

经常喝咖啡对身体好不好？

本报记者 吕增霞 通讯员 田晶

喝咖啡对心脏不好？

咖啡的成分比较复杂，一般而言，每一杯咖啡含有的咖啡因，由于种类、冲泡方式等差异，大约在100～200mg左右不等。咖啡还含有二萜醇、绿原酸等可以影响人体生理过程的活性物质，更不用说烘焙咖啡豆过程中发生的美拉德反应额外创造的无数种新物质。

咖啡因制造的不适症状，咖啡的一大部分效应是由咖啡因提供的，除了提神外，诸如咖啡敏感者出现的心悸、头痛、失眠等不适症状，绝大部分是咖啡因造成的。它可以轻微升高血压大约3mmHg左右的幅度，而正常人收缩压在90～130mmHg范围，舒张压60～90mmHg。

不过，咖啡因仍是一种低毒物质。从小鼠实验的数据推测，对于一个体重60Kg的成年人，摄入10g左右的咖啡因才会达到危险——也就是毒理实验中衡量物质毒性常用的半数致死量LD50）——而这个量，相当于一次性喝掉100杯咖啡。

显然，把咖啡当作饮料的话，是压根没有任何危险的。一口气喝100杯水，需要担心的，大概是水中毒带来的电解质紊乱吧。

人体对咖啡因的耐受性非常强，如果持续3天摄入200mg咖啡因，机体自发的对抗措施，就可以将咖啡因带来的这些心血管效应抵消殆尽。

咖啡中的醇类影响胆固醇代谢

另外，咖啡中含有的一些醇类物质(咖啡醇、咖啡豆醇等)会影响到胆固醇的代谢。

有研究表明，喝两个月的调制咖啡(也就是咖啡店中常见的意式咖啡及花式咖啡)，血中胆固醇的含量以及负责运送胆固醇的低密度脂蛋白(LDL)都升高了；而滤过式的咖啡则不影响血中的胆固醇量。

也许，正是意式咖啡中那些加压萃取出的物质导致了这些变化。这里要特别说明，胆固醇对于健康人来说并不是不健康的，胆固醇也是人体必需的物质。虽然很多种咖啡可能会提升一点血胆固醇量，但并不会造成危险性的高胆固醇血症。

实际上，与高胆固醇相联系的心血管疾病发生的危险性，反而因饮用咖啡而降低。

研究表明，对于那些已经患上冠心病，甚至是发生过心肌梗死的人，喝咖啡完全不会影响到他们的心功能，更不会引发新一轮病痛。

那么心律失常呢？虽然很多人喝了咖啡以后会有心悸等短暂的不适感，不过根据最新的研究报告来看，咖啡并不会引发数种真正危险的心律失常，甚至对于已经发生过心肌梗死的人也是无害的。

经常喝咖啡，是健康的生活方式

另外告诉那些来自不喝咖啡会死的人们一个天大的好消息：数十年来，众多的研究结果表明，经常饮用咖啡的群体，在面对几大类现代疾病时候，表现出了相当的抵抗力。

例如，2012年，医学领域享有很高声望的《新英格兰医学杂志》上发表的一项流行病学调查研究，对40万人持续14年观察后，发现每天至少喝一杯咖啡的人，遭遇那些致死性的疾病——心脏病、呼吸系统疾病、脑卒中、糖尿病等——的危险性下降了大约10%左右。而且每多喝一杯咖啡，这种危险性还进一步降低；对于女性同胞来说，这种保护性的效果还要更强烈一点点。

不过，饮用咖啡并不能抵御癌症的侵害。此外，如果您同时还依靠吸烟来提神，不好意思，烟草作为人类史上最臭名昭著的毒品，咖啡这一点点保护作用根本算不了什么。

另外一个发表于2013年的《美国心脏病学会期刊》的总结性研究中，研究者具体分析了咖啡在多种现代疾病中起到的作用。他们发现，如果每天喝多达4～6杯咖啡，患上二型糖尿病的几率会降低接近28%，而只喝一杯的，也能降低10%左右；此外，咖啡饮用者发生冠状动脉硬化引起的心肌梗死及猝死的几率以及患上慢性心衰的几率都会降低。

虽然有的人喝咖啡后会感到心悸，不过常喝咖啡的人中，并没有发现饮用咖啡能导致室颤、房颤等一些真正危险的心律失常，相反，咖啡降低了其发生的可能性。

对于脑梗死、脑出血这一类疾病，每天喝1～3杯就可明显降低发生的风险，如果喝4～6杯，降低的幅度还会再大一些。

数据还显示，有一批每天喝6杯以上的咖啡狂人，他们的脑血管——不好也不坏，和普通人一样。甚至还有不少研究认为，咖啡对于抵御阿尔兹海默病也有一定作用。

几个小技巧，消除对咖啡的担心

你对咖啡敏感吗？你担心咖啡会造成钙质流失吗？下面的几个小技巧，可以让你放心享用咖啡。

1. 服药时不要饮咖啡；
2. 饮用低咖啡因咖啡；
3. 每天饮用量不超过 5 杯；
4. 连续一周少量饮用咖啡；
5. 给每杯咖啡加上两大勺牛奶；
6. 饮用咖啡的同时保证饮食结构健康；

忽闪忽闪的大眼是呆萌吗？

本报记者 吕增霞 通讯员 许金凤

一般在儿童眼科门诊见到的大眼萌宝宝很多，宝宝们眼睛忽闪忽闪的，可谓“萌倒一片”。但粑粑麻麻们知道吗？如果宝宝频繁眨眼，那么就要警惕了，可能是宝宝的眼睛出现了一些问题。下面小科来给家长们说说宝宝频繁眨眼到底是怎么了？其实医生在门诊中，在家长宣教课中都遇到过此类提问，咨询说，我家宝宝总爱眨眼，看着好不舒服，这是怎么回事呀？

在正常情况下，人平均每分钟眨眼15-20次，眨眼使泪膜正常分布在眼球表面，可保护眼角膜，避免眼球表面干燥，可防

止灰尘的侵袭。但频繁的眨眼多数则属于病理现象，引起孩子频繁眨眼的常见原因：

炎症的刺激

是引起孩子眨眼的最常见原因。细菌、病毒、衣原体感染等所致的结膜炎、角膜炎等。炎症除了使孩子眨眼增多外，还会引起眼睛发红、发痒、分泌物增多、流泪等症状。针对此类症状可进行对症治疗。

眼疲劳性眨眼

由于屈光不正，特别是远视、近视、散光没有科学矫正，所造成的眼睛视疲劳引起。这是一种保护性反射，通过不断眨眼

调整眼球曲率，使视觉清晰，应督促孩子适当减少近距离用眼，放松眼部肌肉，必要时验光配镜。

先天性眼内翻和倒睫

有些孩子因先天性眼皮内翻，使眼睫毛倒伏在眼球表面，刺激角膜引起流泪、不适等，孩子就会出现不断眨眼来缓解，严重者可手术矫正。

神经性眨眼

如果眼部神经受到刺激后，频繁收缩所导致。治疗上可使用局部按摩和热敷等方式，还可针对性使用神经营养剂等，如维生素B1、B12、肌酐类药物。

多动症或习惯性眨眼

频繁眨眼也是多动症的一种表现，其发病原因尚不清楚，可能与精神因素、情绪不稳定等有关。而习惯性眨眼是由于孩子喜欢模仿他人眨眼，时间久了就形成了习惯性眨眼，可适当提醒，帮助孩子自我控制，克服眨眼的发生。

总之，引起孩子频繁眨眼的原因较多，治疗手段也不尽相同，需要在专业的儿童眼科门诊经过专业医生诊断后确定具体的治疗方法。一旦发现您的孩子频繁眨眼，应及早就医，早发现早治疗，希望宝宝们都拥有一双明亮的大眼睛！

胜利油田中心医院

获全省技能竞赛第三名

本报11月6日讯(记者 吕增霞) 为保障全面两孩政策顺利实施，持续加强妇幼健康队伍能力建设，切实提升急危重症孕产妇救治水平，自2016年6月份，根据省卫生计生委、省总工会关于印发《全省急危重症孕产妇救治技能竞赛活动方案》的通知要求，东营市启动了全市急危重症孕产妇救治技能竞赛活动。经过组织发动、技术培训、各县区、各单位初赛、选拔赛、市级复赛等阶段，胜利油田中心医院代表队以综合第一的成绩荣获了市急危重症孕产妇救治技能竞赛的一等奖。

11月1日-2日，胜利油田中心医院代表队代表东营参加了全省急危重症孕产妇救治技能竞赛省级决赛，经过理论考试和技能操作的激烈角逐，胜利油田中心医院代表队获得了全省急危重症孕产妇救治技能竞赛省级决赛总分全省第三，团体二等奖的好成绩；其中，刘媛媛和陈金凤分别获得产科和助产专业个人三等奖。

垦利区启动全民健康生活

健行垦利大地活动

本报11月6日讯(记者 吕增霞) 11月4日，垦利区举行了“全民健康生活 健行垦利大地”暨首届垦利区职业人群健步行启动仪式。副区长李增明、区人大副主任张增新、区卫计局、总工会、教育局、妇联、区疾控中心有关领导出席了本次活动。

活动中，区卫计局局长谢红秀宣读了倡议书，张增新宣布了活动正式启动，随后区卫计系统、区总工会、区教育局、区徒步运动协会、区创建办等有关部门单位200余人在领导带领下开始了健走活动。此次健步行以民丰湖南岸为起点，绕湖一圈，全程约5公里，活动中，每名参与者热情高涨，你追我赶，浩浩荡荡的健步大军展现了全区全民健身风采。

本活动是根据创建全国健康促进区开展健康主题活动日活动有关要求而安排的，旨在进一步推动全民健康生活方式行动的深入开展，不断提高全民科学健身意识和健康水平，倡导科学有氧运动，推广健康生活理念，促进职业人群树立良好的科学健身意识，自觉践行健康生活方式，营造人人参与健康、崇尚健康的良好氛围，不断推动全民健康生活方式向纵深拓展，推进全国健康促进区创建工作深入开展。