

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 余锦绚 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。

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、长时问伏案工作的人。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,不可盲目求速度。

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。

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。适合患慢性胃炎、胃痛的老人。

逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋



图/视觉中国

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。适合患慢性胃炎、胃痛的老人。

逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋

骨盆神、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好处。

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,如此反复多遍,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。

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,那你就得当心了,这很有可能是脊柱问题导致的。

搬重物时避免突然用力

范德辉教授提醒:临床上,有一些症状,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,我们平时可适当地向后倒着走,可简单、有效地增加腰肌的力量。

明确了陈大妈的病因之后,范德辉教授便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

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。

秋季润燥补肺阴, 百合止咳祛痰平喘



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,最益人。”

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。

推荐百合药膳方

(1)百合莲子杏仁羹

百合30克,莲子15克,炒麦芽20克,杏仁2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、安神助眠的功效,可用于失眠的辅助药膳,适用于心烦易躁、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,口干不喜饮,怕冷者。

(3)百合莲子杏仁羹

百合30克,莲子15克,炒麦芽20克,杏仁2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、安神助眠的功效,可用于失眠的辅助药膳,适用于心烦易躁、失眠多梦、口干舌燥,甚至大便干结、舌质红干苔少的人群。

(4)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,口干不喜饮,怕冷者。

(5)百合莲子杏仁羹

百合30克,莲子15克,炒麦芽20克,杏仁2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、安神助眠的功效,可用于失眠的辅助药膳,适用于心烦易躁、失眠多梦、口干舌燥,甚至大便干结、舌质红干苔少的人群。

(6)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,口干不喜饮,怕冷者。

(7)百合莲子杏仁羹

百合30克,莲子15克,炒麦芽20克,杏仁2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、安神助眠的功效,可用于失眠的辅助药膳,适用于心烦易躁、失眠多梦、口干舌燥,甚至大便干结、舌质红干苔少的人群。

(8)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、肺、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,大便完谷不化或稀溏不成形,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,阳虚也很容易与气虚并存,气虚的人通常会容易累、乏力、不想说话、头晕、自汗。自汗就是不转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状。

【早起运动】早上是阳气升发的时候,早起有利于阳气的升发。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就可以补充我们的阳气,秋冬可以稍微晚一点等太阳暖一点再晒。

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

【别吃太饱】长期吃得过多也容易伤脾胃,脾胃是我们生气血的脏器。

【少吃冷饮寒食】如果夏天进食很多冷饮、雪糕、凉茶,很容易把大量的寒气带入体内,体内就会消耗我们



图/视觉中国

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。广州市第一人民医院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,糯稻根洗去泥尘,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。

剩菜剩饭,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时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开,生的食物放在冷藏柜下方,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

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部和“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