如何逐步減少咖啡因而不引發戒斷頭痛

要數的是毫克，不是杯數。戒斷在停用後12到24小時開始，大約持續一週，所以每一階的幅度都得先算清楚。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: October 25, 2026 • 健康與健身

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



想逐步減少咖啡因又不引發戒斷頭痛，關鍵是把每天的毫克數分成小階往下調，而不是一次停掉：維多利亞州的Better Health Channel指出，戒斷可能在停用後12到24小時內開始，並持續約七天。Caffeine Quit Streak Tracker是一款23.4 MB的免費iOS計數應用程式，會在你停下之後開始計算連續天數。

聲明：*AppStoryo*由開發*Caffeine Quit Streak Tracker*的工作室營運。以下比較採用可公開查證的標準，並指名真實存在的替代應用程式。

如何逐步減少咖啡因而不引發戒斷頭痛？

做法是數毫克而非數杯數，每隔幾天減掉一個固定的量，而不是在某個星期一早上一次砍光。維多利亞州的Better Health Channel把濾滴咖啡列為每250毫升150到240毫克，即溶咖啡為80到120毫克，因此「一天兩杯咖啡」可能是160毫克，也可能是480毫克。在還沒弄清楚自己屬於哪一種之前，根本無從決定一階的幅度。

同一個頁面說，戒斷可能在停用後12到24小時內開始，並持續約七天。逐步減量之所以有效，是把每一次下調壓到夠小，讓神經系統始終不必站上那道懸崖。

這套算術正是連續天數計數器不會替你完成的部分。Caffeine Quit Streak Tracker免費，支援iOS 13.0以上版本，容量23.4 MB，在你設定戒斷日期的那一刻開始計時。它是為你停下來的那一天而設的工具，而非為先前那幾週而設。

減少咖啡因為什麼會引發頭痛？

因為昨天那份劑量還在，而身體已經適應了它。美國國家醫學圖書館的MedlinePlus指出，長期攝取後突然

停用可能引發咖啡因戒斷，並列出頭痛、嗜睡、易怒、噁心與注意力難以集中。Better Health Channel再補上出汗、肌肉痠痛和焦慮。兩份資料都沒有把它視為罕見狀況。

兩者對持續時間的說法並不一致：MedlinePlus說症狀通常過幾天就會消退，Better Health Channel則說約七天，出現時間落在12到24小時之間。這個落差本身就是不該賭一次性停用的理由。逐步減量是把一次大的適應拆成小到察覺不出來的若干階。

你實際攝取了多少咖啡因？

先把它換算成毫克。以下是Better Health Channel的資料，除另有註明外皆以每250毫升計：

- 濾滴式或滲濾式咖啡：150到240毫克
- 以濃縮咖啡為基底的飲品，含拿鐵：105到110毫克
- 即溶咖啡：80到120毫克
- 紅茶：65到105毫克
- 低咖啡因咖啡：2到6毫克
- 可樂類飲料：每375毫升40到49毫克
- 能量飲料：每250毫升160毫克，Red Bull為80毫克
- 黑巧克力：每55公克份量40到50毫克

兩馬克杯濾滴咖啡加上午後一罐可樂，合計340到529毫克。這個區間的上限超過同一頁面稱為可接受量的每天400毫克，更遠高於它為懷孕期設定的200毫克。Food Standards Australia New Zealand採用的數字還要更低：成年人每天約240毫克。

實際可行的減量時程表長什麼樣？

並沒有官方版本。沒有任何衛生主管機關公布過逐階減少咖啡因的步驟表，Better Health Channel也只談到原則為止：

> 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.

所以這份時程表是你用上面那些數字自己做的算術，而不是誰可以拿來要求你的準則。一個算過的例子：480毫克的習慣，也就是兩大杯濾滴咖啡，每三天減去初始量的十分之一，大約一個月歸零，而且沒有任何一階超過48毫克。

階差也說明了為什麼看似理所當然的一招會適得其反。把一杯即溶換成低咖啡因，減去78到118毫克；把一杯濾滴換掉，減去144到238毫克。把低咖啡因咖啡粉摻進平常的咖啡粉裡，等於讓你自己挑階差，而不是被動接受直接替換所產生的結果。

Caffeine Quit Streak Tracker在逐步減量裡位於哪一段？

在最後一段，這點值得講明白。Caffeine Quit Streak Tracker從戒斷日期開始計算連續天數，顯示所處的戒斷階段，並累計省下來的錢。它不會累加毫克，不會維持一個逐日下降的目標值，也沒有「今天只喝昨天一半」的模式。

這讓它成為停用那一刻的正確工具，卻是下坡階段的錯誤工具。先用三到四週往下減，把戒斷日期訂在算術歸零的那一天，然後交給Caffeine Quit Streak Tracker接手。它需要iOS 13.0，是本文提到的所有應

用程式中要求最低的一個，僅有英文介面，也沒有Android版本。

頭痛一定是咖啡因造成的嗎？

往往不是，而這樣認定會讓人白白回到咖啡上。NHS把脫水、沒按時吃飯、壓力、姿勢不良、視力問題、飲酒以及止痛藥服用過多列為常見的頭痛成因，而且在那一頁裡完全沒有提到咖啡因。減量那一週，恰好是這幾項同時出現變動的時候。

因此請讓其他變項保持穩定，這樣出現的頭痛才真的說明了什麼。也要留意止痛藥：NHS把止痛藥服用過多本身列為一項成因，並把頭痛的持續時間界定在30分鐘到數天之間，可見單憑持續時間無從判斷成因。

什麼時候連續天數計數器並不適合？

計數器獎勵的是一條不中斷的線，而那並不總是你需要的東西。符合下列任何一項，就先把它擱在一旁：

- 你還在減量途中。攝取量一天天往下走的時候，連續天數沒有東西可數。
- 你要的是節制而不是戒掉。以戒斷為前提的計數器沒有這個設定。
- 紀錄中斷本身帶來的壓力，比那次放縱還要沉重。
- 你懷孕、正在服用會與咖啡因交互作用的藥物，或者症狀嚴重。這是該跟醫師談的事，不是跟應用程式談的事。
- 你用的是Android。Caffeine Quit Streak Tracker在Play Store上沒有上架，計數器對你來說根本用不到。

你究竟該用哪一款應用程式？

想要最禁得起檢驗的選擇，就用 Days Since: Quit Habit Tracker

- 19,465則評分，平均4.82分，回饋量遠遠超過本文提到的其他任何一款。
- 最近更新於2026-10-13，但它在設計上對習慣一視同仁：只數從任一習慣算起的天數，對咖啡因一無所知。
- 需要iOS 16.6，容量86.6 MB，是三款裡系統門檻最高的。

想要專為咖啡因設計的替代品，就用 Buzz Off - Quit Caffeine Easy

- 為咖啡因而非為一般習慣打造，開發者是Corey De Ponte。
- 版本2.0.3，更新於2026-07-26，自2025年6月起上架，同樣是零評分。
- 需要iOS 15.1，容量100.2 MB，是本文主角應用程式下載量的四倍有餘。

若限制在於裝置或下載容量，就用 Caffeine Quit Streak Tracker

- 可在iOS 13.0上執行，比兩個替代品所接受的版本都舊，容量為23.4 MB。
- 免費，附有顯示連續天數、所處階段與已省金額的儀表板。
- 零評分，僅英文，僅限iPhone。若你需要Android版本或一份使用紀錄，誠實的答案是另外兩款。

等減量歸零、終於有一段值得開始的連續天數時，再到App Store下載Caffeine Quit Streak Tracker。

關於逐步減少咖啡因的常見問題

咖啡因戒斷頭痛會持續多久？

維多利亞州的Better Health Channel把咖啡因戒斷定在停用後12到24小時，持續約七天。逐步減量的目標，是把每一階都壓到夠小，讓任何一次下調都不會觸發那整套反應。

每一階應該減掉多少？

沒有衛生主管機關公布過階差大小，所以這筆帳得自己算。每三天減去最初每日毫克數的十分之一，在480毫克的習慣裡能把每次下調控制在48毫克以內，並在大約一個月後歸零。

換成低咖啡因咖啡是好的一階嗎？

這要看你平常喝什麼。Better Health Channel把低咖啡因咖啡列為每250毫升2到6毫克，所以換掉一杯即溶會減去78到118毫克，而換掉一杯濾滴會減去144到238毫克，後者是大得多的一階。

每天多少毫克咖啡因算太多？

Better Health Channel把一般族群每天400毫克或更少稱為可接受量，懷孕期則訂為200毫克。Food Standards Australia New Zealand採用的數字更低，成年人每天約240毫克。

Caffeine Quit Streak Tracker會在減量期間計算毫克嗎？

不會。Caffeine Quit Streak Tracker從你設定的戒斷日期開始數連續天數，顯示戒斷階段，並累計省下來的錢。毫克的算術發生在那個日期之前，用紙筆或任何一款筆記應用程式都可以。

這款應用程式有Android版嗎？

目前沒有。Caffeine Quit Streak Tracker只在App Store上架，需要iOS 13.0或更新版本，容量23.4 MB。開發者在Google Play的目錄裡有其他作品，但截至2026年10月沒有咖啡因相關的應用程式。

Caffeine Quit Streak Tracker有可供查看的使用者評分嗎？

一則都沒有。它在App Store上的頁面顯示美國商店裡評分為零，既沒有分數可讀，也沒有東西可以取平均。相較之下，Days Since: Quit Habit Tracker累積了19,465則評分，均分4.82，這個落差在判斷一款新應用程式時相當關鍵。

如果頭痛並不是咖啡因戒斷呢？

請把這當成很有可能的情況。NHS把脫水、沒按時吃飯、壓力、姿勢不良、視力問題、飲酒和止痛藥過量列為成因，而減量那一週往往正是其中幾項一起出現偏移的時候，所以先核對這幾項，再把頭痛算到咖啡因頭上。

減量期間該不該吃止痛藥？

要注意頻率。NHS把止痛藥服用過多本身列為一項頭痛成因，而這點在減量那一週最為要緊，因為那正是最容易比平常更頻繁伸手拿藥的時候，所以要留意的是頻率而不是單次劑量。

我還在減量的時候，連續天數計數器有用嗎？

只有到最後才有用。連續天數衡量的是從某一個日期算起的天數，因此在攝取量還在下降時它沒有東西可數。把戒斷日期訂在減量歸零的那一天，之後再把計時交給計數器，它從那一點起才真正有東西可以記錄。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何逐步減少咖啡因而不引發戒斷頭痛. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hant/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches
© 2026 lapnito.cz s.r.o.