

“饭后一支烟，赛过活神仙”，很多人把这句广为流传的俗语，依然当成饭后的享受。其实，这些举动虽图了一时之快，对健康却极为不利。吃饱喝足，很多看似不足挂齿的小事，其实可能暗损健康。

饭后有些事别急着做

饭后百步走 匆忙起身会破坏消化

老人们常说“饭后百步走，能活九十九”，这是有一定道理的，很多人吃饱后感觉肚子胀，走动走动可以运气消气。对于平时活动较少，长时间伏案工作的人群，或是形体较胖、胃酸过多者，饭后散步20分钟，有助于促进胃肠蠕动、胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收，是有利于身体健康的。但饭后不要立马进行，至少饭后“歇口气”，磨蹭个20分钟再开始百步走。

从消化角度来说，饭后人的胃部正处于充盈状态，这时血液供应都会往胃部集中，如果匆忙走动，很容易“分流”血液到四肢以支持运动，就可能透支体能，而且势必会延缓消化液分泌，破坏胃部正常工作，长此以往容易诱发功能性消化不良。

饭后沐浴 皮肤会“分流”走较多血供

饭后沐浴更衣，神清气爽投入工作，这是不少人都有的习惯，但从健康角度来说，饭后立即洗澡并不值得提倡。热水一冲，体表皮肤就会自然扩张充血，而人的全身皮肤面积很大，所以会“分流”走不小比例的血液供应，而此时的血供本应全力以赴主要集中到胃部的，所以饭后洗澡势必使得胃肠消化工作不太好开展，容易引起消化不良。最好稍事休息，饭后一小时之后再洗澡，另外值得提醒的是，饭前很疲劳饥饿时也不太适合洗澡，因为此时有可能出现缺氧现象。

饭后即睡 老人容易肺部受损

饭后大脑缺氧，的确很容易产生困顿感，有些人习惯吃饱了便倒头大睡，但从医学角度来说，饭后即睡会使大脑的血液流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，造成饭后极度疲倦，易引起心口灼热及消化不良，还会发胖。如果血液原已有供应不足的情况，饭后倒下便睡，极易导致中风。而对于老人来说，则更要避免饭后即睡。因为老人的吞咽功能有所下降，反应会比较迟钝，刚吃完饭就睡，食物反流进入肺部的可能性会增加。如果带有胃酸的食物反流到肺部，会对肺产生化学性损伤，还容易受到细菌感染，甚至造成窒息。

饭后松皮带 小心胃下垂

吃撑了去卫生间将皮带松一两格，让肚子别那么憋屈，你有这样的习惯吗？酒足饭饱之余放松皮带看似解放了鼓鼓的肚臍，其实却是一种放纵和伤害。它会使得腹腔内压下降，无形中逼迫胃部不断往下，长此以往就可能破坏腹腔内压平衡，患上胃下垂。如果饭后的确觉得腹部鼓胀难受，可考虑通过平躺、静坐、趴着或慢走四种姿势和方式来缓解饱胀感，待食物循序渐进自行消化。当然最好还是不要经常性吃撑，因为它容易带来恶心、呕吐、反酸等反应，还可能诱发胃炎和导致肥胖。

董绍军

饭后饮浓茶 中和胃酸影响消化

很多人有饭后喝浓茶的习惯，这是不太科学的。能否喝浓茶要因人的体质而异，脾胃虚者就不合适饭后马上喝凉茶、绿茶类性质偏凉的浓茶，否则可能影响营养成分的消化吸收，还可能导致大便不畅，甚至造成反酸。对于畏热、火气旺者来说，适当喝浓茶可以，但也不建议饭后马上进行，因为茶为碱性，太浓的茶可能冲淡胃酸，阻碍消化。如果长期在饭后饮浓茶，会造成消化不良、便秘、营养障碍和贫血等不良后果，科学实验证明，饭后饮用15克茶叶冲泡的茶水，会使食物中铁的吸收量降低50%。茶碱不仅仅对胃酸有中和作用，还可能干扰人体对蛋白质、微量元素元素的吸收，尤其是微量元素如钙、锌、铁等与茶碱同时存在时，吸收率明显下降；此外，茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸可与胃中未消化的蛋白质结合形成不易消化的沉淀物，影响蛋白质的吸收。

如何区分 绵羊肉和山羊肉

绵羊肉吃起来比山羊肉的口感好，而且羊肉胆固醇含量低，可以起到防止动脉硬化以及心脏病的作用。山羊肉的一个重要特点就是胆固醇含量比绵羊肉低，因此，可以起到防止动脉硬化以及心脏病的作用，特别适合高血脂患者和老人食用。山羊肉和绵羊肉还有一个很大的区别，就是山羊肉是凉性的，而绵羊肉是热性的。因此，后者具有补养的作用，适合产妇、病人食用；前者则病人最好少吃，普通人吃了以后也要忌口，最好不要再吃凉性的食物和瓜果等了。

看肌肉 绵羊肉黏手，山羊肉发散，不黏手；

看肉上的毛形 绵羊肉毛卷曲，山羊肉硬直；

看肌肉纤维 绵羊肉纤维细短，山羊肉纤维粗长；

看肋骨 绵羊的肋骨窄而短，山羊的则宽而长。

从吃法上说，山羊肉更适合清炖和烤羊肉串。

胡安仁

用盐防潮 盐有吸潮的作用，可以有效阻止水分进入干果中。以红枣为例，在大约500克的红枣中每隔几层就撒一点盐，总共大约放入30-40克盐，最后封存起来即可，到吃时取出，用水冲一冲即可去除咸味。

保鲜膜防潮 用保鲜膜和防潮纸在保存干果时多包一层，可以防止水分进入干果内部。以桂圆为例，您只需将保鲜膜或者防潮纸垫在密封的小罐子或者木箱子中，再放入桂圆，盖上盖即可。

白酒防虫 白酒的酒味可以有效达到驱虫的目的，以葡萄干为例，只需将葡萄干放入罐子中，再将装酒的小瓶子也放入罐子中即可。需注意的是，千万不要把酒瓶打开，散在酒瓶外的白酒味就足够让蛀虫远离了，放完酒瓶后，把罐子的盖子盖上即可。

花椒防虫 花椒味也是蛀虫非常讨厌的味道，以杏仁、花生为例，您只需将杏仁、花生放入密封的小罐中，将50克左右的花椒倒入保鲜袋或者纱布袋中，如果是用保鲜袋的话，建议把袋口扎的稍微松点，或者在保鲜袋上用针扎几个小洞，再盖上盖子即可达到防虫效果。

齐念慈

干果防潮防虫有妙法



形象代言人 闫妮



咳嗽好的快 肺部少伤害

国药准字Z13020784 冀药广审(文)第20124009号 请按药品说明书用法用量指导购买和使用

OTC

神苗 小儿清肺化痰颗粒



清肺热 化痰 止咳 3效合1

功能主治：清热化痰，止咳平喘。用于小儿肺热感冒引起的咳嗽痰喘。

神威药业有限公司

Shineway Pharmaceutical Co., Ltd.

地址：河北省石家庄 邮编：051430 售后服务电话：8008038208 4006129206

神威 药业
SHINEWAY