

# 喝咖啡的一个举动，或帮助降低死亡风险

咖啡早已融入现代人生活，成为无数上班族的日常“刚需”。但要知道，这杯“能量水”喝对了能提神醒脑，喝错了可能危害健康。



## “续命”or“促癌”？ 或取决于一个习惯

据媒体报道，哈尔滨医科大学2025年研究发现，咖啡与癌症风险紧密相关。

研究对18万余名37~73岁参与者8.8年的随访显示，每天喝超2杯(每杯250毫升)无糖咖啡，癌症发生风险降低5%，死亡风险减少11%；但喝超2杯加糖咖啡，癌症风险上升6%，死亡风险飙升25%。

为什么仅仅加点糖，作用却天差地别？

这是因为无糖咖啡富含多酚等抗氧化成分，能抑制慢性炎症，减少细胞损伤，进而降低癌变概率；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。

## 咖啡与药物会相互作用

咖啡不仅在饮用习惯上有讲究，与某些药物同时服用时也需谨慎，否则可能影响药效或加重身体负担。

**镇静催眠药+咖啡因：**作用相抵。咖啡因可引起中枢神经系统兴奋，减弱镇静催眠药物的助眠作用。代表药物有地西洋、阿普唑仑、艾司唑仑等。

**解热镇痛药+咖啡因：**加重胃刺激。解热镇痛药对胃黏膜有刺激作用，而咖啡因会增加胃酸分泌，加重药物对胃黏膜的刺激，有胃出血的风险。代表药物有布洛芬、阿司匹林等。

**抗骨质疏松药+咖啡因：**加重骨质疏松。咖啡因会加速体内钙的清除，减少钙质吸收，引起骨质疏松。代表药物有阿仑膦酸钠、碳酸钙D3等。

## 喝咖啡也有“黄金时段”

哈佛大学等研究还发现喝咖啡有“黄金时段”。对4万多名成年人9~10年的跟踪研究表明，上午(4:00~11:59)喝咖啡，全因死亡率降低16%，心血管疾病死亡率降低31%，而全天喝咖啡则无此效果。

研究表明每天2~3杯的适量摄入，死亡风险降低更明显。专家一般建议，健康成年人每日摄入咖啡因不超过400毫克。

## 若想健康喝咖啡 牢记5点

- 1. 戒糖**  
选择无糖黑咖啡或美式，减少加糖、果汁。可加少量牛奶、燕麦奶改善口感，降低癌症与死亡风险。
  - 2. 忌空腹**  
餐后饮用咖啡，既能助消化，又能减少对肠胃的刺激。
  - 3. 择时**  
上午饮用最佳，此时喝咖啡可显著降低心血管疾病与全因死亡率；下午饮用易影响睡眠，干扰健康节律。
  - 4. 控温**  
咖啡放至65℃以下再饮用，避免高温损伤食道，小口慢品既能发挥提神效果，又能细品咖啡香气。
  - 5. 限量**  
每日咖啡因摄入量不超400毫克，约2~3杯咖啡。过量易引发焦虑、失眠、肠胃不适等问题。
- 咖啡并非健康“万能药”，规律作息、均衡饮食、适度运动等健康生活方式才是根本，切不可依赖咖啡弥补不良生活习惯带来的危害。  
据中新网

## 深海鱼油是“养生神器”吗

近日，央视曝光了假冒深海鱼油，也让人们对这一几乎被“神化”的保健品有了新的认知。

首都保健营养美食学会会长王旭峰介绍，深海鱼油富含Omega-3脂肪酸(EPA和DHA)。科学研究显示，EPA(二十碳五烯酸)能降低血液甘油三酯和胆固醇水平，改善血脂，有助于预防心血管疾病；DHA(二十二碳六烯酸)对神经系统细胞生长发育、大脑和视网膜构成有促进作用，能改善老年人的记忆力，延缓阿尔茨海默病等神经退行性疾病的发生。

王旭峰提醒，深海鱼油是一种不错的保健品，但并不是某些商家极力夸大功效的所谓“保健

神器”，更不能替代药物治疗疾病。目前，市场上的深海鱼油产品良莠不齐，一是存在假冒伪劣产品，二是部分鱼油产品有效成分含量过低，三是部分产品的资质不全，公众需要理性看待和仔细甄别。

其实，深海鱼油并非不可替代，日常饮食中不少食物可提供相似的营养。王旭峰举例说：“深海鱼类如三文鱼、鳕鱼、沙丁鱼等，富含Omega-3脂肪酸；亚麻籽油和紫苏油这两种食用油，含有丰富的α-亚麻酸，也是一种Omega-3多不饱和脂肪酸，可以部分转化成DHA和EPA。”

据《科普时报》

## 让盲人恢复视力，用人脑连接AI 马斯克的脑机接口 想要“改变人类”



在科技界最具争议与关注度的脑机接口领域，埃隆·马斯克(Elon Musk)再次交出了一份“未来式”的答卷。北京时间6月28日，Neuralink公布了2025年夏季的阶段性进展，在一场长达一个小时的发布会中展示了已植入设备的志愿者如何仅靠脑信号控制电脑光标、绘图、打游戏，甚至操作Tesla旗下Optimus机器人手臂的画面。

“我们正在打造的是一种通用的人脑输入/输出接口。最终目标，是将你的神经活动直接连接到机器，实现前所未有的带宽提升。现在我们输出思想的速度大概是每秒一比特。未来，我们希望达到兆位、甚至千兆级的速度。”马斯克在发布会中说，“这将是‘概念层级的心灵感应’。”

目前，已有7位用户完成植入手术，成为Neuralink产品Telepathy(“心灵感应”)的首批受试者。视频显示，他们可以用脑信号控制电脑，进行打字、绘画、网页浏览等日常操作，有人用意念玩《马里奥赛车》《使命召唤》等电脑游戏，还有人用脑信号写代码、操控遥控车，甚至一位用户与

他人玩起了“剪刀石头布”。

发布会中还展示了Neuralink在视觉修复(产品名Blindsight,“盲视”)、语言解码、机械义肢控制等方面的研发规划:2025年底前将在言语皮层实现“意图语言”的直接解码，将想法直接转换成语言并通过脑机接口输出;2026年将植入电极通道数扩展至3000个，并尝试通过摄像头和脑机接口帮助盲人恢复低分辨率视觉;2027年实现多脑区多设备植入;2028年将电极数增至2.5万个，全面接入大脑不同区域，帮助治疗精神疾病并探索与AI连接的可能。

马斯克称:“这不只是为了帮瘫痪者恢复功能，我们最终的目标，是实现与AI的融合，扩展人类意识的边界。”

面对这份雄心勃勃的蓝图，中国脑机接口公司阶梯医疗的一位技术专家告诉澎湃新闻:“Neuralink在脑控产品领域持续取得稳健的进展。其发布的规划契合当前行业发展趋势，符合业界预期。多个方向的技术优化方案对行业颇具借鉴价值。”

据澎湃新闻

## 我国机器人仿生手获新突破

近日，由北京通用人工智能研究院、北京大学等单位组成的联合科研团队，研发出全球首个兼具全手高分辨率触觉感知和完整运动能力的机器人仿生灵巧手。

在研发过程中，科研人员发现，现有的触觉传感技术在覆盖率、分辨率和耐久性方面均存在短板，很难让仿生灵巧手在生活中派上用场。为了攻克这一难题，

科研团队另辟蹊径，研发了一套全新的触觉感知方案，让仿生灵巧手拥有了更高的触觉灵敏度。随后，科研团队又模仿人类手部结构，巧妙地将17个高分辨率触觉传感器，以6种不同方式组合在一起。这样，仿生灵巧手既能精准感知又能灵巧活动，在面临执行误差和物体碰撞风险时，表现出显著的适应性优势。

据中国科技网