

吃出健康来▶▶▶

黑咖啡真的能减肥吗？

吴佳

减肥，似乎是人们永远热衷的话题。喝咖啡也是很多减肥人士的选择。那么，黑咖啡真的能减肥吗？

首先，咖啡还是有一定健康价值的。咖啡富含咖啡因和多酚类的抗氧化剂，对健康有很多好处，包括减少炎症和自由基损伤。

至于减肥的作用，咖啡似乎有两个潜在的好处——促进新陈代谢和降低食欲。促进新陈代谢，主要是咖啡因的作用。有研究证实，咖啡因可以增加人的新陈代谢，从而让人体在相同时间内消耗更多的能量。

在一项涉及600多人的调查中，研究人员发现，摄入更多的咖啡因与体重、身体质量指数（BMI）和脂肪量的下降有关。当参与者的咖啡因摄入量增加一倍时，他们的体重、BMI和脂肪量下降了17%—28%。

咖啡还可能让运动燃烧更多脂肪。一项研究观察了7名健康男性锻炼30分钟后饮用约1杯（250毫升）水或含咖啡因的咖啡的效果。那些喝咖啡的人比喝水的人燃烧了更多的脂肪。

不过这些研究仍然不足以说明，咖啡有确切的减肥功效。关于降低食欲，有研究显示，餐前喝咖啡会减少饭量。不过，如果咖啡离正餐太久，比如在吃饭前三四个小时喝咖啡的话，下一餐的食量并不会受到影响。

一项对33名超重和正常体重的人进行的研究发现，喝咖啡可以降低超重人群的卡路里摄入量。但在另外的研究中，咖啡并没有显示这么好的作用。所以，咖啡是否有助于减少卡路里的摄入，还需要更多的研究。

现在网上卖的减肥咖啡，有的只是单纯的黑咖啡，一般也就是速溶黑咖啡，卖家加了一些宣传而已。有的呢，是在咖啡里面加了一些可能有助于减肥的东西，比如“左旋肉碱”。跟咖啡因一样，左旋肉碱是不是真的能够有助减肥，也并没有完全确定的结果。所以购买“减肥咖啡”的时候，要注意这个咖啡是单纯的黑咖啡，还是加了其他的东西。如果加了其他成分的话，要注意生产厂家是否正规，产品是否有正规的批号等。

所以，咖啡对于体重控制的作用只是很小的一部分。至于咖啡对健康到底好不好，主要就是一个量的问题，只要喝的量合适，就利于健康；喝过量了，就可能对健康有害。

对健康成人来说，每天摄入不超过400毫克咖啡因的咖啡是安全的。孕妇每天摄入咖啡因不能超过200毫克。

另外要注意的是，我们讨论咖啡的健康问题时，说的都是黑咖啡，是指不加糖、不加奶油的咖啡。加入奶制品和糖后，咖啡或奶茶不仅热量爆表，也容易让皮肤出油长痘。

（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

建立视力健康档案

建设视觉友好环境

让心灵的窗口向大自然敞开

本报记者 王美华



2020年12月4日，河北省石家庄市桥西区疾控中心组织市人民医院眼科专家团队走进辖区小学，开展“关注青少年视力健康”宣教活动。图为在槐安西路小学，医务人员为学生检查视力。

新华社记者 王晓摄

增加体育课 探索结伴同行上学方式

《指南》有7方面内容，即筛查视力不良与近视、建立视力健康档案、培养健康用眼行为、建设视觉友好环境、增加日间户外活动、规范视力健康监测与评估、科学诊疗与矫治。

这些技术，据安徽医科大学卫生管理学院教授陶芳标总结，可以概括为以下三个方面：视力健康管理——筛查视力不良与近视、建立视力健康档案、规范视力健康监测与评估；视觉友好环境与健康行为——培养健康用眼行为、建设视觉友好环境、增加日间户外活动；医疗保健服务——科学诊疗与矫治。

陶芳标表示，各地在组织和使用适宜技术时，可因地制宜，开展儿童青少年近视防控行动。一是强化近视健康管理：建立儿童青少年视力健康档案，形成定期的视力筛查和诊断制度，并及时转入视力健康档案；发展近视预测预警技术，如及时评价小学生的远视储备情况。

二是推进学校健康教育：建立学校保护视力预防近视的健康教育制度；做好眼保健操，严格控制娱乐性视屏活动；积极联系专家把科学的近视防控知识普及到校园；探索与当地宣传部门及媒体开展广泛健康教育。

三是落实校内每天户外活动1小时行动：让学生走出教室，建立上下午大课间制度，增加体育课，开展下午放学后的校园内体育活动等。

四是探索校外每天1小时活动：鼓励低年级学生家长陪伴走路上学、高年级走路上学，探索结伴同行上学方式，倡导家长更多地与孩子一起参加户外活动、周末远足、郊游等。

五是建立“学校—社区—家庭—学生”联动机制：学校和家庭以及社区相互配合，共同建设有利于促进儿童青少年近视防控的社区环境。

六是出近视防控行动口号：为了便于学校、学生和家长们更好地理解与实施各项技术，各地可提出适宜的口号，例如“‘目’浴阳光”“结伴同行上学”等。

筛查是基础 促进近视防控关口前移

《指南》第一项内容是“筛查视力不良与近视”。对此，上海眼病防治中心教授、上海市第一人民医院眼科主任医师许迅表示，筛查是近视防控和保证儿童青少年全视健康的重要的基础性工作。

“筛查有利于早期发现近视，促进近视防控的关口前移。一般来说，儿童青少年的视力发育水平大致为：3岁不小于4.7，4—5岁不小于4.8，6岁及以上不小于4.9。”许迅说，即使视力正常，也需要进行预警和早期干预。正常情况下，人生下来后都是带有一定的远视储备，如同存在银行里面的存款。如眼睛发育正常，到成年期，远视储备还未被用光，就不会发生近视。反过来，如果眼球发育得特别快，就有可能发生近视。

一般来说，不同发育阶段的远视储备参考值为：3岁175—200度，8岁125—150度，12岁75—100度左右。上海市眼病防治中心研究发现，小学一到三年级的远视储备如果小于50度，两年后发生近视的比例要高于85%。如果远视储备不到100度，两年以后近视发生率要大于50%。

上海是最早在全国大规模建立视力健康档案的省份。许迅表示，近视防控中，筛查只是起点工作。在此基础上建立屈光发育档案，开展近视预警、转诊、复诊管理、预防、规范矫正干预等全程的视觉健康服务，实现闭环管理，才能有效发挥筛查在近视防控中的价值。

“一份规范完整的屈光发育档案，除了视力、非散瞳屈光等筛查数据，还应尽可能收集纳入早期因素、身高、体重、父母近视等相关情况。特别注意要给每个孩子设定唯一的编码，便于横、纵向整合学生健康体检数据和居民健康档案数据。”许迅说，在建档过程中，要充分应用信息化手段，建立基于连续的、动态的屈光发育档案，开展近视全周期管理。对视力状况不同的儿童青少年，要采取有针对性的举措。

用眼要适度 鼓励学生多做户外活动

培养健康用眼行为对近视防控意义重大。“目前最重要的是鼓励大家多做户外活动，建议大家每天户外活动累计时间超过2个小时，但一定要在白天有阳光的时候进行。”北京大学人民医院主任医师王凯说，“阳光比较好的时候，光线可以刺激视网膜分泌多巴胺，有利于延缓近视增长。户外活动属于行为学控制，本身没有什么成本，值得大力推广。”

另外，要保持健康的用眼习惯，比如保持“一拳、一尺、一寸”的读写姿势。王凯说，还有一个“20—20—20”原则，即连续看书写作业20分钟以后，要休息20秒钟，看20英尺（6米）以外的地方。

根据国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术试点工作方案》，各省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团以区县为单位进行推荐，原则上推荐不超过10个区县参与试点工作。开展试点的地区，将作为地方政府儿童青少年近视防控工作评议考核的重要依据和疾控工作综合评价加分的重要内容。

据陶芳标介绍，试点工作重点围绕三方面开展。一是在开展调查研究的基础上，各试点地区技术指导专家组选择性地应用《指南》中的单一技术或多种组合技术，因时、因地制宜地制定近视适宜技术试点方案。

二是慎终如始地组织实施。在实施近视防控适宜技术前，各试点地区要开展试点学校基线调查，收集学生视力不良及近视率、教学环境卫生质量、学生用眼行为等基线资料。各试点学校要建立学生视力健康档案，涵盖个人基本信息和视力检查技术参数。

三是要及时跟进过程评价与监督工作。专业指导机构专家在国家卫生健康委的指导下，动态地评价试点方案的执行力度、覆盖面、可接受性、可推广性，分析实施过程出现困难和问题，通过与非试点学校的比较，分析近视患病率、发生率、健康知识的知晓率、健康行为养成率等，及时评价试点效果，评估能否扩大推广。

样两个班级作为试点，效果可能会更加明显。”郑智添说。

八一学校常务副校长王华蓓说，针对学生近视率较高的问题，学校通过加强体育锻炼，指导用眼卫生等方式进行调整，还尝试通过采取教室灯光改造等近视防控适宜技术，创造适宜用眼的环境，控制近视率的上升。

灯光改造前后，记者亲身体验了教室的灯光。与改造前的灯光相比，改造后的灯光更加柔和明亮，看东西的舒适度有所提升。当然，长期效果如何，还要经过后续观察和测评来检验。

郑智添说：“近视防控并非只有照明改造，而是一套系统工程，需要通过广泛的宣传教育，提高公众的认知和参与度，全社会共同协作，才能提高近视防控效果。”

左图：技术人员对新灯具进行灯光测试。

改造教室灯光 改善用眼环境

本报记者 王美华文/图

2020年12月26日，周六，北京市八一学校初二的一个班来了一群人，打破了周末教室的宁静。原来，这里在开展教室灯光改造试点活动，推进儿童青少年近视防控适宜技术落地。

“蓝光比例高”“红光不足”“光谱不连续”……教室里，负责此次灯光改造的深圳一家公司负责人郑智添，拿着一台手持式光谱测试仪，对教室原有灯具光线进行测试。

郑智添指着光谱测试仪屏幕出现的一道蓝色波峰，对记者解释教

室的蓝光比例高。“不少家长担心手机、电脑等电子产品的蓝光对孩子产生不良影响，却忽略了很多教室的灯光也存在蓝光问题。”他说。

在测试黑板灯的时候，光谱测试仪屏幕显示光谱片段不连续，郑智添说这可能对孩子的视力产生不良影响：“最好的光是太阳光，太阳光的频谱是连续的，优质的人造光环境应该是模拟自然光。”

据介绍，此次灯光改造选取小学六年级和初中二年级各一个班作为试点。“这些孩子面临升学考试，学习压力大，视力负担重，选取这



笑一笑，十年少 愁一愁，白了头

王红蕊

《吕氏春秋》说：“年寿得长者，非短而缓之也，毕其数也。毕数在乎去害。何谓去害？……大喜、大恐、大忧、大怒、大衰，五者损神则生害矣。”此指长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤，超过人体生理活动所能调节的范围，就会引起体内阴阳气血失调，脏腑经络的功能紊乱，从而导致疾病的发生，加速衰老。

感情的表露乃人之常情，是本能的反应，而且各种情志活动都有抒发感情、协调生理活动的作用。愤怒、悲伤、忧愁、焦虑、恐惧等不良情绪压抑在心中而不能充分疏泄，便对健康有害，甚至会引起疾病。若能恰当而有目的、合理地使用感情，则有益于健康。

如果情志波动过于持久，过于剧烈，超越了常度，则将引起机体多种功能紊乱而导致疾病。因此情感对人体的损益效果，不单取决于情志本身，还同时取决于人们对感情的态度和使用感情的方式。

情志致病还与其刺激的程度强弱有关。根据情志刺激的程度，可分为爆发性刺激和渐进性刺激两大类。爆发性刺激，多指突如其来、难以忍受的伤痛等。这类突发性、强烈的刺激，使人气血逆乱，导致暴病、急病的发生。

《淮南子·精神训》说：“人大怒则阴，大喜则阳，大忧内崩，大怖生狂。”因爆发性刺激致病，多发急病、病情重甚或死亡。七情之中，喜、怒、惊、恐以刺激量过大、过猛为致病条件。临床所见因情志剧变导致的心阳暴脱而卒，肝阳化风而卒中，以及暴昏、暴盲、发狂等情况，大多与喜怒惊恐有关。

渐进性刺激，多指某些问题在很长一段时期内未获得解决或实现，而在这段时间内保持着持续性的异常精神状态，如精神紧张、思虑忧愁、悲伤不已等。这类精神刺激伤人精气，引起气机失调，导致疾病。

《素问·汤液醪醴论》说：“嗜欲无穷，而忧患不止，精神弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”忧、思、悲的情志刺激以刺激时间长为致病条件，持续不良的心境，积久而成疾。因此，要根据不同情志的致病特点，自觉地采取相应的方法进行调节。

性格开朗、精神乐观是健身的要素、长寿的法宝。性格开朗是胸怀宽广、气量豁达所反映出来的一种心理状态。性格虽然与人的基因和遗传因素直接相关，但随着环境和时间的变化，是可以改变的。情绪乐观既是人体生理功能的需要，也是人们日常生活的需要。孔子说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”可见，乐观的情绪是调养精神，舒畅情志，防衰抗老的最好的精神营养。精神乐观可使营卫流通，气血和畅，生机旺盛，从而身心健康。正如《素问·举痛论》云：“喜则气和志达，营卫调利。”

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

健康科普作品征集大赛举办

本报电（陈得）日前，中宣部、国家卫健委、科技部与中国科协共同主办的“健康知识普及行动——2020年新时代健康科普作品征集大赛总结交流会”在粤举办。

“健康知识普及行动——2020年新时代健康科普作品征集大赛”旨在进一步推进健康中国行动——健康知识普及行动，普及健康科学知识，推广文明健康的生活方式，在全社会营造良好的“学健康知识、享健康生活”的氛围。大赛共征集到5大类9140件作品，其中视频类作品4539件，评选出视频类优秀作品88件，并评出优秀组织单位27家。

其中，有来医生出品的《颈椎关节炎怎么锻炼》荣获视频类优秀作品奖、《吸烟有“理”》荣获长视频类优秀作品奖，同时有来医生还荣获优秀组织单位奖。截至目前，有来医生已联合全国3万多名医生，累计创作了350多万条健康科普内容，其中包括40多万集短视频；所有内容全网分发，日均惠及7.5亿人次。有来医生创始人兼CEO阮盛铁表示，未来将继续以互联网、大数据和人工智能等技术为科普之翼，深挖大众健康需求，进一步赋能权威医疗专家，让健康科普更精准、更有趣、更易传播，更好地助力健康知识普及行动、助力健康中国建设。