

# 饭后能不能“百步走”?

一位网友近日自曝在家族群讨论“饭后到底要不要走百步”的时候,被奶奶移出群聊。到底“饭后百步走,活到九十九”这句话有道理吗?到底什么时候走、怎么走才健康?专家认为,“饭后百步走”并非人人适合,饭后走还不宜追求速度和贪多,不同人群适合不同的走法。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 方丽婷 余锦绚 许咏怡

## “饭后百步走” 应休息 20-30 分钟再走

广州医科大学附属第二医院康复科叶正茂副主任技师指出,如果饭后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化,容易诱发功能性消化不良。尤其在冬季,更不应该“饭后百步走”。“就餐环境室内外温差较大,进餐的时候吃得红光满面、大汗淋漓,要是匆忙离开餐厅,在瑟瑟的冷风刺激下行走,汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩,容易引起风寒头痛,还加大了心脏的供血负担。”

因此,专家建议饭后休息 20-30 分钟后再开始散步。饭后散步可以给人带来轻松愉快的心情和适当的胃肠保健,是健康生活的良好习惯。

## 饭后“百步走”并非人人适合

并不是所有人都适合“饭后百步走”。专家指出,饭后走不走,要看具体人群和体质,要因人而异,活动量同样也因人而异。

叶正茂认为,平时血糖高、形体较胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏案工作的人更适合饭后散步。散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果,所以很多人都喜欢用散步来调节精神。

而体质较差、低血糖、贫血、体弱多病,尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者,饭后步行最好在晚餐两小时后,以没有气急、气短、身体微出



■廖木兴/图

汗为最大限度,每次可行走 15-20 分钟,中途还可依据自身情况休息。

## 饭后走不要盲目追求速度 也不要贪多

叶正茂表示,“饭后百步走”的正确走法应该是“闲庭信步”,“百步走”也可以理解为“摆步走”。除此之外,天气和节气也很重要。冬天不太适合户外行走,在居住环境里走动走动,效果会更好。

不要盲目追求速度。很多人认为,走路时速度越快,强度越大,锻炼效果就越好。其实,走路速度过快,反而容易造成身体损伤。走路速度应该根据自身身体素质相配合,不可盲求速度。

也不要贪多。很多人在微信步数上暗暗较劲,为了抢占运动排行榜榜首,有的人一天走路步数高达几万步。其实,走路锻炼要适可而止,不要盲目追求步数。运动需要和自己的实际情况相匹配,体胖或有慢性疾病者更要注意不要贪多。

## 针对不同人群,饭后走有七种走法

一、普通散步法:速度以每分钟 60-90 步为宜,每次 20-30 分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病

的老年人。

二、快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走 90-120 步,每次 30-40 分钟。适合有减脂需求的人群,以及胃肠道疾病恢复期的老年患者。

三、摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行,每分钟 40-60 步,每次 5-10 分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老人。

四、逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次 5-10 分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

五、定量散步法:即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

六、倒退散步法:散步时双手叉腰,两膝挺直。先向后退、再向前走各 100 步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰痛、胃肠功能紊乱等。

七、摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟 60-90 步。可增强关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

## 肠镜只能检查肠道? 还能处理痔疮!

新快报讯 记者梁瑜 通讯员简文杨 于田报道 对于痔疮这种因为人类直立行走而带来的病痛,想要彻底解决,基本上只有手术这条途径。近日,记者从中山大学附属第六医院获悉,该院消化内镜科主任李初俊开展的将多环套扎器装载于内镜的内镜下套扎技术,可以只通过一次肠镜操作,同时完成肠道检查、套扎止血、消除内痔的治疗效果,而这种治疗痔疮的方法“术中、术后没感觉到疼痛”。

56 岁的陈女士,平时身体一向很好,没想到近一个礼拜反复便血,遂到中山六院消化内镜诊疗专家门诊就诊。李初俊建议陈女士做结肠镜检查以明确便血原因。陈女士在肠镜下果然发现内痔,并有一处活动性出血。经与患者家人沟通,知情同意后,李初俊为陈女士行内镜下套扎治疗,出血立即停止,检查其他结直肠黏膜未见异常。

整个治疗过程以及术后,陈女士没有感觉明显疼痛,肿胀等不适,术后马上就可以下床正常活动,再配合肛门直肠药栓治疗后回家休养。出院后,她排便正常,无再发出血。

李初俊表示,就内痔而言,外科常用结扎、套扎来达到治疗目的,其原理是将隆起突出的痔结扎、套扎后,让其坏死脱落,达到祛除内痔的目的。对于出血性内痔,还可达到即时止血的效果。

传统的内痔套扎是通过有限视野的肛窥镜下,使用枪式套扎器进行。而李初俊利用将多环套扎器装载于内镜的套扎技术,源于内痔套扎,应用于食管静脉曲张套扎的成熟技术,其具有清晰、宽广的视野和良好的操控性,可以达到更精准的套扎治疗效果,近年来越来越多地被应用于临床。他介绍,“内痔套扎术”可应用于大部分内痔,但是否合适采用也需要结合患者的个人情况来定。此外,做完内镜下内痔套扎后,术后护理也非常重要,要避免吃刺激性食物,保持大便软化通畅,不用力排便,避免套扎物人为过早脱落而增加术后出血并发症的发生。

# 2019 中国医药批发、零售百强榜单发布

新快报讯 记者梁瑜报道 日前,中国医药商业协会正式发布了“2019 年中国药品流通行业批发百强企业名单”“2019 年中国药品流通行业零售百强企业名单”。上述榜单所使用的数据来自于商务部药品流通管理系统,并对行业直报企业报送数据进行统计,最终评选出中国药品流通行业批发、零售百强企业。据悉,自 2009 年商务部主管药品流通行业相关工作以来,已经连续 10 年发布批发、零售百强企业名单。

中国药品流通行业批发百强企业的排名主要是依据 2019 年国内药品批发企业的主营业务收入。名单中,中国医药集团有限公司位居榜首,上海医药集团股份有限公司排名第二,华润医药商业集团有限公司位列第三,九州通医药集团股份有限公司排名第四,排第五的是广州医药有限公司。排名前十的药品批发公司还有深圳市海王生物工程股份有限公司、南京医

药股份有限公司、华东医药股份有限公司、中国医药健康产业股份有限公司和瑞康医药集团股份有限公司。

另一份发布名单——“2019 年中国药品流通行业零售百强企业名单”是根据国内药品零售企业的 2019 年销售总额进行排名的。其中,排名前五的分别是国药控股国大药房有限公司、老百姓大药房连锁股份有限公司、大参林医药集团股份有限公司、一心堂药业集团股份有限公司和益丰大药房连锁股份有限公司。据各大连锁年报,截至 2019 年 12 月 31 日,国大药房、老百姓大药房、大参林、一心堂、益丰药房 5 家企业年营收均过百亿。据国家药监局日前发布的《2019 年度药品监管统计年报》,截至 2019 年底,全国共有《药品经营许可证》持证企业 54.4 万家,其中批发企业 1.4 万家;零售连锁企业 6701 家,零售连锁企业门店 29 万家;零售药店

23.4 万家。

医药商业作为中间产业,受到明显扰动。近年来,在新版 GSP、两票制、国家集采等政策的作用下,在市场泛起阵阵涟漪,医药商业面临着不小的挑战。

### 2019 年中国药品流通行业批发百强企业名单(前五)

排名	企业
1	中国医药集团有限公司
2	上海医药集团股份有限公司
3	华润医药商业集团有限公司
4	九州通医药集团股份有限公司
5	广州医药有限公司

### 2019 年中国药品流通行业零售百强企业名单(前五)

排名	企业
1	国药控股国大药房有限公司
2	老百姓大药房连锁股份有限公司
3	大参林医药集团股份有限公司
4	一心堂药业集团股份有限公司
5	益丰大药房连锁股份有限公司