

饭后散步这件事原来还有很多讲究

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 方丽婷 余锦钧 许咏怡

一位网友近日自爆在家族群讨论“饭后到底要不要走百步”的时候,认为饭后不要散步,被奶奶一气之下移除群聊。到底“饭后百步走,活到九十九”这句话有道理吗?专家表示,饭后散步关键还是要看恰当的时间和散步的方式方法。



图/视觉中国

A 饭后应该什么时候走

广州医科大学附属第二医院康复科副主任技师叶正茂指出,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。在寒冷的秋冬季,则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,容易引起风寒风头痛,还加大了心脏的供血负担。

因此,专家建议饭后休息二三十分钟后再开始散步较为适宜。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,是健康生活的好习惯。

B “饭后百步走”适合哪些人

“饭后百步走”适合平时高血糖、形体较胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏案工作的人。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。

“饭后不要走”,主要针对体质较差、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,步行锻炼最好在晚餐后两小时,以没有气急、气短、身体微出汗为最大限度,每次可行走 15~20 分钟,中途还可依据自身情况休息。

所以,饭后走不走,这要看具体人群和体质。因人而异,活动量也同样因人而异。

C 饭后散步如何走?

正确的走法可以用“闲庭信步”来形容,“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。

当然,饭后走路要注意,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,不可盲目求速。

走路不要贪多。随着微信运动的流行,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,体胖或者有慢性疾病者更加需要注意。

Tips 饭后走的方法

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。

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、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

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。

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。

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,以平坦路面和爬坡登高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

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,如此反复多次,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

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

秋季润燥补肺阴,百合止咳祛痰平喘

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 邓凤翹 沈鸿婷

处暑之后,虽然天气依然闷热不已,但已开始变得干燥。不少人慢慢会感觉出现口咽干燥、皮肤粗糙,甚至烦热难眠的情况。广东省中医院内科主任医师胡世云表示,中医认为,秋季在五行中属金,具有沉降、肃杀、收敛的特性。秋季要注意补肺阴,百合是一款常用的中药材。但需注意的是,百合的使用需因人而异,风寒感冒、虚寒出血以及脾胃不佳者不建议食用而市场上常见的“菜百合”,也不能替代药用百合。



图/视觉中国

食用百合不能替代药用百合

在食疗上,鲜、干百合早已被古人广泛使用。《本草纲目》有云:“百合新者,可蒸可煮,和肉更佳,干者作粉食,最宜人。”

在岭南的市场上,大家常能买到新鲜百合作为营养类蔬菜食用。通常这种新鲜的食用百合产于兰州甘肃,为兰州百合,又称“菜百合”。胡世云提醒,虽然这种兰州百合外形与药用百合有相似之处,口感好,营养又丰富,且具有一定的润肺清热的功效,但兰州百合味偏甜,色泽偏白,气味和有效成分都与药用百合不同。因此,并不能作为药用百合应用于临床。

中医认为,百合味甘、性微寒,归肺、心经,具有养阴润肺、清心安神之功。用于治疗肺阴虚证引起的肺热久咳、痰中带血和劳热咳血等症状,以及热性疾病后期出现的余热未清、虚烦不安、失眠多梦等症状。

现代药理研究也发现,百合主要含淀粉、蛋白质等营养成分,以及秋水仙碱等。具有很好的镇静、抗过敏以及提高机体免疫功能的作用,临床可用于治疗慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核、肺癌、神经官能症、慢性胃炎以及更年期综合征等。

但胡世云特别提醒,百合虽好,但使用也要因人而异。若是风寒感冒,虚寒出血以及脾胃不佳者则不建议食用百合。最好在医师或药师的指导下到医院或正规药店购买使用。

推荐百合药膳方

(1)百合莲子枣仁羹

百合 30 克,莲子 15 克,炒酸枣仁 20 克,陈皮 2 克,加水适量,煮开 30 分钟,根据口味可添加少量白糖,分次食用。具有清心除烦、安神助眠之功效。可用于失眠的辅助性药膳,适用于心烦急躁、失眠多梦、口干舌燥,甚至大便干结、舌质红干苔少的人群。

(2)五指毛桃百合排骨汤

五指毛桃 20 克,百合 20 克,茯苓 15 克,淮山 10 克,红枣 2~3 枚,生姜 2~3 片,加水适量,浸泡 20 分钟,煮开半小时,然后加排骨 500 克左右同煮,加盐适量调味,鸡熟即可,食肉喝汤。具有健脾养肺之功,用于久病干咳、脾胃功能欠佳,胃口差,口干不喜欢饮,怕冷者。

身体总怕冷,阳虚如何调理?且听专家怎么说

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 张秋霞

我们身边总有些人特别怕冷,哪怕是秋老虎的季节,别人热得大汗淋漓,恨不得 24 小时空调不停,但这些人吹风扇就觉得得很冷,更是不敢开空调,稍不小心遇冷就会感冒。广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师关静娴提醒,这些人多是阳虚体质。那么阳虚体质该如何调理,听听医生如何建议。

你是哪种阳虚?

关静娴介绍,一般来说有以下症状就意味着人体阳气减弱或受损:经常觉得冷,四肢不温,容易觉得累,脸色偏白,唇色偏淡;有些人会觉得口淡、不渴,或者渴的时候喜欢喝热水。

在中医的脏腑辨证当中,阳虚和心、脾、肾三脏的关系比较密切,不同的脏器有不同的特点。心阳虚通常伴有心悸、气短的症状。脾阳虚的人往往不想动,吃少腹胀,大便完谷不化或稀薄不成形,有菜渣等物消化不完全,中医术语就叫做完谷不化。肾阳虚的人很容易腰膝酸软、怕冷、四肢发冷,通常下肢更明显,或者夜尿多。

此外,阳虚证也很容易与气虚证并存,气虚的人通常会容易累、乏力、不想说话、头晕、自汗。自汗就是不动或轻微运动就会出汗。阳虚还可以表现为两个脏器或多个脏器的症状同时出现,或夹杂阴阳气血虚等症候。

阳虚如何破?

要想改变阳虚体质,调理是一个漫长的过程。专家从生活的各个方面给以建议:

【少熬夜】

晚上 9 点到凌晨 3 点的时段是人体阳气储存的时间,所以这个时段内睡得越足够,体内的阳气就会越旺盛。如

果长期熬夜,很容易耗伤我们的阳气,同时早上太晚起,也会封杀阳气,使阳气不发。早起指的是早上五六点。

中医认为,睡眠是一大补,早睡早起最佳的时间是晚上九点睡,早上的五六点是最好的。都市人最晚不可超过 23 点睡,早上起床最晚不能超过 9 点,否则,睡再长的时间也没用。晚间的补阳段是 21 点至凌晨 3 点。实在难做到,可以尝试早起,早醒让阳气升发,然后再补眠一个小时左右,但最迟不能超过 9 点起床。

【早起运动】早上是阳气升发的时候,早起有利于阳气的升发。中医说动则生阳。运动可以鼓舞我们的阳气,对于阳虚的人,早上运动更加有利的。阳虚的人适宜做一些发汗不多的运动;普通人没有阳虚的症状,适当做一些运动出汗是比较好的。

【多晒背】阳虚的人要适当晒太阳,尤其是对着背部晒太阳,因为我们背部有督脉,其乃“阳脉之海”。夏天早上九点左右对着督脉晒晒可以补充我们的阳气,秋冬可以稍微晚一点等太阳起床后再晒。

【午休 10 分钟】建议中午可以以午休 10~15 分钟。可以躺下来睡一会儿,或者是闭目盘腿打坐,打坐更有利于阳气聚集在我们体内。

【别吃太饱】长期吃得过多过饱也容易伤脾胃,脾胃是我们生化气血的脏器。

【少吃冷饮寒食】

如果夏天进食很多冷饮、雪糕、凉茶,就容易把大量的寒气带人体内,体内就会消耗我们

的阳气作出一个平衡,所以夏天这个时节是最容易伤阳气的。阳虚的人少吃寒凉的食物,寒性的药物也不适宜久服,最好在医生的指导下服用。

【空调房注意保暖】在空调房里面要注意保暖,特别是腹部、腰背部和下肢,要着重披披肩、穿丝袜或用毛巾盖一下膝盖。女士穿露脐装、超短裙,还有男士穿短裤,长期在空调房里吹风,容易导致阳气受损。

【适当吃补阳食物】要多选择吃补阳的食物,姜是首选。可以用来做调料,也可以用白醋浸鲜姜,或者选择辛辣味的香料,辣椒、花椒、胡椒、姜葱蒜,阳虚的人都可以适当吃多点。肉类可以选择牛肉和羊肉,阳虚的人夏天也能吃羊肉来适当补阳,前提是要看阳虚的程度。假如吃了觉得口苦,就要考虑是不是自己辨证错,补多也容易上火。

蔬菜可以选择韭菜、洋葱、秋葵、南瓜。肾阳虚的人可以适当吃坚果类的腰果、核桃、松子等。水果可以吃龙眼、樱桃。可以做韭菜牛肉夹、元肉栗子小米粥、黄芪乌鸡红枣汤、山药煮羊肉,这些都可以作为补阳的药膳。同时要注意多吃一些蔬菜,要避免进补过度而上火。



图/视觉中国

长时间戴口罩闷出痘痘,怎么办?

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

表面油脂分泌增加。

细菌也会在温暖潮湿的环境下繁殖,细菌会分解皮脂,产生游离脂肪酸,从而刺激皮肤,产生炎症反应,诱发或加重痤疮。

该院皮肤科主治医师廖梦怡介绍,口罩遮盖的位置主要是面颊和“T 区”,因此油皮和混油皮更容易“闷痘”,干皮相对不易出现。

如何避免闷出痘痘?有这三招!

疫情还未结束仍不可掉以轻心,口罩还需每天佩戴,有没有什么办法避免闷出痘痘呢?廖梦怡给出以下建议——

1、根据自己的工作性质选择适合的口罩。如果不是一线岗位的工作人员,或各种感染高危患者到医院就医,不需要戴 N95 口罩,可选择较轻便透气的一次性口罩,定时更换。

2、更换口罩的间隙可以用

吸油面纸吸附面部多余的油脂。选择质地较轻盈的舒缓保湿产品,口罩遮盖区域避免使用封闭性过强的油膏状、粉霜状护肤品和彩妆品。

3、限制多脂多糖的饮食,限制乳制品的摄入,刺激性食物尽量少吃,多休息、多喝水、多摄入蔬菜水果。

千万不要用手挤痘痘

廖梦怡提醒,闷出的痘痘千万不要用手挤。粉刺、少量丘疹等症状较轻的,可以通过合理清洁、外用市售的低浓度水杨酸类祛痘产品处理,如果无效或者是中重度痤疮(数量较多的炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿等),需要到皮肤科就诊处理。

个别敏感性皮肤的患者,可能是对口罩材质或微量气的气体消毒剂残留物过敏诱发痤疮。这类患者需要到皮肤科就诊确认。



扫码关注
范德辉教授公众号

腰椎不好,也会引起尿频、尿急!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 黄咏欣 苏美意

一说到自己有尿频、尿急,相信不少人第一时间会联想到:坏了,肾不好!其实,有尿频、尿急,也不一定就是肾或膀胱等泌尿系统的问题。尿频、尿急之外,如果你还伴有腰痛或下肢的放射痛,那你就要当心了,这很有可能是脊柱问题导致的。

尿频祸起腰椎、骨盆偏歪

住在登峰街道的退休人员陈大妈从半年前就一直有尿频、尿急的毛病,尤其是晚上,几乎每隔一个小时就得去一次厕所,这严重影响了陈大妈的睡眠质量。陈大妈断断续续也跑过许多医院,看过泌尿外科和肾内科,但问题始终没有得到解决。后来在一骨科医生的介绍下,陈大妈到广东省第二中医院找范德辉教授就诊。

在给陈大妈作了详细的检查后,范德辉教授发现其腰肌紧张,压痛明显,弯腰受限。追问病史,范德辉教授了解到陈大妈近两年来一直有腰腿痛的问题,综合考虑后,他认为陈大妈的尿频、尿急不是肾的问题,而是腰椎和骨盆偏歪,压迫了神经所引起的。

明确了陈大妈的病因之后,范德辉教授使用龙氏正骨手法给陈大妈进行复位治疗,复位之后,陈大妈的腰痛当即缓解了七八分。在坚持做了 1

个疗程的综合治疗后,陈大妈惊奇地发现自己尿频、尿急的症状也消失了。最后一次复诊时,范德辉教授还手把手教会了陈大妈如何在家锻炼腰部

和骨盆,以预防腰痛和尿频、尿急再犯。

搬重物时避免突然用力

范德辉教授提醒:临床上,有些症状,比如尿频、尿急,乍一听,好像跟脊柱八竿子也打不着边,但其实还是跟脊柱有莫大的关系,这是因为控制排尿的神经主要是从腰椎和骶椎发出的。一旦这些地方发生偏歪,就会压迫到穿出的神经,从而产生异常反应。

因此,要想预防腰痛、尿频、尿急的症状,就要在生活中时刻加强对脊柱的保养。要做到在工作生活中注意不要长时间地弯腰,也尽量避免长时间保持一个姿势不动,对于平时工作需要长时间弯腰用力的,可以在工作途中适当休息,以减缓腰椎老化的速度。

另外,搬抬重物或者进行运动时,切勿突然用力,宜逐渐加力。睡觉的时候,如果是腰部有疾患的人,不要睡软床,应该选择合适的床垫,以适应人体腰椎的生理曲度。另外,在确保安全的前提下,我们平时可适当当地向后倒着走,可简单、有效地增加腰肌的力量。



专家简介

范德辉

广东省名中医,广东省政协委员,广州中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师,广东省名中医传承工作室专家。

食多不长肉?自汗盗汗多?试试这碗泥鳅汤

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

出汗是一种正常的生理现象,特别在炎热的夏天,出汗能帮助身体散热降温、减少中暑。但如果稍微活动就大汗淋漓,或者晚上睡觉也出汗,则不利于身体健康了。广州市第一人民医院药学部中药师李欣推荐一款泥鳅汤,汗多不适者不妨试试。

推荐食疗方

糯稻根浮小麦泥鳅汤

材料(3~4 人份):

糯稻根 30 克、浮小麦 50 克、大枣 10 颗、生姜 5 片、泥鳅 150 克、食盐适量。

做法:

1. 先将所有材料洗净,糯稻根洗去泥土,大枣去核;

2. 将糯稻根加入适量清水煮 15 分钟,捞出留液;



文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 粤疾控

“打包”剩菜剩饭 省疾控专家教您正确方法

近日,央视新闻多次对餐饮行业的浪费现象进行报道,以此呼吁公众珍惜粮食,杜绝浪费。广东人一直秉承着不能浪费的原则,通常会把吃不完的剩菜剩饭“打包”。有外地人会问“剩菜剩饭放久了会产生亚硝酸盐,吃了会得癌症”,真是这样吗?广东省疾控专家教你几个科学打包小妙招,避免有害情况发生。

宁剩荤菜,不剩蔬菜。蔬菜中硝酸盐较多,在存放过程中因为细菌的活动,可能产生亚硝酸盐。因此,不建议蔬菜存放 24 小时以上。无论是哪种食物,在室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,因此打包的食物要及及时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开,生的食物放在冷藏箱下方,熟的食物放在上方。

打包的食物要分类装好。不同食品中微生物的污染程度不一样,对于餐后的剩饭剩菜,应

用干净的器皿分开盛放,并盖好盖子,可以有效避免交叉污染。

打包食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖,但无法杀死细菌。因此,冰箱中存放的食物取出后必须彻底加热方可食用,高温可以有效杀灭细菌。所谓彻底加热,就是把菜加热到 100℃,保持沸腾 3 分钟以上。如果采用微波炉加热,那么必须保证食物的中部也被完全加热。

广东省疾控中心专家表示,一般情况下,剩饭剩菜受到细菌污染的概率较大,且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高,因此经常吃剩饭剩菜,对健康还是有一定影响的。所以,还是自己做饭菜或者外出点菜时“量力而行”,响应国家号召的“光盘行动”,吃多少、做(点)多少,做到不浪费的同时也要减少剩饭剩菜。



行业信息

广东省卫生经济学会社会办医分会赴南翼科技开展调研考察活动

近日,广东省卫生经济学会社会办医分会向荣秘书长率协会一行赴广州南翼信息科技有限公司(以下简称“南翼科技”)考察调研。南翼科技的总经理李四雄及其团队代表向协会考察团重点介绍了公司展厅的各种设备及其相关的解决方案,比如智慧医院一站式解决方案的各种系统应用,包括排队叫号系统、排班管理系统、智能导诊系统、地图导航系统、自主服务系统、医护对讲系统、病房视讯系统、床旁交互系统、护理看护系统等。

南翼科技总经理李四雄还向协会考察团介绍了公司的发展概况。他说:“南翼科技成立近 10 年来,一直致力于商业显示、信息技术、音视频领域软硬件产品系统的研发、生产、销售和服



广东省卫生经济学会社会办医分会赴广州南翼信息科技有限公司考察调研

供全方位的解决方案。随着新一代信息技术 5G、AI 的突破,南翼科技将在 8K+5G+AI 的应用上面发掘更多的应用场景。”随后,双方在业务、教育、医疗、交通等行业方面,就如何通过技术手段为企业解决具体问题,如何进行智能化及信息化应用到更广泛的领域展开深入的探讨和研究。相信在这样深入交流分享的过程中,双方会碰撞产生出更多新的火花,也能更加明确未来的发展方向。(文/杨广)