

坊間傳聞頭痛時喝咖啡可減輕疼痛，但也有人說愈喝反而愈痛。書田診所家庭醫學科主任康宏銘說，咖啡因會減緩或增加頭痛，這因人而異，照理咖啡因可使血管收縮，某些止痛藥也會添加咖啡因以增強作用，但人體掌管痛覺的神經相當複雜，在甲身上可減痛的物質，也許在乙身上產生反效果，所以「咖啡可否減痛」沒有標準答案，端視個人使用經驗，若曾有用，當頭痛又發作時不妨一試。

不少人每天都要喝咖啡，卻也有人擔心，天天喝可能會成癮，只要有一天不喝，身體馬上不舒服，康宏銘說，咖啡因的確會成癮，但若能堅守每天喝咖啡不超過 250c.c.的原則，即使成癮，也不會帶來太大健康問題。

康宏銘強調，任何食物都不宜過量攝取，若每天喝 3 到 4 杯咖啡，女性在日後可能有骨質疏鬆症早發的隱憂，建議還是一天 1 杯較佳。

汐止國泰醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能說，咖啡因會使食道、胃部交接處的賁門括約肌較為鬆弛，也會使某些人的胃酸增加，所以若有胃食道逆流問題，應少喝咖啡，以免症狀發作。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150307/569664/>