

# 咖啡

## 多少人的清晨被它唤醒？又有多少人在午餐后靠它“续命”？

# 提神利器也不可贪杯哦！



▲清末民初中国制造用于外销的银咖啡壶(资料图)

▶民国时期的罐装咖啡广告(资料图)

工作期间如何让萎靡的自己立刻斗志昂扬？职场人有着自己的充电攻略——喝咖啡。咖啡已不仅是精致生活的代名词，更成为广大学子和上班族赶 deadline（指截止日期前交工）路上的垫脚石。

今天我们就来谈谈咖啡在中国的流行历史，以及这一饮品如何让人欲罢不能。



## A 中国第一家咖啡馆开在广州

关于咖啡，最早的文字记载出于阿拉伯人之手。公元10世纪，阿拉伯医生拉吉斯(Rhazes)第一次把咖啡写进了药方：将咖啡果晒干、捣碎，熬成药汤，可以缓解疼痛。从13世纪到15世纪，咖啡伴随着阿拉伯人的军事扩张和贸易路线，传到了欧洲。

中国人最早接触咖啡，可能是从明朝郑和下西洋开始。郑和船队经由海路西行，抵达阿拉伯地区。但那时，郑和船队的成员不喝咖啡只喝茶。盛行茶文化的中国也并没有受到咖啡文化的冲击。

直到清朝中叶，咖啡才进入中国。清政府实行广州一口通商，居留广州的洋商找不到咖啡馆，只能自己开店。据记载，大约1836年前后，一个丹麦人在广州十三行附近开了一家咖啡馆，那是中国的第一家咖啡馆。嘉庆年间编纂的《广东通志》，第九十五卷《物产·谷类》记载：“有黑酒，番鬼饭后饮之，云此酒可消食也。”这里的“黑酒”正是指咖啡。昂贵的价格、古怪的味道，是国人对它的第一印象。

由于官府禁止国民沾染洋人习气，这家咖啡馆没有任何中国人。在这之后的很长一段时间内，咖啡一直服务于涉外码头城市里的外国人、特权阶层和达官显贵，普通老百姓很少有机会接触到。

## B 华人买办成第一批喝咖啡的国人

鸦片战争后，上海设立租界，一个犹太人在英租界率先开起咖啡馆。当时帮洋商打理生意的华人买办数量暴增，他们模仿着洋老板的生活方式，成为中国第一批喝咖啡的人群。

1866年，美国传教士高丕娣夫人编写了一本介绍西洋饮食的小册子，译名为《造洋饭书》(1909年正式出版)，有一小节文字专门写到咖啡：“猛火烘焙，勤铲动，勿令其焦黑。烘好，乘热加奶一点，装于有盖之瓶内，盖好，要用时现轧。”所谓“焙”，就是咖啡，是那时候对 coffee 的音译。

《造洋饭书》是传教士为培训中国西餐厨师而编写的，目的是让洋商和传教士们雇佣的中国仆人尽快学会烤面包、做西点、煎牛排、煮咖啡，更好地为雇主服务。可想而知，在这本书出版之前，某些受雇于洋人的中国厨师和保姆就曾经学习过煮咖啡。

民国时期后，西风进一步东渐，留洋读书成为时髦，接触咖啡的中国人越来越多。

1927年5月，郑振铎乘坐“阿托士”号邮轮从上海去法国留学，他在日记中多次写到咖啡，几乎天天都喝。1948年2月，一位曾经留学英国的女作家去日本疗养，写信向国内的朋友抱怨，说她家的日本保姆只会煮饭，不会煮咖啡，生活很不方便。这说明在留学生群体中，喝咖啡已经成了日常生活的一部分，已经离不开咖啡了。

在洋人、买办和归国留学生的影响下，咖啡生意在广州、上海、天津、北京、汉口等大城市日渐兴盛起来。老北京的大碗茶还在，但已经不再称霸天下，因为市面上有了咖啡。

1934年1月9日的《北京晨报》刊登评论，描述了在北海公园门口停满摩登男女的脚踏车，男人西装革履，女人蓝衫黑裙，进北海公园溜冰，然后去漪澜堂吃西餐、喝咖啡等场景。

## C 咖啡因靠“欺骗”让人保持清醒

拿破仑是个不折不扣的“咖啡控”。当他还是炮兵少尉时，一次喝了咖啡没付账，竟留下军帽作抵押。这顶军帽已成为普洛柯柯咖啡馆的镇店之宝。拿破仑曾坦言：“相当数量的浓咖啡会使我兴奋，同时赋予我温暖和异乎寻常的力量。”

咖啡因之所以能提神醒脑、让人精神振奋呢？很多人知道是咖啡因在起作用，但实际上咖啡中的咖啡因，并不是“消除”了疲劳，只是暂时阻止疲劳信号传递到大脑。

在我们日常劳动中，身体会代谢出一种神经调节因子——腺苷。它的主要作用是和腺苷受体相结合，给大脑传达疲劳信号。一旦腺苷受体结合了足够多的腺苷，它就会发出警告，告诉大脑我们累了、需要休息。大脑收到疲劳信号之后，开始抑制神经兴奋，这时人就容易犯困和感到疲倦。

咖啡因之所以能让我们兴奋，是因为它和腺苷具有着相似的化学结构。

我们喝下一杯咖啡，咖啡因能抢在腺苷之前与腺苷受体结合。当大量的腺苷受体被占用，就会使腺苷无法与腺苷受体结合，大脑收不到疲劳信号，就会继续保持

活力。简单来说，是咖啡“欺骗”了我们的感知，让人保持清醒。

被“挤”到一边的腺苷并不会就此消失，它仍在不断积累。当积累到浓度超过咖啡因，或等咖啡因代谢完毕时，就会“卷土重来”，依旧对大脑发送疲劳信号。所以咖啡并不能长久地起到提神作用。

对于个体来说，当你出现了失眠、抖动、焦虑、心率快、胃不舒服、恶心、头痛、烦躁不安等症状时，就说明你的咖啡因摄入量太多了，要注意减少。

为了避免对咖啡的过度依赖，就算再困也需要控制一下摄入量，尽量控制在每天不超过两杯咖啡。毕竟咖啡因只能暂时阻止腺苷和受体结合。所以休息才是保持精力的王道。

有网友称，过量喝咖啡可能导致致命。提出这一观点的人或许觉得咖啡可以引起心血管、中枢神经系统等问题。理论上，如果要用咖啡对一名普通成年男性产生致命性伤害，至少需要149罐左右含咖啡因的能量饮料。谁的胃能一次装下这么多呢！

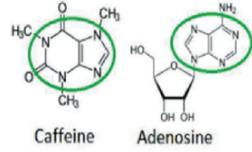
只要不过度饮用咖啡，目前并没有证据表明它会显著影响健康，甚至适度饮用咖啡，还有益健康。

科学研究显示，一定量的咖啡对于帕金森、脑缺血和阿尔茨海默病等神经疾病有明显的预防作用。加拿大老年与健康研究所进行的调查报告显示，常饮用咖啡的人群相较于不饮用的人群，患老年痴呆的几率更小。

咖啡因在神经递质方面，对于防止抑郁症也有一定功效。研究显示：慢性的咖啡因摄入(8mg/kg/d)对抑郁

症的症状改善具有积极作用。不过目前的研究还在试验阶段，缺少更充足的临床证据。

根据美国食品和药物管理局(FDA)的标准，对于健康的成年人来说，每日不超过400毫克咖啡因是适宜的，但这还得考虑人体对咖啡因的耐受程度以及代谢速度。FDA没有为儿童设定标准，但美国儿科学会不鼓励儿童和青少年摄入咖啡因。



咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

咖啡因和腺苷具有相似的化学结构(资料图)

## D 适度饮用或有益健康

有网友称，过量喝咖啡可能导致致命。提出这一观点的人或许觉得咖啡可以引起心血管、中枢神经系统等问题。理论上，如果要用咖啡对一名普通成年男性产生致命性伤害，至少需要149罐左右含咖啡因的能量饮料。谁的胃能一次装下这么多呢！

只要不过度饮用咖啡，目前并没有证据表明它会显著影响健康，甚至适度饮用咖啡，还有益健康。

科学研究显示，一定量的咖啡对于帕金森、脑缺血和阿尔茨海默病等神经疾病有明显的预防作用。加拿大老年与健康研究所进行的调查报告显示，常饮用咖啡的人群相较于不饮用的人群，患老年痴呆的几率更小。

咖啡因在神经递质方面，对于防止抑郁症也有一定功效。研究显示：慢性的咖啡因摄入(8mg/kg/d)对抑郁

症的症状改善具有积极作用。不过目前的研究还在试验阶段，缺少更充足的临床证据。

根据美国食品和药物管理局(FDA)的标准，对于健康的成年人来说，每日不超过400毫克咖啡因是适宜的，但这还得考虑人体对咖啡因的耐受程度以及代谢速度。FDA没有为儿童设定标准，但美国儿科学会不鼓励儿童和青少年摄入咖啡因。

对于个体来说，当你出现了失眠、抖动、焦虑、心率快、胃不舒服、恶心、头痛、烦躁不安等症状时，就说明你的咖啡因摄入量太多了，要注意减少。

为了避免对咖啡的过度依赖，就算再困也需要控制一下摄入量，尽量控制在每天不超过两杯咖啡。毕竟咖啡因只能暂时阻止腺苷和受体结合。所以休息才是保持精力的王道。

有网友称，过量喝咖啡可能导致致命。提出这一观点的人或许觉得咖啡可以引起心血管、中枢神经系统等问题。理论上，如果要用咖啡对一名普通成年男性产生致命性伤害，至少需要149罐左右含咖啡因的能量饮料。谁的胃能一次装下这么多呢！

只要不过度饮用咖啡，目前并没有证据表明它会显著影响健康，甚至适度饮用咖啡，还有益健康。

科学研究显示，一定量的咖啡对于帕金森、脑缺血和阿尔茨海默病等神经疾病有明显的预防作用。加拿大老年与健康研究所进行的调查报告显示，常饮用咖啡的人群相较于不饮用的人群，患老年痴呆的几率更小。

咖啡因在神经递质方面，对于防止抑郁症也有一定功效。研究显示：慢性的咖啡因摄入(8mg/kg/d)对抑郁

症的症状改善具有积极作用。不过目前的研究还在试验阶段，缺少更充足的临床证据。

根据美国食品和药物管理局(FDA)的标准，对于健康的成年人来说，每日不超过400毫克咖啡因是适宜的，但这还得考虑人体对咖啡因的耐受程度以及代谢速度。FDA没有为儿童设定标准，但美国儿科学会不鼓励儿童和青少年摄入咖啡因。

对于个体来说，当你出现了失眠、抖动、焦虑、心率快、胃不舒服、恶心、头痛、烦躁不安等症状时，就说明你的咖啡因摄入量太多了，要注意减少。

为了避免对咖啡的过度依赖，就算再困也需要控制一下摄入量，尽量控制在每天不超过两杯咖啡。毕竟咖啡因只能暂时阻止腺苷和受体结合。所以休息才是保持精力的王道。

有网友称，过量喝咖啡可能导致致命。提出这一观点的人或许觉得咖啡可以引起心血管、中枢神经系统等问题。理论上，如果要用咖啡对一名普通成年男性产生致命性伤害，至少需要149罐左右含咖啡因的能量饮料。谁的胃能一次装下这么多呢！

只要不过度饮用咖啡，目前并没有证据表明它会显著影响健康，甚至适度饮用咖啡，还有益健康。

科学研究显示，一定量的咖啡对于帕金森、脑缺血和阿尔茨海默病等神经疾病有明显的预防作用。加拿大老年与健康研究所进行的调查报告显示，常饮用咖啡的人群相较于不饮用的人群，患老年痴呆的几率更小。

咖啡因在神经递质方面，对于防止抑郁症也有一定功效。研究显示：慢性的咖啡因摄入(8mg/kg/d)对抑郁

症的症状改善具有积极作用。不过目前的研究还在试验阶段，缺少更充足的临床证据。

## 莫负春笋好滋味

□邱俊霖

春雷一响，春雨一下，大量春笋便从土中冒出来了。有人将春笋形容为“大力士”，因为在春雨的滋润下，春笋破土而出，速度之快似乎无可阻挡。

小时在农村，春雨连夜，浙浙沥沥下一晚。清晨醒来，发觉屋后的竹林里冒出了遍地新笋。背上竹篓，带着簸箕，走进弥漫着薄雾的竹林，吸足了水汽的竹叶青翠欲滴。雨后的泥土会变得松软，笋一般在成年竹子周围，竹子的枝叶越是茂盛翠绿，周围笋子的质量越高。

刚冒头的春笋最是鲜嫩，所以在微微隆起的地面底下很可能藏着新笋。而已“冒”出土的笋则“过期”了，口感往往老而硬。挖笋时，要将笋周围的土轻轻刨开，直到看见笋的根部，再用锄头将春笋挖起，不可伤及成年竹子的根。对于一些长势良好的春笋则应该留做苗，使其长成竹子，确保竹子的产量。笋挖出后，要将土填回，使得来年还能再长笋子。

伴随着一串串深深浅浅的脚印，满载而归的我们便能尝到这个季节里最好的时蔬。

春笋是“平易近人”的，它的食用方法很多，烧、炒、煮、炖皆成佳肴，而我的外婆最喜欢白灼。

白灼简单，把笋的老根部分去掉，剥掉笋壳。烧一锅水，把笋煮熟了，沥干水分装盘，直接沾酱油吃。外婆说这样的春笋味道才是最纯正的，又鲜又嫩。

不过那时的我不喜欢这种简单的做法，觉得白灼春笋略带涩味且过于清淡。用油、糖、生抽一起焖出来的笋才够味，如果加上几片腊肉则“完美”。用春笋炒五花肉也让我觉得满足，退而求其次，也要炒个蛋才够爽。这样炒出来的春笋要是吃上一口，真是满嘴留香。

如今春回大地，又到了吃春笋的时节。不过奇怪的是，现在的我喜欢吃口味清淡的白灼春笋了。或许，这种最清淡的春笋味，才是最符合春天的味道吧。难怪苏轼在词中写到：“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”人间真正有滋味的还是那份清欢的欢愉，让人觉得温暖而幸福。

## 知音(外一则)

□孙香我

喜欢听京剧的，很多人都喜欢程派，说到程派唱腔的魅力，大家都会说是低回婉转、柔和纤细。冯牧却认为，刚劲沉郁是程腔的主导因素。他写过一篇“柔中蓄刚的程腔”，文中引了俞振飞说程腔的一段话：“别有一股锋芒逼人的东西存在。它显示着一股阳刚的精神，领导着整个节奏向前倾诉……这种不可抑制的刚劲气势，使得程腔别具一种巨大的震撼力。”

俞振飞和冯牧二位，要算得是程派的知音了。知音从来难得，世人看戏或看文章，怕就总是看热闹的多。

## 不识货

清人刘体智的《异辞录》中

## 寻觅广东百岁老人长寿的秘密 22

### 信仰赋予生命意义

日子虽然平淡，在平淡之中注入信仰，生命便有了新的支撑力。

□月同

李杵连老人住在清远市清城区长埔大塘村。一上楼，我们就听见老人家爽朗的笑声。

“来啦，快进来坐！”李杵连老人站在门口迎接我们，热情地问好。

我伸出手去扶她：“老人家，您快坐，我们来看您了！”她哈哈笑着，同我们一道走至茶几边。我问道：“老人家，您有几个小孩？”

李杵连老人是一名有着60年党龄的老党员了，年轻时还是生产队的成员，干了不少活。

我见老人家依旧精神矍铄，便同她拉起家常：“您身体怎么样？以前也是这村子里的人吗？”

李杵连老人说：“我身体还行，你说的我都能听得见。我以前是从旧城区那边嫁过来的，小孩都是我带大的呢！”说罢自豪地笑起来，笑声清脆有力。

她儿子跟我说：“我父亲30

多岁就过世了，我们都是妈妈辛苦带大的。以前家人一直耕田务农，后来日子好一些了。”

我继续问：“老人家身体健康最主要的原因是什么呢？”

她儿子摆摆手告诉我，没什么独特的原因，老人家日子过得很平淡。年轻时对生活很艰苦，但妈妈坚持了下来，相信办法总比困难多。

受到生活洪流的冲击，李杵连并没有怨天尤人，也没有消极沮丧，而是从从容容，笑对人生。她对党的信仰从没变过，默默承担着对家庭、对社会的责任，思想豁达向上，生活态度积极乐观。岁月延绵，李杵连的信念与信仰或许正是她得以坚持的基底。

走之前，我们问老人家有何心愿，李杵连淡淡地说：“身体好就行了，没有什么其他特别想要的。”

身体健康，生活才有质量，可以拥有按照自我意志行动的体魄。信念坚定，信仰常驻，便能迎接生命新的天地。



李杵连(右)

### 百岁老人小资料

姓名：李杵连  
性别：女  
出生年月：1920年10月(100周岁)  
民族：汉族  
户口登记地：清远市清城区  
受教育程度：小学  
是否识字：是

## “服务”的价值

□流沙

从业近四十年的牙医毕竟是不一样的。

他的心态好啊，诊疗的过程不急也不躁。一上午的挂号就有几十个，但我躺在诊疗椅上，他却开始慢慢地给我讲解那颗智齿为什么要拔、怎么拔，拔去之后要注意什么。见我与他互动不够，还拿出一个口腔模型，用铁镊子轻轻敲打智齿的位置，说：“一点也不影响咀嚼，更不影响说话。”

他给我讲解了很多牙科医学知识，遗憾的是，我一直沉浸在拔牙的心理恐惧之中，什么也没有记住。

就在他与我交流的时间里，他的助手已把手术器械准备好了。他让我张开嘴，一个牙套轻轻塞了进来，然后一阵刺痛，那是在用针头往我的牙龈中注入麻药……“咯”一声，他轻声说：“取下来了。”

我微微抬头看到了白色盘子里，躺着一颗“矿石”一样的东西。医者，便是服务。这位老牙医让我加深了这一感悟。

乔布斯说过一句非常经典的话：“消费者并不知道他们需要什么，直到我们拿出自己的产品，他们才发现，这就是我要的东西。”

这一观点简单粗暴，但效果非常好，当年的苹果4全球大卖。

我在那位老牙医的诊疗床上，同样感受到这样的逻辑：如果一个人知识和技艺上依赖你，必然全身心地依赖你。如果这一逻辑应用于商业之中，会不会有种种破格的惊喜？

有家火锅店，里面居然没有毛肚专员岗。这位“专员”是干什么的呢？他们就是在店里教顾客怎么吃毛肚最美味。

结果，顾客十分受用，用完餐后，大都会有一种感慨：原来毛肚是这样吃的！因此这家店生意也特别好。

再说说说喝茶。中国人喜欢喝茶，但大部分不知道茶器、茶叶、热水、环境等等因素对饮茶的影响。茶道却不一样，它有极深的文化内涵，也有繁复的饮茶程序。一个深谙茶道者给你演示整个茶道流程，照那种方法去喝一杯茶，从唇齿之间到精神层面的享受是无法用言语来形容的。

物质世界总是类同的，但“服务”却让物质世界变得五彩斑斓。同样一碗饭、一盘菜、一杯水……如果注入了与众不同的“服务”，它就会身价百倍。

## 败给了自己

□倪西赞

俗话说：“一猪二熊三老虎”，野猪竟然排在第一名。这并不是说它的作战能力比狗熊、老虎还厉害，而是表达野猪生性好斗，难以驯服。野猪经常糟蹋庄稼，让农人的收成锐减，甚至颗粒无收。农人痛恨野猪，但又拿野猪没办法。赶走了野猪，它们还会回来。想抓野猪更是不易。它们不仅善于奔跑，而且极具危险性。如果用猎枪打中野猪未中，它就会调转身子，带着两根可怕的獠牙，直冲过来发疯般地报复你。如果躲避不及，就会重伤在它的獠牙之下。

然而，在非洲，当地人却不怕野猪。他们在抓野猪的时候，往往会带上几只猴子。

他们先把野猪团团围住不动手，身旁的猴子看到野猪便兴奋起来。猴子个个身手敏捷，揪准时机，一个一个跳到野猪的背上，把野猪当成坐骑来骑。这时，野猪发觉猴子骑在自己的背上，可不乐意了。于是它拼命奔跑，试图摆脱背上的猴子。然而，猴子死死抱住野猪不放手，还不停地嗷嗷叫着嘲笑野猪。

野猪是脾气暴躁的家伙，哪里受得了这个气，于是更加拼命地奔跑，跳跃，试图把猴子甩下来。猴子就像是紧紧黏在野猪背上的一块块石头，它越是激烈地奔跑、跳跃，力气就消耗得越快。最后，野猪感觉到背上的几只猴子就像大不一样死死压在身上，无法摆脱，它筋疲力尽了。此时，当地人走上前，便可毫不费力地将野猪擒获。

有人说，猴子比野猪聪明。其实，猴子只是利用了野猪的弱点，发挥了自己的优势。野猪并不是败给了猴子，而是败给了自己。

## 该相信哪一面镜子？

□杨敏

相信一面镜子。镜子不告诉我真实的容貌，而我在人群中逐渐迷失自己。在校读书时，老师说我是个懂事的好班干，看我的大叔叔说我是个调皮捣蛋的班干，班上的同学说我是个坏大姐，而男生们却说我是朵带刺玫瑰。工作后，同事们又说我是小姑奶奶。于是我不知道自己到底是怎样的人，真正的自我又是怎样。

最近被朋友连哄带骗地拍了张照，效果却出乎意料地好。

曾有一段时间，心中的千千结都写在脸上，满脸痘痕实在让人不敢照镜子，却不巧家中每个房屋内都有一面镜子。

当习惯了这满脸“红灯笼”后，我竟发觉家中的镜子没有一面是“讲真话”的。荧光灯下的镜子告诉我小痘痘亮晶晶，多得好像菠萝丁；而同一屋的另一面镜子却告诉我，我的面容依然白暂滑腻；但洗手池上的镜子又告诉我，痘痘不是很多，皮肤也不是很白很细腻……我不知道该

因为以前每次拍照总是不上镜，对拍照已产生了恐惧，没想到这次却歪打正着。看着照片里的自己，不觉顿悟：镜子里的每一个我都是真实的我。

人们心中的我都是自我的反映：自我不过是一团可塑的胶泥，随着环境的改变而被捏成不同的形状。可不管怎么捏，捏成什么形状，它仍是那团胶泥。为人处世何尝不是如此？明白了这一点，我的心豁然开朗。