



周末头痛工作日缓解 医生诊断咖啡戒断反应

家住绍兴的郑女士经常会头疼，而且这头疼来得有些怪，“双休日发作，我上班它就‘歇’了”。

少喝咖啡后 开始出现头痛

“两个月来，每到周末，左边太阳穴就痛，感觉太阳穴的血管跳得厉害，还会恶心、呕吐，听到外面的声音就很心烦。”在浙江省人民医院越城院区神经内科门诊，郑女士对坐诊的主任医师林高平说，“但一到工作日，头痛便烟消云散。”经详细询问病史，林高平考虑郑女士的偏头痛与咖啡戒断有关。

郑女士工作忙碌紧张，有喝咖啡提神习惯。上班时，她一般每天喝两杯咖啡，这样的习惯维持快10年了。以前，周末在家，她会少喝一杯，而在几个月前，郑女士想到周末反正不赶工，就不喝了。没过多久，她就出现头痛等状况。起初，郑女士服用止痛药应急，

但这不是长久之计，于是在丈夫劝说下去了医院。

“我们脑内的特定受体被称为腺苷受体，它们在正常情况下与一种名为腺苷的分子结合，从而抑制神经元的活动，使人感到疲倦和困乏。当我们摄入咖啡因后，它会迅速通过血液进入大脑，并与脑内的特定受体结合。咖啡因与腺苷分子的结构非常类似，它会与腺苷竞争结合腺苷受体，俗称‘抢位子’，发挥提神醒脑的作用，我们的困意随之消失。”林高平解释，长期饮用咖啡的人，腺苷受体会增加。而当某一天不喝咖啡，因为不需要与咖啡因“竞争”了，大量的腺苷与腺苷受体结合，导致脑血管扩张，引起头痛发作，我们称之为“咖啡戒断反应头痛”。“咖反”头痛只发生在停用咖啡期间，此时适当喝点咖啡，症状就会减轻。

在林高平的建议下，经过一段时间的调整，郑女士的头痛症状基本消失了。

戒断咖啡时，这么做

林高平表示，随着喝咖啡群体不断扩大，像咖啡戒断反应等与咖啡相关的不适情况增多。咖啡戒断反应具体表现因人而异，有的人一停止喝咖啡就出现症状，也有像上述患者积累到某个节点才发生头痛。当然，并非每个人都会出现明显的戒断症状。

避免及消除咖啡戒断反应可以这么做：

1. 不要突然完全停止喝咖啡，而是每天逐渐减少咖啡的饮用量，例如每天减少四分之一或二分之一杯，让身体有时间适应咖啡因水平的变化。
2. 戒断咖啡时可能因身体脱水引发头痛，每天至少饮用1500毫升水，保持身体水分平衡。
3. 睡眠不足或质量差可能加重戒断症状，每天保证7~8小时的高质量睡眠，有助于身体恢复和缓解头痛。
4. 多吃富含维生素B1、镁等营养

素的食物，如全麦面包、坚果、绿叶蔬菜等，这些营养素对神经系统健康有益，能帮助缓解头痛。同时，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重身体不适。

5. 适度运动可以促进血液循环，以及内啡肽等神经递质的释放，有助于改善心情和缓解头痛。可以选择散步、瑜伽、慢跑等运动，每周进行3~5次，每次30分钟左右。

林高平还提醒，公众对于偏头痛有两个误区：一种是选择忍，该吃止痛药的时候不吃，其实偏头痛在发作的前驱期就应该及时进行治疗。另一种则像上述患者那样，止痛药使用过多，可能被拖入另一个更复杂的疾病——药物过度使用性头痛（MOH）。通俗地讲，就是患者为了治疗头痛而吃药，结果药物本身导致了更频繁、更严重的头痛。因此，一旦出现咖啡戒断反应头痛及其他原因不明的头痛，应前往医院明确病因，千万别想当然吃止痛药，以免耽误确诊与治疗。（来源：潮新闻）

电影《给阿嬷的情书》热映 阿尔茨海默病 可以“靶向干预”了

最近，电影《给阿嬷的情书》热映，感动了无数人，也揭示了阿尔茨海默病的残酷。

“在过去，一旦确诊阿尔茨海默病，只能眼睁睁看着病情恶化。”浙中大二院（省新华医院）神经内科副主任吴忱表示，但现代医学正在努力让这枚橡皮擦“减速”。

随着医学的发展，“南枝”们的治疗有了更多的药物选择，有望减缓病情发展的速度。

仑卡奈单抗注射液是目前全球少数有证据支持“斑块清除后可停药”的阿尔茨海默病靶向药。该药物可精准清除脑内致病的可溶性β淀粉样寡聚体，从根源抑制斑块形成，延缓认知功能衰退，已被写入国际权威诊疗指南。

“但该药并非人人适用，患者应前往医院神经内科进行全面评估。”吴忱进一步指出，适用人群需同时满足以下条件：必须是由阿尔茨海默病引起的轻度认知障碍或轻度痴呆，中度或重度痴呆不适用；用药前需通过脑脊液检测或Aβ-PET成像，确认大脑中存在β淀粉样蛋白病理；必须完成相关基因检测（以及脑部MRI检查），排除已有的脑微出血、铁沉积等风险。

在该医院神经内科的病房里，有多位中重度阿尔茨海默病老年患者。吴忱说，在这种情况下，采用中西医结合的治疗比单纯的西药治疗效果更为显著。

不久前，一位患有阿尔茨海默病的老太太因病情发展不得不住院治疗。老太太住院当天就开始到各病房“巡视”，并且与他人发生言语冲突，给病友造成很大的困扰。

针对老太太的病情，吴忱在西医治疗的基础上，加入了中医治疗。“老太太善忘、思维异常、行为怪异，并且有口干、皮肤干燥、面色晦暗，舌暗有瘀点，脉涩等症。”吴忱说，这是典型的瘀血内阻之证，瘀血阻滞脑脉，上扰清窍，导致髓海不足、神机失用。

吴忱为老太太开具了口服中药汤剂，以“通窍活血汤”为基础进行辨证加减。服药后，老太太再也没有“巡视”病房的情况了，晚上睡觉比以前安稳多了，也很少出现吵闹的情况。

（来源：浙江老年报）

花生并非热量陷阱 控量吃益处多多

花生，被称为“长生果”。很多人因它的“含油量高”而避之不及，尤其是减脂人群。但实际上，花生营养密度很高，只要控制好食用量，不仅不会增脂，还能为身体补充多种营养。

坚果中的“蛋白能手”

花生的蛋白质含量在坚果中名列前茅，每100克花生约含25克优质蛋白质。

更重要的是，花生的蛋白质含有人体必需的8种氨基酸，且氨基酸组成接近人体需求，易被消化吸收，能为人体补充能量，维持肌肉量。

脂肪多并非“刺客”

很多人以为花生脂肪含量高，会让人发胖，实则不然。

每100克花生仁含44.3克脂肪，其中90%以上为不饱和脂肪酸，包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

这些“好脂肪”能帮助降低血液中的“坏胆固醇”，保护心血管健康，对减脂也有一定的辅助作用。

丰富的B族维生素

花生富含多种B族维生素，这些是维持身体正常代谢的重要营养素。

每100克花生仁含0.72毫克维生素B1，能维护神经系统和心脏正常功能；含17.9毫克烟酸，可保护皮肤、黏膜和神经系统健康，改善疲劳状态。

延缓衰老的“秘密武器”

花生含有白藜芦醇、间香豆酸、类黄酮等多种生物活性成分。



这些成分具有强大的抗氧化能力，能减少氧化应激对细胞的损伤，延缓人体衰老，同时有助于预防慢性疾病，为健康保驾护航。

关键是控制量

虽然花生营养丰富，但不可过量食用。18粒花生米的含油量约等于一汤匙油，过量摄入会导致热量超标。

建议日常食用量控制在10个左右，相当于15~20克，既能享受营养，又能避免热量过剩，尤其是减脂人群，要严格把控分量。

不同吃法的营养对比

	能量 kcal	维生素B1 mg	钙 mg	铁 mg	硒 μg
花生仁（生）	574	0.72	39	2.1	3.94
花生仁（烤）	589	0.12	284	6.9	7.1
花生仁（煎）	583	0.3	20	1.8	1.6

不管是生吃还是烤或者煎炸，花生的热量差别不大。加热后，维生素B1等水溶性维生素有一定的损失。烤花生仁

的矿物质有大幅度提升，而煎炸的则有一定的损失。

（来源：人民科普）

干滚水隔夜水不必焦虑 科学饮水才是关键



日常生活中，很多人会发现家中自来水出现水垢，离家一段时间返回后放水时水流略微发黄、出水呈乳白色静置后变清等现象。“每天喝4升水能排毒”“干滚水致癌”“隔夜水不能喝”等说法长期流传。究竟哪些属于正常情况，哪些需要警惕？

日常用水中的常见现象 大多数属于正常情况

居民家中自来水加热后有时会出现一层白色或浅黄色物质，也就是俗称的“水垢”。实际上，水垢主要是水中钙、镁等天然矿物质在加热后形成的沉淀。

这些矿物质本身就是人体所需的微量元素，只要饮用水符合国家卫生标准，一般不会对人体健康造成危害。

此外，一些居民在离家一段时间返回后首次打开水龙头时，会看到自来水有轻微发黄的现象。这通常与夜间管道内存水长时间静置有关，一般放水片刻即可恢复清澈。

还有一种常见情况是，自来水刚放出来时呈乳白色，但静置后很快恢复透明。这通常是水中溶入的空气形成的微小气泡所致，静置后气泡消失，水即变清，不影响水质安全。

需要提醒的是，如果出现持续发黄、长期浑浊不清、明显异味等异常情况，则应提高警惕，暂停使用，待相关部门处理后再次饮用。

对于干滚水等传言 不必过度焦虑

网络上长期流传着不少关于饮水的说法，例如“每天喝4升以上水能排毒”“反复烧开的干滚水亚硝酸盐超标

致癌”“隔夜水不能喝”等。这些说法均缺乏科学依据。

人体主要依靠肝脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功能，并非喝水越多越“排毒”。短时间内过量饮水可能会导致电解质紊乱，严重时甚至会引发低钠血症。饮水因人而异，以少量多次、及时补充为原则，不必过度追求“喝满4升”。

“反复烧开的干滚水亚硝酸盐超标致癌”的说法，被明显夸大。生活中反复烧开的饮用水，其亚硝酸盐含量通常远低于国家标准限值。但反复烧水可能会影响水的口感，也会造成能源浪费，建议按需烧水、现烧现用，既安全又节约。

至于“隔夜水不能喝”，并非绝对。“隔夜水不能喝”的说法，关键在于是否过了一夜，而在于保存条件和放置时间。烧开后的饮用水如在清洁、密闭条件下存放，通常隔夜后仍可以饮用；但若长时间敞口放置、容器不洁，或出现异味、杂质，则不宜再饮用。（来源：人民科普）

每天必须睡满8小时？ 抗衰老最佳睡眠时长发布

“每天睡满8小时”是大众熟知的健康准则，但一项新研究颠覆了这一认知：睡眠并非越多越好，睡太多反而可能加速衰老。近日，国际顶级期刊《自然》发布一项覆盖近50万人的研究，首次明确抗衰老最佳睡眠时长为6.4至7.8小时，每日睡眠超过8小时，或将加速身体老化。

研究显示，睡眠时长与生理衰老速度呈“U型”曲线，睡少、睡多均有害健康，但损伤方式各不相同。对比每日睡眠6至8小时的人群，睡眠不足6小时者死亡风险升高50%，睡眠超过8小时者死亡风险升高40%。

短期睡眠不足，会显著提升心血管疾病、2型糖尿病、焦虑抑郁、哮喘等疾病风险。而睡眠时间过长，更易诱发重度抑郁症、精神分裂症、偏头痛等脑部疾病。研究团体指出，过长睡眠并非致病根源，而是大脑早衰、身体存在潜在隐患的预警信号。

针对该研究，浙中大二院临床心理科专家邹莹提醒，老年人切勿盲目补觉或熬夜硬撑。不少老人信奉“觉多是福”，长期早睡久睡、日间卧床，反而越发疲惫、认知状态下滑。老年人睡眠多存在夜间易醒、早醒、日间频繁打盹的碎片化问题，极易陷入熬夜或过度补觉的两极误区。

邹莹建议，60岁以上人群不必苛求睡眠时长，更要注重睡眠质量，每晚6.5至7.5小时是最优睡眠时长，中午可小憩20至30分钟，午睡不宜超过1小时。临床上，不少老人为凑够8小时睡眠强行卧床，反而滋生焦虑情绪，陷入失眠恶性循环。其实只要日间精神充足、情绪稳定，就不必刻意强求固定睡眠时长。

同时，专家给出老年人专属睡眠建议：其一，固定起床时间，不分周末和工作日，稳定作息以校准生物钟；其二，日间多晒太阳，适度开展散步、打太极等轻度运动，有效提升夜间睡眠质量；其三，放平心态，偶尔失眠、少睡无须过度焦虑，心理负担过重反而更伤身体。

专家强调，衰老是复杂的生理过程，睡眠只是其中一环。保持6.4至7.8小时/天的黄金睡眠时长，保持规律作息与平和心态，才是科学的抗衰老养生方式。（来源：浙江老年报）

（来源：浙江老年报）