

# 坐着、躺着、散步…… 哪个才是饭后正确姿势

●餐后平卧可缓解脑供血不足?  
真相:立即躺下不利于消化

民以食为天,吃饭是民众每天都做的事,饭后该如何养生,是很多人都关注的话题。相关养生建议在网络上不少,有的说“饭后不能运动,否则会胃下垂”,有的说“饭后喝杯茶,提神助消化”……这些养生小妙招数不胜数,让人难辨真假。

最近,甚至有人提出,饭后“葛优躺”才是餐后养生的正确姿势。这个小妙招来自于短视频APP抖音,相关视频称饭后不要站着或坐着,而应该躺着,因为饭后血液集中在胃部、大脑供血不足,只有平躺才能缓解由缺血带来的不适。

那么,事实真是如此吗?网上盛传的其他饭后养生小妙招靠谱吗?饭后养生的正确姿势又到底是什么?我们来听听专家怎么说。



“饭后‘葛优躺’不可取。”专家认为,人们在刚吃过饭后,胃内充满食物,消化机能正处于运动状态,此时平躺会影响胃肠蠕动,不利于食物消化和吸收。

另外,若饭后立即入睡,在睡眠状态下,人体的新陈代谢率会逐渐降低,很容易使食物中的热量转化为脂肪,从而令人发胖。

●饭后运动会造成胃下垂?  
真相:适当锻炼可促进胃肠蠕动

从正常生理角度来讲,进食与运动无直接关系,餐后可以运动。但需要注意的是,若在饱餐或充分进食后,立即进行剧烈运动,则可能产生如下风险:其一,由于进食后人体胃肠道过分充盈,从而引起胃肠道在腹腔内的“活动空间”变小,若此时剧烈活动,易导致相关器官在腹腔内扭转、变形,造成肠系膜供血障碍,易引起肠坏死,此类情况常见于儿童群体;其二,进食或者饱餐后,若进行剧烈运动,可能引起腹腔压力增高,导致呕吐,甚至引发某些胃食管反流性疾病。

专家建议,饱餐之后可适当活动,比如散步,这样既可以促进胃肠蠕动,也可以减轻胃食管反流的症状。不过,虽然饭后可以适当运动,但不要马上开始。

饭后不要急着散步,因为饭后人体胃内充满食物,马上进行直立性活动,会增加胃部震动,加重胃负担。尤其是有慢性活动性胃炎、消化性溃疡等疾病的患者,若饭后立即活动,可能会加重病情。

●餐后饮茶提神刮油?  
真相:茶会抑制胃、肠液分泌

就“餐后饮茶提神刮油”这一说法,有

人认为,饭后喝一杯浓茶,能帮助排除油脂,减轻油腻感,帮助消食、减肥,但实际上饭后立即喝茶,不仅不能消食、刮油,还会抑制胃、肠液分泌,影响人体对食物的消化和吸收,易导致便秘。

茶中富含单宁酸,会影响蛋白质吸收,阻碍人体有效摄入营养;茶碱还会抑制小肠吸收铁元素,特别是对于一些严重缺铁性贫血的患者而言,更不能过量饮茶或者喝浓茶。

另外,还有很多人特别关心,餐后能否立即饮水的问题。对此,专家认为,餐后立即喝水会降低人体内酶类物质的含量,且饮水会加速食物离开胃的速度,使饥饿感再次出现,不利于减肥。

此外,餐后大量喝水,还会稀释胃液,不利于食物消化。所以餐后喝水时间与进餐时间,最好间隔半小时左右,同时还需要注意,要适量饮水,以免加重胃肠负担。

●饭后马上喝酸奶助消化?  
真相:两小时后才最佳饮用时间

饭后喝水,茶都不能助消化,那喝酸奶是否可行呢?

饭后喝酸奶,也达不到助消化的目的。餐后不要立刻喝酸奶,饭后两个小时喝较为合适。只有当人体胃液的pH值较高时,才能让酸奶中所含乳酸菌充分生长,利于身体健康。而饭后两小时左右,人体内胃液已被稀释,pH值会上升到3至5,此时饮用酸奶最佳。

◎延伸阅读

餐后养生禁忌有这些

饭后忌立即喝茶,此时喝茶会妨碍人体对蛋白质、铁质的吸收;忌立即喝冷饮,

此时喝冷饮会引起腹痛腹泻;忌立即吸烟,此时烟中的有毒物质会比平常更容易进入人体;忌马上洗澡、游泳,此时洗澡、游泳会减弱消化能力;忌马上睡觉,立即入睡易导致食物不能充分消化。

那么,我们要怎么做才能真正助消化?

秋凉之后,昼夜温差较大,人们要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉时要盖好被子,以防腹部着凉而引发胃痛。在饮食调养方面,应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量、少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和;还要注意忌口,不吃过冷、过烫、过硬、过辣的食物,更忌暴饮暴食;在服药方面应注意服用方法,最好饭后服用,以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。同时,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的产生。此外,在运动方面,肠胃病人要结合自己的身体状况,适度加强锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

最好养成定时定量进餐的习惯,不要吃太多淀粉含量高的食物,吃饭时要细嚼慢咽,且心情要放松,饭后略作休息再开始工作,但不要立刻躺下。少量多餐可避免胃胀或胃酸过多,胃酸过多可能会使得胃液逆流至食道,刺激食道黏膜。

另外,很多人喜欢饭后吃水果、喝汤,其实顺序反了,这些东西最好在饭前吃。

饭后吃水果,水果会被先吃下去的食物阻碍于胃中,使人出现胀气、便秘等症状,给消化功能带来不良影响。如果将吃水果的时间提至饭前,对免疫系统有益,而饭后吃水果则没有这种养生功效。

许多人习惯吃饱饭再喝汤,而饭前喝汤可以给口腔、食管、胃、肠等食物的必经之道加点“润滑剂”,以减少硬食物对消化道黏膜的刺激。 据《科技日报》

## 调好心情防早搏

秋季气温多变、空气干燥,不少人总会感到莫名的烦躁不安,遇事儿点火就着。情绪激动时,还会突然感觉一口气上不来,心跳好像也乱了。如果你也有这类问题,一定要提防心脏早搏。

心脏在正常有规律的跳动过程中,突然出现提前跳动,在医学上称为“过早搏动”,简称“早搏”,是最常见的心律失常之一。该病除了会出现在心脏病患者身上,还可出现在正常人身上,情绪激动、劳累、酗酒都可能诱发。特别是入秋后,天气变凉,

万物萧瑟,不少人的心情也难免受到影响,感到莫名悲伤,即我们常说的悲秋,西医称之为季节性情绪紊乱。一般来说,导致悲秋的原因既有心理层面的,也与身体状态脱不开关系。人的心情很大程度上会受周围环境的影响。秋日里,目之所及都是花草枯萎、树木凋零,心情自然感到低落。受气候变化影响,人的身体代谢减缓,可能会出现嗜睡、乏力等情况,整个人都会无精打采,也容易出现抑郁情绪。在这些因素的影响下,不少人可能就会出现早搏。但这类早搏一般为非

器质性的,即心脏本身并没有实质性病变,无需过度担心。但如果任由负面情绪持续下去,人体的交感神经系统会分泌大量压力激素,使心跳加速、动脉收缩,进而出现胸闷、气短、心悸等不适症状,就要引起重视了,特别是本身就有心脏基础疾病的人。

判断早搏是否需要治疗,一般要先通过24小时心电图检查,确认类型和严重程度;还可考虑做心脏超声,看是否有明确的结构性病变;只有少数人需要做CT或磁共振等检查帮助诊断。绝大多数早搏没有生

命危险,尤其是房性早搏,几乎不用有任何担心,也无需特殊治疗。只要检查确认没有明显的器质性心脏病,就不必担心。正确的应对方式是:消除思想顾虑,保持乐观情绪;秋冬季日照时间短,缺少阳光照射,人容易抑郁和疲倦,一个简单的应对办法就是每天上午10点前到户外晒30分钟太阳;戒烟限酒,饮食清淡,不过饱,少吃刺激性食物;少喝浓茶或咖啡,这些饮料都会增加心肌兴奋性,易诱发早搏;多吃新鲜蔬果及鱼类,有利于降低血液中的胆固醇水平,预防心血管病。 据《生命时报》

## 秋天孩子易感冒 复方药剂需慎用

感冒是小儿的常见病、多发病,小儿感冒了怎么办?除了上医院,有些家长为省事省时,会自行给孩子服药。但是,如何给孩子服用感冒药大有讲究。

如今,由于市场上缺少儿童专用感冒药,不少家长选择用成人感冒药替代。但是,在服用药品的剂量上很难把控,有的需减半,还有的只需服用1/4、1/8等;此外,有些感冒药还有针对儿童的慎用和禁用规定。如儿童慎用阿司匹林,3岁以下婴幼儿禁用扑热息痛。因为复方感冒药中往往含有阿司匹林或扑热息痛,而大多数缺乏用药知识的家长是难以识别复方中的“奥妙”。因此,小孩应慎用复方感冒药。

那么,有的家长说,我给孩子服用儿童

专用的感冒药不就行了。也不一定行,如果是自行购买的药,即使是儿童专用的,也应该在药师的指导下服用。因为药里面可能也有慎用或禁用的成分。如广告中经常推荐的一种儿童感冒药,也是一种复方感冒药,它的药品说明书里有效成分这一项中,它不仅含退烧止痛成分对乙酰氨基酚,还含马来酸氯苯那敏等成分。对乙酰氨基酚即扑热息痛的学名,世界卫生组织建议各国3岁以下婴幼儿禁用扑热息痛。

除了复方感冒药可能造成的药品不良反应,有些家长还喜欢给孩子“加塞”感冒药,认为多服一种能提高疗效,其实这是错误的想法,因为联合服药不当容易引起不良的“叠加”效应,即超剂量服用。如有的药

尽管药名不同,但含的有效成分都有对乙酰氨基酚和金刚烷胺,家长把这两种看似不同的复方感冒药同时给孩子服用,实际上是加大了药物剂量,有可能不利于孩子的身体健康。

其实,感冒是一种自限性疾病,打针吃药都不会缩短感冒的病程。因此,在孩子没有发烧或者体温低于38.5℃的情况下,可以采用物理降温的方法,一般有两种方法:一种是洗温水澡,通过洗澡的方式达到全身散热的目的。另一种方法是用温湿的毛巾擦身体。毛巾的温度最好控制在37℃左右,用温湿毛巾擦拭孩子的额头、颈部、腋下和四肢等处,以便起到扩张血管散发体内热量的作用。但不要使用酒精

擦拭,酒精容易透过儿童稚嫩的皮肤导致其酒精中毒。

当物理降温效果不明显或者体温在38.5℃以上,应在医生或药师的指导下服用药物,不应自行给孩子服药,更不能自行给孩子服用两种以上的感冒药或加用中药。有的家长认为,西药副作用大,中药是纯天然的,没有副作用。这其实是一种误解,中药副作用小只是相对而言。再说有的中药并非纯天然,可能含有西药成分,是中西复方感冒药。例如999感冒灵颗粒和维C银翘片,它们的有效成分里除了中药成分外,还同时含有西药的成分对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏。如果过量服用或者与其他西药感冒药同时服用,或引起中毒。 据《北京青年报》

## 心率过慢 也会高血压

很多人都知道,心率过快跟高血压有着密切关系。因此,有人认为,心率缓慢是件好事儿。事实并非如此,心率过慢的话,也可能引起高血压。

心率是指心脏每分钟跳动的次数,一般情况下人的每分钟心跳与脉搏次数是相同的。成年人正常心率范围是60~100次/分钟,大多数每分钟心跳七八十次。在平常情况下,安静时每分钟心跳大于100次,为“心动过速”;少于60次,就是“心动过缓”;心跳若时快时慢、跳跳停停,称为“心律不齐”。这三者都是不健康的“心律失常”状态,与高血压有密切关系。

心率过慢也可能引起高血压,是因为如果心跳太慢,在舒张期心脏各个腔内就会充盈更多的血液,从而造成收缩期排出更多的血液,收缩压就会更高。另一方面,心率太慢,心脏的舒张期就会相应延长,舒张期血压也会相应降低。可以说,心率慢导致的高血压,最重要的特征就是单纯的收缩压增高,舒张压正常甚至降低、血压差增大。这种情况在老年人身上更为明显。

实际上,很多心率太慢造成的高血压患者,将过缓的心率纠正后,血压就会有所下降,从而达到正常状态。

## 藕里有泥 三招处理

莲藕生长在淤泥里,采摘时如果断裂,可能导致泥沙进入孔隙中。经过长时间的运输,沉淀在莲藕孔里的淤泥就会变干,很难清洗,这里给大家推荐几个处理方法。

**流水冲洗。**把两头切去,将莲藕孔对准水龙头依次挨个冲洗。这种方法主要是利用水强大的冲力将淤泥冲刷掉,因此水流尽量开大一点,同时莲藕的两头尽量多切除一点,这样两端的孔比较大,淤泥容易被冲掉。

**捅孔除泥。**将铁丝或筷子的一头绑上棉花或布条,捅进莲藕孔中并来回拉,最后用流水冲洗干净。

**浸泡。**莲藕切片,放在清水中浸泡,同时用手或者其他工具在水中搅动,等到水脏了后换干净的水,重复上述动作,直到莲藕被清洗干净。

要杜绝买到有泥的藕,最好的方法就是精挑细选。挑选时,一定看看莲藕的两端,如果是断开的,最好别选。而且,断开的藕更易变质,味道和营养都会打折。除此之外,还要注意两点:第一,选颜色微黄的。为了使莲藕卖相好,不法商贩可能对其进行漂白处理,因此,颜色过白的莲藕不建议购买。第二,挑外表无伤的。质量好的莲藕外表无伤、无烂、无锈斑,并且不干缩。此外,正常的莲藕表面带有泥沙,摸着有粗糙感。 均据人民网

## 携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活  
义乌市爱国卫生运动委员会办公室  
义乌市爱国卫生发展中心  
无烟世界 清新生活

深海底播刺参源头直供  
主流媒体合作五年

义乌传媒第五届海参节 10月18日—11月2日

# 全城邀请999位老人

满60周岁,凭本人有效证件,即可于10月24日、25日  
到活动现场领取精美礼品一份!(每人仅限领取一次)

## 关爱老人 欢度重阳

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域万斤野生刺参,以捕捞价直供义乌消费者,大连野生即食海参238元/斤,5年老品牌,质量有保障!

活动地址:义乌广电大楼一楼服务大厅

抢购电话:85381038

