

飯後「走」與「不走」因人而異



「飯後百步走，活到九十九」，這是千百年來健康長壽的諺語。而近年來，又有「要想活到九十九，請你飯後不要走」的說法。這兩種說法是對立的，使人們無所適從。其實飯後「走」與「不走」，應因人而異，動靜結合，適可而止，乃是上策。

從消化生理功能來說，飯後胃正處於充盈狀態，這時必須保證胃腸道有充足的血液供應，以進行初步消化。飯後適當休息一下，可保證胃腸道能得到更多的血液供應量。根據腦生理科學家的研究表明：有些人的「吃飽」，不過是胃感覺到了漲滿，而營養卻沒有吸收進體內，身體仍處於「飢餓」狀態。在短短十幾分鐘的進餐過程中，吃進去的食物根本來不及消化，就更不用提吸收了。這個時候匆忙起身而走，勢必會有一部分血液集中到運動系統去，這樣就延緩了消化液的分泌，破壞了胃的正常消化，容易誘發功能性消化不良。

因此，「飯後百步走」並不適合所有的人，它只適合於平時活動較少，尤其是長時間伏案工作的人，也適合形體較胖或胃酸過多的人。這些人如果飯後散步20分鐘，有助於促進胃腸蠕動，有助於胃腸消化液的分泌和食物的消化吸收，是有利於身體健康的，但至少應在飯後20分鐘後再開始百步走。飯後匆忙走動所消耗的能量，實際上是透支了進餐前的體能，人體內的血液就會更多地分布于軀幹、四肢等活動部位，使胃腸道血液供應量相應減少，消化酶的分泌也隨之減少。此時要是緊跟著再做一些對靈敏性和準確度要求較高的活動或工作，比如駕駛，則很容易導致不良後果。據美國保健學會專家的調查發現，許多車禍的發生與肇事者飯後立即駕駛有關。這是因為飯後血液都集中于胃部，大腦缺氧現象嚴重，注意力難以集中，反應速度減慢，靈活性下降。

提倡「飯後不要走」也不是沒有道理。有些人飯後是「不能走」的，如體質較差，尤其是患有胃下垂等病的人。這些人飯後不宜散步，就連一般的走動也應減少。因為飯後胃內食物充盈，此時再進行直立性活動，就會增加胃的振盪，加重胃的負擔，引起或加重胃下垂。特別是老年人消化功能減退，如果飯後胃腸血液供應不足，不僅會影響食物消化吸收，還會引起消化不良症。對於患有高血壓、動脈硬化等心血管疾病的老年人來說，飯後胃腸活動增加，胃腸部的血流增加，腦部的血流相應減少，飯後的確不宜立即「百步走」。

另外，冬季氣溫低，室內外溫差較大，進餐的時候吃得紅光滿面、大汗淋漓，要是匆忙離開餐廳，在瑟瑟的冷風刺激下行走，汗腺及皮下組織中的毛細血管驟然收縮，容易引起風寒頭痛，還加大了心臟的供血負擔。由此飯後適當靜坐，閉目養神30分鐘後再活動比較合適。

躺下是種休息，坐着也是種緩解疲勞的方法。而且，對於老年人來說，坐着的時間一定要比躺着的時間更長。從這個意義上說，一把舒適的椅子就顯得尤為重要了。

首先，老人一定要選有靠背的椅子，不要坐凳子。因為坐凳子時，需要自然彎腰坐着，或直腰坐着，這兩種情況都要求腰椎周圍的肌肉與韌帶保持緊張狀態，久坐後易導致腰椎周圍軟組織勞損。老年人的腰背肌肉、韌帶彈性及耐力較差，有不同程度的退變或損傷，顯然不合適坐凳子，尤其是太低的凳子。當然，光有靠背也不行，最好還要靠背高些，能支撐住老人的頭部和肩膀，並且要有扶手。

其次，椅子的高度和膝蓋以下腿部高度相當，即老人坐着的時候，腳正好可以平放在地上。

再次，椅子的重量要適宜，太輕的話，很難保持一定的穩定性。

人老要坐高背椅



最後，避免用帶滑輪的轉椅，因為坐在轉椅上，腰部需要使勁維持椅子的穩定，易引起疲勞。

此外，還有許多老年人由於疾病和體力的原因，需要使用輪椅代步。這輪椅的選擇也是大有講究的。

1.座高:與普通木椅的高度相同，坐着的時候腳能平放在地面上。

2.座寬:比臀部最寬處多5厘米。

3.座深:坐下時，小腿不能碰到墊子前緣，最好要有5厘米的空隙，以免壓迫膝後的血管神經。

4.臂架高度:要比坐下時，肘下緣到椅面的距離，再高2-3厘米。

5.靠背高度:不同于普通木椅，輪椅的靠背高度較低，一般以坐下時腋窩到椅面的距離減去10厘米為宜。因為靠背較低時，可使軀幹有較大的活動範圍，但軀幹平衡控制不好的老人，還是應該選擇高靠背。

6.腳托高度:坐下後先降低腳托，當足跟剛好離開它們時，再上抬1.3-1.5厘米即可。腳托過高會使負荷過多集中在臀部，容易引起褥瘡；但過低也不行，至少要離開地面5厘米，以保證行使時的安全。(白玉龍)

美國兒科專家:不要給孩子服感冒藥

美國小兒科醫學會提出的建議可能會令許多家長大吃一驚:即便孩子感冒了，也不要給他們服用感冒藥。

此外，巴爾的摩健康部門官員還警告家長，不要給5歲及5歲以下兒童服用專為他們設計的緩解感冒和咳嗽症狀的非處方藥。美國小兒科醫學會專家戴維·利維博士日前做客當地一個健康節目，談到了避免給兒童服用的藥物及其原因。

利維博士說:「我們所談論的是每一種兒童感冒咳嗽藥。這些藥物中含有右甲嗎喃(dextromethorpan)和鹽酸二苯胺明(diphenhydramine)，它們都被標成'dm'或'dph」。通常情況下，感冒咳嗽藥都含有抗組胺劑、咳嗽抑制劑和減充血劑等成分。」

些研究表明，這些藥物對兒童起不到任何作用，更糟糕的是，它們有可能會引起副作用，導致兒童出現更為嚴重的症狀。

利維博士同時指出，倘若孩子真的感冒了，家長也不要對所有感冒藥一概排斥。對乙酰氨基酚(Acetaminophen)或異丁苯丙酸(ibuprofen)就可以緩解兒童的發燒症狀。但兒童即便不藉助任何藥物，他們也能從感冒中康復。

利維博士說:「空氣流動事實上非常重要。你應該通過蒸發器或加濕器增加孩子周圍空氣的水分。另外，你還可以使用鹽水滴鼻液。它們里面含有藥物成分。對於那些自己尚不能吸鼻子的小孩，你可以藉助於橡皮鼻管。最後，你需要給孩子熬點兒雞湯

不過尚需大量研究支持這一結論。雞湯預防感冒的效果真的不錯。當然，遇到問題時，你最好諮詢兒科大夫。」

無論哪種疾病，預防肯定是關鍵，利維博士建議，5歲以下的兒童應提前注射流感疫苗。另外，保持雙手清潔是預防感冒的另一個重要因素。一旦孩子患了感冒，此時家長最好把他們留在家中，避免他們把病毒傳播給學校的其他孩子。



經常在飯後吃菠蘿好嗎?

作為一種熱帶、亞熱帶水果，菠蘿除了營養豐富以外，還有很多被人們所忽視的健康功效:吃得過飽的時候，吃點菠蘿能起到助消化的作用，還可以緩解便秘。

菠蘿中含有豐富的糖類、脂肪、蛋白質、維生素，以及鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、尼克酸、抗壞血酸等。它之所以有助於消化，主要是其中含有的菠蘿蛋白酶在起作用。這種酶在胃中可分解蛋白質，補充人體內消化酶的不足，使消化不良的病人恢復正常消化機能。此外，菠蘿蛋白酶對腎炎、高血壓、支氣管炎也有一定的治療作用。

中醫認為，菠蘿味甘、微酸，性平，有補益脾胃、生津止渴、潤腸通便、利尿消腫等功效，可治療中暑煩渴、腎炎、高血壓、大便秘結、支氣管炎、血腫、水腫等疾病，並對預防血管硬化及冠狀動脈性心臟病有一定的作用。

菠蘿榨汁後加鹽飲用，可緩解中暑的症狀。便秘的人吃漬了鹽的新鮮菠蘿，也能起到緩解作用。

但實際生活中，經常有人因為吃菠蘿而出現腹痛、腹瀉、嘔吐或頭痛、頭昏、皮膚潮紅、全身發癢、四肢及口舌發麻，甚至呼吸困難、休克等過敏反應。要避免過敏，可在吃菠蘿前將它在鹽水中浸泡10分鐘，破壞菠蘿蛋白酶的致敏結構。



經常疲倦的八個原因



疲累，但事實剛好相反，若缺少運動，你的肌肉會變得虛弱，當你要運用它們時，便要花更大的氣力。

(四)金屬補牙:如果你有很多牙齒都是用金屬物質鑲補，便可能會有一些水銀滲入你的體內，所以你體內可能積聚大量有毒金屬，削弱體力。

(五)痴肥:試想像你每日要背着十多公斤的書籍，你便會明白為何太胖會令你疲倦。身上多餘的肉不是你沉重的負擔嗎?

(六)甲狀腺不夠活躍:甲狀腺控制新陳代謝，因此，如果甲狀腺不活躍，便會減慢你的新陳代謝，令你覺得疲憊。

(七)營養不良:如果你的日常飲食以加工食品為主，你可能會感到疲乏，宜多吃新鮮蔬菜、魚、雞、穀類食物和豆類。

(八)睡眠問題:如果你每晚的睡眠時間少於七小時，便會削弱你恢復體力的機會。然而，睡眠時間太長，人也會精神不振。

專家說，如果你感到疲倦超過一個月，便應找醫生瞭解一下問題出在哪方面。馬加斯那醫生指出，雖然疲累可能顯示身體出現嚴重毛病，不過，大部分原因都直接與生活習慣(包括飲食習慣)有關，所以只要改變生活方式及飲食習慣，情況就可以改善。

Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科) featuring Dr. Zhou Xian (周幸嫻). It lists services, contact information for Fairlawn and Akron offices, and mentions the opening of a new clinic in the Chinese City area.

Advertisement for 'Wang Ruilong Dental Clinic' (汪瑞龍牙醫診所) featuring Dr. Russell Wang. It highlights 20+ years of clinical experience, university affiliations, and provides the address (6803 Mayfield Rd, Suite 306, Cleveland OH) and contact details.