

咖啡还是水？

与咖啡因和平共处的补水习惯

早上第一杯咖啡，是神圣的仪式。办法不是戒掉咖啡，而是给它配上一个小习惯。

Bean 讲给你听
2026年9月11日 · 阅读约2分钟

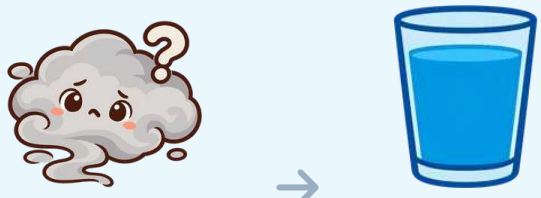
damy.wubbigo.com

早上第一杯咖啡，是神圣的仪式。咖啡因可能有轻微的利尿作用，一天中咖啡越喝越多，就越容易**忘记喝水**。办法不是戒掉咖啡，而是给它配上一个小习惯。



1 为什么咖啡因可能悄悄让你缺水

咖啡因有轻微的利尿作用，尤其是摄入量大时，可能会让你的肾脏多工作一点。这种影响缓慢又安静，很多时候你甚至察觉不到自己渴了。



午后那种“雾蒙蒙”的状态

第二、三杯咖啡后出现的轻微走神，有时并不是咖啡因造成的，而是一整天忽略了喝水。下一杯咖啡之前，先试试喝一杯水吧。

★ 来自 BEAN

在咖啡机旁边放一个水杯。

咖啡 + 水，一步到位

倒咖啡时，顺手把水杯也倒满。用 Damy 记录，马上开始 →



2 Bean 的规则：1 杯咖啡，1 杯水

Bean 的习惯很简单：每次喝咖啡休息时，都配一杯水。不用复杂计算，这种一对一的搭配，时间久了自然就成了习惯。



> 我们喝咖啡图享受，喝水求平衡。两者不是对手，而是彼此成全的好搭档。





在 Damy 里加个小备注

在饮水记录里写个备注，时间久了，你就能轻松看出自己在哪些时段喝得不够。


“咖啡后”

3 那么，具体怎么做呢？ 3 个简单步骤


每杯咖啡旁边，都放上一杯水。


争取在喝完咖啡之前，先把水喝完。


当天最后一杯咖啡之后，用两杯水为这一天收尾。



你不需要戒掉咖啡。

给它配上一个小而固定的习惯，剩下的就交给 Damy 的提醒吧。

下载 Damy →

扫码下载

本内容仅供一般参考，不能替代专业医疗建议。 参考资料 →