

将黑咖啡当成“减肥神器”，靠谱吗

营养师：可短期小幅提高代谢，但无法带来持久的减脂效果

网红说法求真

进入夏季，社交平台上关于“黑咖啡减脂”的相关话题再度火爆。从“晨起黑咖啡配鸡蛋”到“运动前半小时喝掉秤更快”……各种“减脂攻略”层出不穷，打着“燃脂”“轻松瘦”等宣传语的网红黑咖啡销量也相当可观。然而，喝黑咖啡真的能瘦身吗？记者采访南京同仁医院临床营养科主任、副主任医师渠慎强了解到，黑咖啡“减脂神话”背后的真相，其实是它能短期小幅提高身体代谢。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



“理论上来说，咖啡中的咖啡因作为一种中枢神经兴奋剂，确实能通过刺激肾上腺素分泌，短期提高人体的基础代谢率并促进脂肪分解。但这种提高代谢的作用是短暂的，因为咖啡因在人体内有‘半衰期’。”渠慎强介绍，有研究发现，即使单次摄入高达400毫克的咖啡因（约等于4杯咖啡），在服用后的3小时内，人体能量消耗也仅增加40千卡，仅相当于全天总能量摄入的2%，这对于减重来说，无疑是杯水车薪。更有研究推算，坚持每天喝750毫升咖啡，连喝三个月，大约也只能减掉0.29公斤。所以，咖啡因对基础代谢的影响其实微乎其微。

虽然黑咖啡减脂的实际效果并非我们想象中的那么好，

但黑咖啡本身确是一种相对健康的饮品。渠慎强坦言，它不仅热量极低，还含有一些天然活性成分，比如绿原酸等多酚类物质，可以帮助对抗身体的氧化应激、辅助调节糖脂代谢等；还有含量微小的微量元素，如钾、镁等。“用黑咖啡来代替平时的奶茶等含糖饮料，从而减少热量的摄入，也在侧面辅助减脂。”

不过，需要提醒的是，长期喝咖啡会增加钙流失风险，黑咖啡不加奶，更缺少了钙的补充来源。

对于希望通过咖啡辅助减脂的人群，渠慎强表示，可以选择不加糖、不加奶油的纯黑咖啡，但切勿空腹饮用，并最好搭配蛋白质食物，如在运动前饮用；或配合高蛋白牛奶，既能增

加饱腹感，又能保护肌肉。“目前认为健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过400毫克是安全的，若出现失眠、心悸等不适症状应立即减量或停止饮用。”

既然黑咖啡无法带来持久的减脂效果，什么才是提高基础代谢的根本方法？渠慎强给出了明确的答案：增肌。

他表示，喝黑咖啡可能只能让人兴奋三四个小时，但一旦增加了肌肉量，基础代谢的提升是24小时持续进行的。减肥的关键是吃动平衡，养成规律运动的习惯，改善饮食结构，可选择搭配“16+8”或“5+2”轻断食法。

与此同时，还要注意减重速度，每周减重1公斤左右，给身体留出“适应期”，以尽量避免体重反弹，才是长久之计。

未认真佩戴支具 小伙脊柱侧弯增加19度

暑假开始后，脊柱侧弯矫正病人迎来了高峰。记者了解到，南京鼓楼医院骨科157张床，100多张床住着脊柱侧弯病人，已经进行190余台脊柱侧弯手术，等待住院的患者还有150多位。同时，为了缓解患者家属的焦虑情绪，医院已开设周末手术。

病房里的天天（化名）就是7月17日接受手术的患者之一。天天母亲告诉记者，2023年，发现儿子两边肩膀骨不等高后去医院一查才知道已经脊柱侧弯41度。“当时先选择保守治疗，但孩子支具没有认真戴，到今年已经发展到了侧弯60度，医生说必须要手术了。”

南京鼓楼医院骨科主任朱泽章介绍，脊柱侧弯高发于中小学阶段的青少年，由于骨骼快速发育，病情极易快速加重。暑假假期长，可以完成手术和康复，不影响九月新学期开学，因此每年高考结束后，科室便正式进入手术高峰期。“最近，科室日均手术10台、周手术量50台，七月手术量估计在250台以上。”朱泽章表示，为消化激增的诊疗需求，科室暑期周末加班手术，全员超负荷运转保障孩子的治疗。

专家提醒，脊柱侧弯一定要早期发现、早期干预。“家长可自行观察辨别，孩子双肩高低不一、背部单侧隆起、弯腰后腰背不对称、骨盆或臀部倾斜、双侧腋下缝隙宽窄不均等，都提示是侧弯。”朱泽章提醒，有些学生住校或偏爱宽松衣服，家长无法及时观察体态变化，造成早期体态改变被忽视，等到症状明显时，



患者脊柱侧弯已至60度

已发展为必须手术矫正的重度侧弯。

他建议，家长和学校需定期通过弯腰试验、体态触摸检查等简单方式开展筛查，做到早发现、早干预，多数轻度侧弯无需手术即可矫正。

专家提醒，练舞不当是青少年重度脊柱侧弯的一大诱因。朱泽章解释，长期大幅度的专业舞蹈动作会让处于发育阶段的小朋友脊柱韧带松弛，破坏脊柱稳定性，诱发侧弯。同时，无保护的下腰动作风险极高，极易造成胸腰段脊髓损伤，导致孩子下肢瘫痪。而这部分患儿受长期久坐轮椅、躯干受力失衡影响，会进一步引发躯干塌陷、脊柱重度侧弯，造成双重不可逆损伤。据悉，仅今年暑假，该院已完成8台舞蹈不当训练致脊髓损伤继发脊柱侧弯的矫正手术，医生提醒舞蹈训练须做好专业防护及热身，非必要不练习高难度动作。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

熟食放置4小时后，要热透再吃

专家提醒：夏季感染性腹泻高发，日常关注“手卫生”

进入夏季，气温持续攀升，江苏省疾病预防控制中心专家提醒，高温环境加速食物腐败变质，同时为病原体繁殖提供有利条件，导致感染性腹泻的发病风险显著增加，其中尤以霍乱、细菌性痢疾等细菌性腹泻最为常见。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

江苏省疾病预防控制中心急性传染病防制所所长、主任医师朱立国介绍，该类疾病的典型症状包括腹痛、腹泻、恶心、呕吐，部分患者可伴有或不伴有发热。患者及带菌者是主要传染源，传播途径多样，既可通过人与人之间的直接接触（如接触吐泻物）或间接接触被污染的环境物体表面传播，也可经污染的食物或水传播。其中，食源性传播最常见于食用被污染的贝类海产品，以及未经彻底洗净的生食蔬菜瓜果。

面对这一季节性健康威胁，朱立国提醒，手卫生是个人防护的第一道防线。如厕后、更换尿布后、准备食物前后、进食前、处理垃圾或脏衣物后，以及接触动物或其环境后，均应及时洗手，且须用肥皂和流水冲洗至少20秒。腹泻期间应避免游泳及水上活动，以防疫

情经水扩散。

记者了解到，家庭是食源性疾病的高发场所。专家提醒，加工食物时，刀具和案板应生熟分开，用后认真清洁，避免交叉污染；肉类、蛋类等须充分加热，生食的水果和蔬菜要彻底清洗。夏季尤其要避免生食或半生食海鲜，如生蚝、醉虾蟹等，务必煮熟煮透后再食用。同时，不食用腐败变质、过期、病死禽畜水产及野生动植物。

值得一提的是，高温季节，哪怕是煮熟的饭菜放置时间也不宜超过4小时，再次食用前需彻底热透，且应避免购买无证摊点食品。饮水方面，只饮用开水或符合卫生标准的瓶装、桶装水，装水容器需定期清洗；若遇暴雨洪涝导致供水受影响，饮水必须经消毒并煮沸后方可饮用。

对于食品从业人员等特殊

人群，如厨工应保持良好手卫生，避免裸手接触即食食品；一旦出现腹泻症状，须立即停止处理食物并彻底洗手，症状缓解后仍应按要求延迟返岗，以降低传播风险。

“环境卫生与呕吐物处理同样关键。”朱立国指出，重点场所应建立清洁消毒制度，对门把手、水龙头、便器按钮、电梯按钮等高频接触部位定期消毒。当发生呕吐或腹泻时，应立即用一次性吸水材料覆盖污染物，喷洒含氯消毒剂作用30分钟后清除；污染衣物、床单等应及时更换并消毒处理。

专家再次强调，若出现腹泻、呕吐症状，应及时就医，并与家人保持相对隔离，不得带病上岗或上课。照顾患者的人员应加强自我防护，注意手卫生，必要时佩戴口罩、穿着隔离衣等，以有效控制感染传播。

三伏天谨防“情绪中暑”

专家支招青少年快乐度夏

伏天的“高温、高湿”，导致部分人群容易出现食欲不振、失眠乏力、心烦易怒等情况，俗称“情绪中暑”的夏季情感障碍将迎来高发期。专家提醒，湿热天气易扰动心神，尤其是一些青少年假期作息失衡、电子产品使用过度，情绪容易出现波动。

身处闷热潮湿的环境会放大人的烦躁、焦虑等负面感受。“情绪中暑”人群常出现易冲动发火、精神倦怠、对日常活动失去兴趣、记忆力减退等表现。湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍告诉记者，一些学生作息节奏紊乱，电子产品使用时长增多，情绪耐受能力降低。高温天气也会降低成年人情绪包容度，亲子朝夕相处时易因琐事发生争执。

赵丽萍建议，学生要科学规划暑期日程，坚持规律作息、早睡早起，除了做作业，每天开展丰富的文体活动充实生活。

在亲子沟通层面，赵丽萍建议家长摒弃指责、打压式教育，如果发现孩子过度使用电子设备，也应当放平心态、温和沟通，多倾听孩子内心诉求，不要简单粗暴地没收孩子的电子设备，而是应该和孩子平等沟通，商量使用电子产品的时长，减少冲突。她提醒，要让孩子快乐度过暑假，家长要学会好好说话。

“养生重在清心安神。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，伏天气温升高，容易使人烦躁，静坐、冥想、听轻柔音乐等方式能够让心情平静。

新华社