

# 每一口甜饮料,都在为肝癌铺路?

研究发现:夏天最该喝的饮料是这两种

你是不是也经常爱喝点“甜饮料”?吃饭时不配一点饮料总觉得少了点什么;出门逛街第一件事,先点杯奶茶或者果茶;大汗淋漓运动完,喝一罐冰汽水才真爽……

可能你会想,“喝杯甜饮料,能有什么大不了”?但现实危害,可能比你想的要严重得多。近日,一项覆盖超150万人的最新研究给出一个令人震惊的结论:你喝下去每一口“甜饮料”“快乐水”,可能都在为肝癌铺路!



每天喝两杯或更多茶或咖啡,能显著降低得癌症和死亡的风险

## 喝甜饮料或在为肝癌铺路

很多人可能很难把“甜饮料”和“肝癌”联系在一起。2026年6月,《美国医学会杂志》子刊刊发的一项纳入超过150万人,平均追踪随访了18年的研究结果,让人脊背发凉。每天你只要多喝一杯(355毫升,一个易拉罐)含糖饮料:肝细胞癌风险升高10%,肝内胆管细胞癌风险升高15%。

研究人员解释:“肝癌风险升高”的罪魁祸首其实是果糖。含糖饮料中存在大量果糖,而果糖主要在肝脏代谢,喝进去太多,肝脏就“忙不过来”——肝脏脂肪堆起来了,代谢乱了,肠道屏障也受损了。久而久之,肝癌风险悄悄升高。

很多人知道“喝酒伤肝”,其实“喝甜饮料伤肝”早就不是什么新鲜事。2025年,哈佛大学和耶鲁大学的研究团队在《自然·食品》期刊上发表的研究发现,无论是普通含糖饮料,还是标榜“无糖”“零卡”的人工甜味饮料,每天只要多喝一小杯(约250毫升),都可能实实在在地损伤肝脏。

对17.4万名成年人进行长达9年的追踪后发现,每天每增加一份含糖饮料(250毫升):

脂肪肝风险增加10%,肝硬化风险增加21%,严重肝病风险增加18%,慢性肝病死亡风险增加37%。每天每增加一份人工甜味剂饮料(250毫升):脂肪肝风险增加15%,严重肝病风险增加14%,慢性肝病死亡风险增加41%。

## 喝甜饮料健康代价很大

### 1. 糖尿病

2025年5月,国际期刊《营养学进展》上刊发的一项研究发现:含糖饮料、果汁中的糖,会大大增加患糖尿病的风险。具体来说:每天每多喝一杯350毫升的含糖饮料,患糖尿病的风险增加25%;每天每多喝一杯240毫升的果汁,患糖尿病的风险增加5%。

### 2. 肠癌

2021年发表于国际期刊《肠道》的一项对近10万人长达24年随访的研究显示,每天摄入两份以上的含糖饮料,将导致成年女性患早发性结直肠癌的风险增加2.2

倍,且每日多喝1份含糖饮料,结直肠癌的发病风险增加16%;对于13~18岁的青少年来说,患结直肠癌的风险增加32%。

### 3. 口腔癌

2025年《美国医学会耳鼻喉头颈外科杂志》刊发的一项纳入约16万名女性、随访30年的研究发现,不管是否抽烟、喝酒,与每月喝含糖饮料<1杯(约240毫升)的参与者相比,每天喝≥1杯含糖饮料的参与者,口腔癌风险飙升4.87倍。

### 4. 心血管疾病

2024年《美国临床营养学杂志》刊发的一项哈佛大学的研究发现,含糖饮料喝得多与较高的心血管疾病风险相关,即使坚持运动也不足以抵消含糖饮料对心血管的伤害。具体来说,与不喝含糖饮料的人相比,每天喝超过两份含糖饮料,心血管疾病风险增加21%。

## 夏天最该喝的两种饮料

很多人都知道甜饮料不健康,但喝什么才健康?推荐你喝这两种——茶、咖啡。

2025年,由哈尔滨医科大学

研究团队发表在《营养学期刊》上的一项研究显示,不加糖的茶和咖啡可能是预防癌症的好办法。每天喝两杯或更多茶或咖啡,能显著降低得癌症和死亡的风险。

这项研究调查了超过18万人,平均跟踪时间长达8.8年。研究发现:每天饮用≥两杯无糖茶或无糖咖啡,或是预防癌症的最佳选择。具体来说:喝茶:每天至少两杯无糖茶,可降低整体癌症发病率6%,死亡率降低16%。喝咖啡:每天至少两杯无糖咖啡,可降低整体癌症发病率5%,死亡率降低11%。

此外,研究人员还发现,每天用1杯茶或无糖咖啡替代其他饮料,整体癌症发病率和死亡率可以降低1%到5%。但如果喝的是加糖或人工甜味剂的茶或咖啡,那可能会增加得癌症的风险。

## 喝茶和咖啡为何能防癌

茶和咖啡为何喝了有防癌效果,研究指出3个原因:1.茶和咖啡中含有丰富的多酚类化合物,具有抗氧化和抗炎作用,从而降低癌症风险;2.茶和咖啡中的多酚类化合物可以调节肠道菌群,从而改善肠道健康,降低癌症风险;3.无糖茶和咖啡可能有助于调节血糖水平,减少因高血糖引起的氧化应激和炎症反应,从而降低癌症风险。

研究特别强调:喝什么饮料对患癌症的概率和死亡率有很大影响。想要预防癌症,喝无糖茶或咖啡可能是很好的生活方式之一。

如果你不太喜欢喝茶、喝咖啡,日常还可以喝柠檬水、苏打水或气泡水。如果觉得味道单调,可以往苏打水里加几片柠檬、黄瓜、薄荷叶,清新无负担。

图文据人民日报健康客户端

## 网上掀起“卧鱼挑战” 小心造成运动损伤



秦腔绝活卧鱼

最近,热播剧《主角》凭借鲜活的戏曲人生故事、浓郁的秦腔韵味收获大批观众,剧中女主角演绎的“卧鱼”更是出圈走红。

这个姿态温婉、线条优美的秦腔绝活,一时间掀起全网模仿热潮,各大社交平台满是网友打卡的“卧鱼挑战”。

不过,在全民跟风模仿的热潮下,专业戏曲从业者与骨科医生纷纷发出提醒:卧鱼看似只是简单的静态造型,实则属于高难度动作,对专业素质要求极高,普通人盲目练习,很容易造成运动损伤。

谈及卧鱼的练习风险,电视剧《主角》戏曲指导、秦腔表演艺术家任小蕾表示:“这个动作外表柔美,内里却十分考验功底,脚踝是最容易受伤的部位,完成卧鱼需要双腿盘曲下沉,整个过程中下肢韧带会被大幅拉扯,一旦发力失衡、柔韧度跟不上,极易造成韧带损伤。”

她坦言,自己在常年练功中,脚踝韧带就先后发生过三次撕裂。

浙江大学医学院附属第二医院骨科曹乐主任医师表示,“专业戏曲演员长年接受系统训练,肌肉力量、关节柔韧性、肢体平衡与控制力都经过千锤百炼,能够从容承接动作带来的身体负荷。但普通大众缺乏专业功底,身体条件远达不到表演标准,跟风模仿很容易引发各类运动损伤。”

曹乐解释,卧鱼在完成盘腿下沉动作时,踝关节会被牵拉至生理极限,韧带持续承受巨大张力,轻则引发踝关节扭伤、韧带慢性劳损,严重时会造成韧带撕裂;反复屈膝下蹲的姿态,会持续加重膝关节磨损,加剧关节负担;而卧鱼的核心动作是腰部螺旋式扭转,发力不当极易诱发腰肌拉伤、腰椎小关节紊乱。

曹乐提醒,青少年、中老年人,以及腰腿、踝关节存有旧伤的人群,尝试该动作的受伤风险会显著增加。若网友确实对卧鱼这个动作感兴趣,想要体验练习,切勿一开始就追求标准完整动作,应当遵循循序渐进的原则,将整套动作拆解分步练习。可先单独练习下蹲,再依次尝试盘腿、屈膝、活动踝关节等基础动作,逐步适应发力方式与肢体姿态。

此外,尝试练习前,务必提前完成充分的热身活动,最大程度激活肌肉与关节。练习时尽量选择瑜伽垫、地毯等软垫场地,能够在意外发生时起到缓冲作用,减少磕碰、扭伤带来的伤害。

图文据中国青年报

## 女子每天盯屏超10小时

# 滴了“网红眼药水”,角膜快烂了

新媒体公司任职的小张(化名),今年26岁,是典型的“屏幕寄生族”:上午9点开电脑回消息,中午边吃饭边刷短视频,下午剪辑、排版、盯后台数据,晚上回家还要追剧、打游戏到凌晨。每天面对电子屏幕的时间稳稳超过10小时,最狠的时候连续盯屏14小时不挪窝。



AI合成图

## 滴了“网红眼药水”后,眼睛痛得睁不开

最近一个月,小张总觉得眼睛像进了沙子,干涩发痒,照镜子时眼白布满红血丝。更吓人的是,有两次她正在剪辑视频,屏幕上的字突然“糊成一片”,用力眨眼好几秒才勉强看清。早晨出门被风一吹,眼泪哗哗往下流,同事还以为她失恋了。

小张没当回事,心想:“不就是眼疲劳嘛。”她在网上下单了一款热门眼药水。一开始确实爽,凉飕飕的,眼睛瞬间“精神”了。

但两周后,情况急转直下——眼睛痛得睁不开,像涂了一层胶

水,分泌物变成拉丝的黏条,畏光到连手机屏幕最低亮度都觉得刺眼,于是来到浙江医院眼科门诊就诊,被诊断为干眼症。

“那些网红眼药水里的防腐剂、血管收缩剂,反而把你的泪膜结构破坏得更彻底。你不是缺水,是锁不住水。”医生对小张说。

## 以为“眼睛缺水”,其实是“泪膜塌方”

很多人跟小张想的一样:干眼=眼睛干=缺水=滴眼药水。这是目前最大的护眼误区。

浙江医院眼科主任徐洁慧主任医师解释:眼表泪膜有三层——最上面是脂质层(锁水防蒸发),

中间是水液层(滋润保湿),最下面是黏蛋白层(让泪液均匀铺开)。只要其中一层出了问题,眼表的泪膜功能就受损。而临床上最常见的是脂质层受损——这时候你拼命滴补水眼药水,就像往漏水的杯子里倒水,倒多少漏多少。更可怕的是,乱用含防腐剂、清凉剂、收缩血管成分的网红眼药水,会反向破坏睑板腺功能,让原本只是“轻度缺水”的眼睛,硬生生拖成“重度干眼+角膜损伤”。

## 出现这些信号,说明眼睛已亮起“红灯”

眼睛干涩、酸胀、有异物感,长时间用眼后不适感加重;短暂视物

模糊,眨眼后稍有好转;伴随畏光、迎风流泪、眼部分泌丝状分泌物。长期拖延会诱发眼表炎症、损伤角膜,严重时会造成角膜溃疡,甚至永久性视力损伤。

徐洁慧表示,干眼高发,根源多在生活习惯。长时间看手机、电脑会大幅减少眨眼次数,泪膜快速蒸发,是首要诱因。空调房、密闭空间、风沙强光环境,也会加速泪液流失。此外,熬夜、长期佩戴隐形眼镜、浓妆、饮食不均衡,都会影响腺体功能。更年期女性、中老年人、部分慢性病患者及长期服药人群,干眼风险也会更高。

## 这份“续眼指南”请收好

徐洁慧提醒,切勿乱用含防腐剂的药水滴,以免加重眼表损伤,需分情况科学应对。

轻度干眼可通过日常护理改善:室内使用加湿器,将湿度保持在40%—60%;每天用40℃温热毛巾热敷双眼10—15分钟,轻柔按摩睑板腺;选择无防腐剂人工泪液,每日使用不超4次,隐形眼镜每日佩戴时长不要超过8小时。

若日常调理无效,症状反复出现,要及时到眼科检查,接受专业治疗。重度干眼常伴随角膜损伤,需长期遵医嘱用药、定期复查,严格配合治疗,避免病情恶化。

图文据潮新闻