

友情提醒

10个饭后小习惯 有1个建议你不做

关于“饭后能干啥、不能做啥”，相信很多人听过不少说法，如饭后运动容易消化不良、饭后松裤腰带会导致胃下垂、饭后午睡会导致肥胖……

这些流传的“饭后禁忌”真假难辨，让人困惑不已。在此，我们盘点了10个常见的饭后习惯，其中9个都是大家不需要担忧的，但最后1个确实很危险，希望大家一定要注意避免。

这9个饭后习惯无需担忧

下面，我们来聊聊饭后可以有

的9个习惯。

习惯1:饭后散步

有说法称，饭后散步影响血液循环，伤胃又伤身。但其实饭后走一走并不会影响血液循环，也不会导致消化不良。反而，饭后散步可以促进胃肠蠕动，把食物顺利送到消化道的各个“站点”，减少胃里那种撑撑的感觉。并且饭后走一走还能提高血液循环，血液流动起来后，更有利于它们把氧气和营养送到消化器官。

对于血糖较高的人来说，饭后散步能够降低餐后血糖；想控制体重的人，能增加能量消耗，这要比吃完饭继续坐着或者躺着要健康得多。

不过需要注意的是，有消化系统疾病、心血管疾病、高血压、糖尿病人群以及体弱多病的老人、极度疲倦者、吃得过饱的人，不建议饭后立即散步。另外，建议饭后先休息15—30分钟后再运动。

习惯2:饭后松裤腰带

饭后当然能松裤腰带了，只要不影响他人就行。

有人认为，饭后松裤腰带会导致胃下垂，该说法纯属无稽之谈了。胃下垂是一种影像学定义，严格说并不是一种疾病，是胃腔向下延伸并位于腹部较低位置的一种状态。我们的胃本身具有很强的延展性，成年人胃的容量可以达到自身体积的7倍左右。如果吃得太多，胃像气球一样被撑大，多少都会有下垂的可能。

裤腰带勒的地方本来就不是胃，松裤腰带不会影响胃的功能，胃下垂与是否佩戴裤腰带没有直接关系，主要还是和瘦长体型、肌张力下降、胃周韧带松弛等个体因素有关。

习惯3:饭后午睡

饭后可以午睡，适当午休还能让下午更有精神。

有说法称，饭后午睡会导致长胖。但其实饭后午睡与长胖并没有必然联系，只要不是过度进食，适当午休不会导致超重肥胖。

另外，饭后犯困是一种很正常的生理现象。要知道，我们饮食中主角是主食，往往都还是偏高GI（衡量我们吃入某种食物后，引起餐后血糖变化程度的指标）的碳水，会使餐后血糖升高，最终会增加大脑的色氨酸浓度，而色氨酸是一种睡眠诱导剂，会催生出血清素，而它是人类正常睡眠所必需的物质。如果困了，适当小憩反而能更好地恢复精力，没必要强撑着不睡。不过，午睡时间也不要太长，约30分钟为宜。

习惯4:饭后躺下

饭后可以躺的。躺着、站着、蹲着都不会影响我们胃的工作。食物消化依托的是消化道蠕动，和饭后姿势无关，只不过如果

你有较严重的胃食管反流的话，不适合饭后“葛优躺”。对于上班族而言，如果饭后能躺一会儿，要比趴着午睡对脊椎和眼睛都好。

习惯5:饭后洗澡

健康人饭后可以洗澡，有心脑血管问题的人可能得稍微注意一下。

对于健康人群来说，饭后洗澡并不会影响健康。但如果本身有心脑血管问题，加上饭后体内有点“用血紧张”，在洗浴间这样较为封闭的环境下立刻洗热水澡，确实有可能出现头晕的风险，建议休息一下再洗。

习惯6:饭后吃水果

饭后能吃水果。饭后立即吃水果，不会影响营养吸收。胃肠道处理、消化食物不分先来后到，也没工夫搭理这事，都会一视同仁搅拌混合一起进行大杂烩处理，然后将混合物运往小肠进一步加工。

当然，如果你已经吃得很饱了，就不建议再吃水果，毕竟水果也有一定的热量和糖分，都吃下去，是会让胃肠道负担加重的。

习惯7:饭后饮茶

饭后可以适量喝茶，不每次灌浓茶就好。

尽管茶中成分可能对食物中蛋白质的吸收产生一些影响，但适量饮用并不会有明显的不良反应。只要不大量喝浓茶，饭后适当喝点茶并无大碍。

习惯8:饭后喝水

饭后可以喝水。食物当中本身就富含水分，蔬菜、汤、稀饭等也是“汤汤水水”，喝点水没啥影响。

有人以为会影响胃液的成分或酸碱度，其实胃液没那么容易稀释，也不会导致消化不良。我们的

胃非常聪明，会根据食物和饮水的量自动调节胃液的分泌。因此，喝水并不会显著影响胃液的成分或酸碱度。

习惯9:饭后刷牙

饭后可以刷牙，并且建议饭后刷牙，有利于口腔健康。

饭后刷牙不会因为食物的酸性损伤牙齿釉质，使牙齿变软变脆。吃完饭嘴巴里有大量的食物残渣，刷牙只会让口腔清洁干净。

如果不方便刷牙，用漱口水、饮用水甚至是自来水漱口来代替，都是保持口腔卫生不错的选择。

饭后千万别做这件事

对于健康成年人而言，很多饭后小习惯对身体影响并不大，大家不用过度焦虑，只要凡事有度、适当就好。不过，需要强调的一点是，接下来的这个饭后习惯，一定别做，真的很危险。

习惯10:饭后开车

饭后开车易引发安全事故，一定要警惕。虽然我们常说“吃饱了才有力气干活”，但饭后开车还是建议缓一缓，所谓“开车不吃饱，吃饱不开车”。

因为饭后容易产生自然的倦怠感，容易犯困，在这种疲惫状态下开车，会影响我们的专注力，导致开车时易发生操作失误或者出现事发突然反应迟钝的情况，一旦发生，后果不堪设想。为了安全起见，建议饭后至少休息30分钟后再开车。

（来源：央视新闻）

健康教育

小雪时节呵护健康要注意这些

金振娅

小雪节气后，气温逐渐降低，呼吸道感染性疾病进入高发期。在儿童呼吸道疾病中，肺炎支原体感染尤为多见。对此，专家介绍，肺炎支原体感染以5岁及以上儿童多见，5岁以下儿童也可发病。症状常以呼吸道症状为主，包括发热、咳嗽、咽痛、头痛、流涕、鼻塞、打喷嚏、耳痛等。部分孩子尤其是要幼儿可能有喘息的情况发生，还有一些孩子可能出现呕吐、腹泻等症状。专家提醒，如果孩子出现持续高热，往往提示病情较重，建议及时就医。

很多孩子感染呼吸道疾病后会持续咳嗽，感染控制后仍咳嗽不止。对此，专家解释，儿童感染后咳嗽是指在呼吸道感染后的一段时间内出现的持续性咳嗽，病毒、细菌、肺炎支原体等是常见的病原。感染后咳嗽可能与气道黏膜损伤、气道高反应性、气道炎症、胃食管反流等相关。

专家表示，由于感染后咳嗽具有自限性，多数孩子在数周后症状即可自行缓解。因此，如果症状轻微，无需特殊治疗。对于症状较重或咳嗽持续不缓解的

孩子，应在医生的指导下治疗，并谨遵医嘱，避免不必要的药物使用，同时注意观察孩子的症状变化，及时就医。

随着气温逐渐降低，流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道感染病流行的风险增加，可能会面临多种呼吸道感染病叠加或共同流行的风险。

“虽然这些疾病的病原体不同，但它们的传播途径相似，主要通过呼吸道飞沫和接触传播，感染者是主要的传染源。”专家表示，公众可采取多项措施降低呼吸道感染病感染风险，实现多病共防。要保持良好的个人卫生习惯，保持居住和工作环境的清洁与通风，在必要时科学佩戴口罩，通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质，减少与有呼吸道症状的人的接触，做好健康监测等。

专家建议，接种疫苗仍是预防传染病最经济有效的手段，对于有疫苗可预防的呼吸道感染病，应尽早按照接种程序开展疫苗接种，尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群。

（来源：光明日报）

四季养生

专家给出冬令进补三大原则

国家卫生健康委近日召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况。专家称，冬令进补应该遵循三大原则：一是因人而异，二是因时制宜，三是适度进补。

首先，因人而异。人和人的体质是不同的，表现出中医讲的“虚”，或者是脏腑功能的低下，当有差别，因此，在补益方法上应该有所区别。最简单的办法是把人的虚证分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。气虚体质的人可能是动一动就气短，懒得说话，没有什么力气；阳虚的人在这个基础上可能还有怕冷、四肢不温的症状，手和脚都是凉的，夜里经常起夜，或者大便稀溏。有这些症状的人表示气虚阳虚，在使用的食材上，可以用羊肉、鹿肉、鸡肉，偏温一些的食材；如果是气虚，加一些人参、黄芪、党参等补气的药物，要是阳虚可以加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物。阴虚的人容易出现眼干、嘴巴干、大便干，甚至是潮热盗汗；血虚的人经常表现为面色无华，特别是贫血的人，色素低一点的人，女性月经量多的人也会出现头晕心慌的症状。在食材上，可以选一些温和甘平的食材，如老鳖、老鸭、鱼等，放一些补阴的药物，像百合、麦冬、银耳等，补血

的药物像当归、熟地、大枣等，将它们区分开来。在现实中，可能有多种症状复合在一起的，不是那么单纯的，因人而异。

因时制宜。冬季天气比较寒冷，一般都会考虑一些补气补阳的药物，专家推荐一个传统的中医药膳——汉代张仲景的一张名方，叫当归生姜羊肉汤。用当归补养血，生姜温中散寒。中医认为羊肉有补益脾胃的作用，如果在当归生姜羊肉汤里面加点黄芪或者人参，补气的作用就会强一些。如果考虑到年纪大了，也有肝肾亏虚的症状，加一点枸杞子、红枣，在冬季每天煮汤喝一喝是非常好的。当然，在冬季的时候缺少了运动，高热量的肉食明显增多，也会容易产生食积，或者带来内热，可以多吃一点生萝卜，像白萝卜，中医认为是辛甘凉的，可以降气消食，消化滞，冬天吃非常好。

进补要适度，要平衡。因为不能一天让家人吃十几克的人参，一定会产生副作用。补要缓慢地进补，就是扶一下机体的正气，结合锻炼、饮食调整就会很好地改善体质。另外，进补如果过多容易引起上火，甚至滋腻的补药还会引起消化不良。

（来源：中国新闻网）

购物支招

选购保温杯有讲究

王姗姗

保温性是保温杯的重要性能指标之一。如何判断杯子的保温性？一些网友称，向保温杯内胆吹口气，再将其放在耳边，如有明显的“嗡嗡”声，则说明杯子保温性好。这种方法在网络上被形象地称为“吹气听声”法。这种方法靠谱吗？

“所谓的‘吹气听声’其实和‘贝壳共振’原理相似。”专家解释，当人们将杯子等半开放物体对着耳朵时，杯子外的气流会进入杯子内部，随后反复折返于杯子内壁与耳道，形成“嗡嗡”声。我们向任何材质的杯子吹口气都会听到“嗡嗡”声，甚至不吹气也能听到声音，因为“嗡嗡”声实际上就是空气流动产生的噪声。

那么，什么样的保温杯保温性能更好呢？“与常规杯子不同，保温杯中设有真空层，且杯口小，可阻隔热传导和热对流；其内胆外壁上往往会镀一层银或铜，有助于减少热辐射。”专家建议，消费者在选购保温杯时，要购买有合规标识和合格证的产品。此外，还可以通过对比不同产品的保温实验报告，选购保温杯。

专家提醒，除关注保温效果外，根据自身需求选择适宜材质的保温杯也极为重要。虽然采用食品级304不锈钢的保温杯最为常见，但若有长期泡茶或盛装酸性饮品的使用需求，最好选用抗腐蚀性更强的医用级316不锈钢材质制作的保温杯。硅胶、PP材质制作的杯盖相对安全，在高温下不易释放有害物质，可放心选购。消费者在选购时，要根据自身使用需求，优先选择标识齐全、工艺先进、材质安全的保温杯产品。（来源：科技日报）



生活

刊头摄影 毛有祥

关注睡眠

熬夜后如何补觉才科学

熬夜后补觉有一定帮助，但要注意控制补觉的时长。熬夜后补觉时间过长，会让本就混乱的生物钟变得更乱。此时，更好的做法是：睡够就行，最好不要影响到第二天晚上的正常睡眠。

“睡饱”的程度因人而异，一般成年人控制在6—8小时。因为每个人的体质、习惯、状态、年龄都不同，对于睡眠的时长需求也不同，具体补觉睡多久，因人而异，要靠自己去感受。

补觉能够在一定程度上缓解睡眠不足带来的影响，但是不能逆转经常性睡眠不足可能带来的健康风险。此外，失眠人群不建议日间补觉。

（来源：健康中国）

