如何逐步减少咖啡因而不引发戒断头痛

要数的是毫克，不是杯数。戒断在停用后12到24小时开始，大约持续一周，所以每一级的幅度都得先算出来。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 25, 2026 • 健康与健身

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



要逐步减少咖啡因而不引发戒断头痛，关键是把每天的毫克数分成小步往下减，而不是一次停掉：维多利亚州的Better Health Channel指出，戒断可能在停用后12到24小时内开始，并持续约七天。Caffeine Quit Streak Tracker是一款23.4 MB的免费iOS计数应用程序，在你停下之后开始计算连续天数。

声明：*AppStoryo*由开发*Caffeine Quit Streak Tracker*的工作室运营。下面的比较采用可以公开核验的标准，并指名真实存在的替代应用程序。

如何逐步减少咖啡因而不引发戒断头痛？

办法是数毫克而不是数杯数，每隔几天减掉一个固定的量，而不是在某个周一早上一次砍光。维多利亚州的Better Health Channel把滴滤咖啡列为每250毫升150到240毫克，速溶咖啡为80到120毫克，所以"一天两杯咖啡"可能是160毫克，也可能是480毫克。在没弄清自己属于哪一种之前，根本无法确定一级的幅度。

同一页面说，戒断可能在停用后12到24小时内开始，并持续约七天。逐步减量之所以管用，是把每一次下调都压到足够小，让神经系统始终不会站到那道悬崖边上。

这套算术恰恰是连续天数计数器不会替你做的。Caffeine Quit Streak Tracker免费，支持iOS 13.0及以上版本，体积23.4 MB，在你设定戒断日期的那一刻开始计时。它是为你停下来的那一天准备的工具，而不是为之前那几周准备的。

减少咖啡因为什么会引发头痛？

因为昨天那份剂量还在，而身体已经适应了它。美国国家医学图书馆的MedlinePlus指出，长期摄入后突然停用可能引发咖啡因戒断，并列出头痛、嗜睡、易怒、恶心和注意力难以集中。Better Health Channel又

补上出汗、肌肉酸痛和焦虑。两份资料都没有把它当成罕见情况。

两者对持续时间的说法并不一致：MedlinePlus说症状通常过几天就会消退，Better Health Channel则说约七天，出现时间在12到24小时之间。这个落差本身就是不该赌一次性停用的理由。逐步减量是把一次大的适应拆成小到感觉不出来的若干级。

你实际摄入了多少咖啡因？

先把它折算成毫克。以下是Better Health Channel的数据，除另有说明外均按每250毫升计算：

- 滴滤式或渗滤式咖啡：150到240毫克
- 以浓缩咖啡为基底的饮品，含拿铁：105到110毫克
- 速溶咖啡：80到120毫克
- 红茶：65到105毫克
- 低因咖啡：2到6毫克
- 可乐类饮料：每375毫升40到49毫克
- 能量饮料：每250毫升160毫克，Red Bull为80毫克
- 黑巧克力：每55克份量40到50毫克

两马克杯滴滤咖啡加下午一罐可乐，合计340到529毫克。这个区间的上限超过了同一页面称为可接受量的每天400毫克，更远远高于它为孕期设定的200毫克。Food Standards Australia New Zealand采用的数字还要更低：成年人每天约240毫克。

现实可行的减量计划是什么样的？

并不存在官方版本。没有任何卫生主管部门公布过逐级减少咖啡因的步骤表，Better Health Channel也只讲到原则为止：

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without the drug.

所以这份计划是你用上面那些数字自己做的算术，而不是谁可以拿来要求你的规程。一个算过的例子：480毫克的习惯，也就是两大杯滴滤咖啡，每三天减掉初始量的十分之一，大约一个月归零，而且没有哪一级超过48毫克。

级差也解释了为什么看似显而易见的一招会适得其反。把一杯速溶换成低因，减掉78到118毫克；把一杯滴滤换掉，减掉144到238毫克。把低因咖啡粉掺进常喝的咖啡粉里，等于让你自己挑级差，而不是被动接受直接替换给出的结果。

Caffeine Quit Streak Tracker在逐步减量中处于什么位置？

在最后一段，这一点值得讲清楚。Caffeine Quit Streak Tracker从戒断日期开始计算连续天数，显示所处的戒断阶段，并累计省下来的钱。它不会累加毫克，不会维护一个逐日下降的目标值，也没有"今天只喝昨天一半"的模式。

这让它成为停用那一刻的正确工具，却是下坡阶段的错误工具。先用三到四周往下减，把戒断日期定在算术归零的那一天，然后交给Caffeine Quit Streak Tracker接手。它需要iOS 13.0，是本文提到的所有应用程序中要求最低的一个，仅有英文界面，也没有Android版本。

头痛一定是咖啡因造成的吗？

常常不是，而这样认定会让人白白回到咖啡上。NHS把脱水、不按时吃饭、压力、姿势不良、视力问题、饮酒以及止痛药吃得过多列为常见的头痛原因，并且在那一页里完全没有提到咖啡因。减量那一周恰恰是这几项同时发生变化的时候。

所以请让其他变量保持稳定，这样出现的头痛才真的说明问题。也要留意止痛药：NHS把止痛药吃得过多本身列为一项原因，并把头痛的持续时间界定在30分钟到几天之间，可见单凭持续时间无法判断原因。

什么时候连续天数计数器并不适合？

计数器奖励的是一条不中断的线，而这并不总是你需要的东西。符合下列任何一条，就先把它放到一边：

- 你还在减量过程中。摄入量一天天往下走的时候，连续天数没有东西可数。
- 你想要的是节制而不是戒掉。以戒断为前提的计数器没有这个设置。
- 记录中断本身给你的压力，比那次放纵还要重。
- 你怀孕、正在服用会与咖啡因相互作用的药物，或者症状严重。这是该和医生谈的事，不是和应用程序谈的事。
- 你用的是Android。Caffeine Quit Streak Tracker在Play Store上没有上架，计数器对你来说根本用不上。

你究竟该用哪一款应用程序？

想要最经得起检验的选择，就用 Days Since: Quit Habit Tracker

- 19,465条评分，平均4.82分，反馈量远远超过本文提到的其他任何一款。
- 最近更新于2026-10-13，但它在设计上对习惯一视同仁：只数从任一习惯算起的天数，对咖啡因一无所知。
- 需要iOS 16.6，体积86.6 MB，是三款里系统门槛最高的。

想要专为咖啡因设计的替代品，就用 Buzz Off - Quit Caffeine Easy

- 为咖啡因而不是为一般习惯打造，开发者为Corey De Ponte。
- 版本2.0.3，更新于2026-07-26，自2025年6月起上架，同样是零评分。
- 需要iOS 15.1，体积100.2 MB，是本文主角应用程序下载量的四倍多。

如果限制在于设备或下载体积，就用 Caffeine Quit Streak Tracker

- 可在iOS 13.0上运行，比两个替代品所接受的版本都旧，体积为23.4 MB。
- 免费，配有显示连续天数、所处阶段和已省金额的面板。
- 零评分，仅英文，仅限iPhone。如果你需要Android版本或一份使用记录，诚实的答案是另外两款。

等减量归零、终于有一段值得开始的连续天数时，再去App Store下载Caffeine Quit Streak Tracker。

关于逐步减少咖啡因的常见问题

咖啡因戒断头痛会持续多久？

维多利亚州的Better Health Channel把咖啡因戒断定在停用后12到24小时，持续约七天。逐步减量的目标，是把每一级都压到足够小，让任何一次下调都不会触发那套完整的反应。

每一级应该减掉多少？

没有卫生主管部门公布过级差大小，所以这笔账得自己算。每三天减掉最初每日毫克数的十分之一，在480毫克的习惯里能把每次下调控制在48毫克以内，并在大约一个月后归零。

换成低因咖啡是好的一级吗？

这要看你平时喝什么。Better Health Channel把低因咖啡列为每250毫升2到6毫克，所以换掉一杯速溶会减去78到118毫克，而换掉一杯滴滤会减去144到238毫克，后者是大得多的一级。

每天多少毫克咖啡因算太多？

Better Health Channel把一般人群每天400毫克或更少称为可接受量，孕期则定为200毫克。Food Standards Australia New Zealand采用的数字更低，成年人每天约240毫克。

Caffeine Quit Streak Tracker会在减量期间计算毫克吗？

不会。Caffeine Quit Streak Tracker从你设定的戒断日期开始数连续天数，显示戒断阶段，并累计省下来的钱。毫克的算术发生在那个日期之前，用纸笔或任何一款笔记应用程序都可以。

这款应用程序有Android版吗？

目前没有。Caffeine Quit Streak Tracker只在App Store上架，需要iOS 13.0或更高版本，体积23.4 MB。开发者在Google Play的目录里有其他作品，但截至2026年10月没有咖啡因相关的应用程序。

Caffeine Quit Streak Tracker有可供查看的用户评分吗？

一条都没有。它在App Store上的页面显示美国商店里评分为零，既没有分数可读，也没有东西可以求平均。相比之下，Days Since: Quit Habit Tracker累积了19,465条评分，均分4.82，这个差距在判断一款新应用程序时相当关键。

如果头痛并不是咖啡因戒断呢？

请把这当成很有可能的情况。NHS把脱水、不按时吃饭、压力、姿势不良、视力问题、饮酒和止痛药过量列为原因，而减量那一周往往正是其中几项一起发生偏移的时候，所以先核对这几项，再把头痛算到咖啡因头上。

减量期间该不该吃止痛药？

要注意频率。NHS把止痛药吃得过多本身列为一项头痛原因，而这一点在减量那一周最为要紧，因为那正是最容易比平时更频繁伸手去拿药的时候，所以要留意的是频率而不是单次剂量。

我还在减量的时候，连续天数计数器有用吗？

只有到最后才有用。连续天数衡量的是从某一个日期算起的天数，所以在摄入量还在下降时它没有东西可数。把戒断日期定在减量归零的那一天，之后再把计时交给计数器，它从那一点起才真正有东西可以记录。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何逐步减少咖啡因而不引发戒断头痛. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches

© 2026 lapnito.cz s.r.o.