对超过4万名成年人喝咖啡的习惯进行了分析,并跟踪研究了他们9~10年内的死亡发生和死亡原因。研究人员根据这些人喝咖啡的时间把他们分成了三组:

第一组:上午喝咖啡的人(4:00~11:59);

第二组:全天喝咖啡的人(全天喝咖啡);

第三组:完全不喝咖啡的人。

结果发现:1、上午喝咖啡的人,与完全不喝咖啡的人相比,全因死亡率降低16%,心血管疾病死亡率降低31%。2、全天喝咖啡的人未观察到死亡风险降低。3、咖啡摄入量适中(每天2~3杯)的人,死亡风险降低更显著,在心血管疾病死亡风险中也观察到了类似现象。

因此,喝咖啡不仅“不要加糖”,还要讲究“喝的时机”!

## ■健康喝咖啡,记住这5点

抗炎、抗癌……咖啡有诸多益处,但一切都是在健康喝咖啡的基础上。健康喝咖啡请记住这5点:

### 1. 首选黑咖啡/美式

哈医大的研究清晰地表明,无糖咖啡与健康益处(降低癌症和死亡风险)相关联,而加糖咖啡则显著增加风险。因此建议:尽量喝不加糖/果汁的咖啡。如果觉得黑咖啡太苦,可以加入少量牛奶、燕麦奶或豆奶来增加顺滑感和风味。

### 2. 喝咖啡有“黄金时段”

哈佛大学等机构的研究表明:在早晨/上午饮用咖啡(相对于整天分散喝)能更显著地降低心血管疾病死亡和全因死亡风险。因此,建议将咖啡作为早餐的一部分或在上午饮用。咖啡因的半衰期较长(平均4~6小时),下午太晚喝可能干扰睡眠,而良好的睡眠本身对



健康至关重要。

### 3. 喝咖啡适量很关键

哈医大的研究和哈佛大学的研究中都提到咖啡摄入量,根据以往的大量研究,一般建议控制在2~3杯(400~500毫升)通常是比较安全的,另外还要取决于咖啡的浓度。

同时还要留意自己的身体对咖啡因的反应(是否心悸、焦虑、失眠等)。

### 4. 咖啡不要喝得太烫

很多人爱喝热咖啡,觉得热咖啡带有浓浓的咖啡香气。但建议喝咖啡不要太烫,国际癌症研究机构(IARC)将超过65℃的热饮列为2A类致癌物(可能致癌),其原因主要与食道损伤有关。所以不妨让咖啡稍微凉一点再喝。

### 5. 咖啡不是“万能药”

很多人长期喝咖啡会有“上瘾”的感觉,一天不喝就难受。请记住:咖啡不是“万能药”。咖啡的健康益处通常是在整体健康生活方式(均衡饮食、规律运动、充足睡眠、不吸烟)的背景下观察到的。不要指望将喝咖啡视为熬夜晚睡的“解药”,或用以抵消不健康生活习惯带来的负面影响。咖啡只是健康生活的有益补充,保持健康的生活方式才是根本。

(来源:健康时报)



## @微语录

@新华社:年少时,总以为朋友越多越好。

可随着年龄增长,就会发现:所谓的朋友遍天下,其实是对自己的一种损耗。

当你被不合适的圈子搞得疲惫不堪时,就该简化自己的关系了。

过多无用的信息,会让人内耗;被迫营业的交往,叫人心烦。

人生就是一个删繁就简的过程,圈子干净的人,生活才得安宁。

你没必要取悦任何人,更没必要在糟糕的关系里消耗自己。

网上有一个话题:一个人如何才能摆脱内耗,让生活变得井然有序?

有个高赞的回答说:扔掉身边所有不合适的人和事。

人活一世,其实只有两件事:让身体舒服,让灵魂自在。

一切从简,你离幸福就越近了。

@中新社:抱怨,只会加重心灵的负担,加深内心的痛苦。凡事不怨不诉,养一颗好心态,胜过世间一切良药。浮生固多难,一笑俱置之。口中无怨,心中无忧,人生处处,才是风景。

佛家有言:“烦恼本无根,不捡自然无。困惑本无源,不纠自轻松。”遇事不泄不怨,遇痛不缠不纠。坦然接纳一切起起落落,照顾好身体和心灵,才是对自己最好的滋养。

(来源:本报综合)

## @微趣图



无奈的鸡娃。(来源:郝延鹏)

## @微笑话

@肖承森:为了锻炼儿子的逻辑思维能力,我偶尔出一些与此相关的题来锻炼他。

那天,我问儿子一个跟排队有关的逻辑推理题:“有8个人排队,小红不站中间,也不站在两端,她得挨着小芳,和小明之间要隔着两个人,还要站在小桃的前面。问:小红站在第几位?”

儿子听完,想了想,说:“这很简单。小红的要求太多了,肯定招人烦。把她赶出队伍,问题不就解决了吗?”

@岳秋童:和老妈逛街,我看中一条裙子,一问价:2800元,打完折1600元。

老妈淡定地说:“算了吧,我女儿从来不穿打折的衣服。”

过了会儿走到另外一家店,我妈问:“这裙子打折吗?”

“不打。”  
“行,买了!”老妈从容地掏出50块钱。(来源:学习强国)

# “苏超”现街边烧烤店赞助

一块广告牌背后的守信践诺

6月21日晚,“苏超”赛事激战正酣,常州队坐镇主场迎战南京队。赛场边,一个烧烤店的广告牌与多家知名品牌并肩而立,引来众多网友热议。

这块广告牌来自一家普通的街边烧烤店,是本场比赛中唯一一家个体工商户赞助商。没有宣传标语,没有企业标识,仅仅是一个简单直白的店名,在赛场上甚至显得有些“格格不入”。

据媒体报道,在“苏超”举办初期,烧烤店负责人看到常州赛区招募合作伙伴的通知后,抱着试一试的心态提交申请,“没想到审核通过了”,赞助费用也不算高。随着“苏超”赛事热度不断攀升,越来越多知名品牌前来谋求合作,赞助金额也水涨船高。不少网友评论:“这家烧烤店赚大了。”

其实,“赚大了”的不只是烧烤店,还有常州这座城市。一块赞助商广告牌,不仅展现了一家小店支持竞技体育的朴

素愿望,更折射出一座城市对信用的坚守、对秩序的尊重。

传统印象中,赛事赞助商大多是实力较强的知名品牌,但常州赛事组织方并没有因为烧烤店规模小、名气低而将其拒之门外。这种开放襟怀,是护航经营主体健康发展的活力源泉。随着赛事渐热,“苏超”商业价值飙升,赞助门槛提高,组织方依然为这家小店留下了展示C位,这种守信践诺尤为可贵。

信用是市场经济的基础,也是竞争软实力的重要体现。烧烤店的广告牌,蕴含着地方优化营商环境的深层思考——良好的营商环境,在于对每一个经营主体一视同仁。

当前,有的地方在招商引资或助企服务时“重大轻小”,这样不仅会损害政



府公信力,也不利于地方经济长远发展。谁能在守信践诺上“上大分”,谁就能赢得经营主体的长期信任。

以公平公正对待每一个经营主体,以敬畏之心履行每一份承诺,这便是良好的营商环境,也是更持久的城市竞争力。

(来源:人民日报)

