

# 飯後半小時是養生黃金期



人每天都要吃一日三餐，不少人都會在這三餐飲食上多加注意，務求吃得健康。而健康生活并非祇有一日三餐的營養飲食那麼簡單，巧妙利用三餐後的半個小時，可以事半功倍地達到養生健體的作用。

## 早餐後半小時

不要急于鍛煉，以免引起消化不良。

不妨用手按摩膝關節，可以使胃經通暢，在寒冷的冬天還能驅除寒

氣、保護關節，是很好的養生方法。

## 午餐後半小時

午餐後半小時是調整身體和精神狀態的關鍵時刻，俗話說：“中午不睡，下午崩潰。”有研究表明，中午打盹可緩解壓力、提高記憶力，即使祇有十幾分鐘，效果也立竿見影。

即便沒有條件睡覺，也最好伸展一下四肢，做幾個深呼吸，放鬆一下緊繃的身體。

## 晚餐後半小時

不要急于運動，也不要洗澡和泡脚，這樣做會讓身體體表血流量增加，胃腸道的血流量則會相應減少，從而使腸胃的消化功能減弱。

這段時間不妨做點家務，比如洗碗或者整理房間，即可活動活動，又不會對消化系統造成負擔。

## 飯後別做5件事

錯誤飲食會危害健康，這是常識；飯後的錯誤行為同樣會危害健康！

**飯後吃水果** 食物進入胃以後，需要經過1~2小時的消化，如果飯後立即吃水果，就會被先前吃進的食物阻擋，致使水果不能正常消化，很容易形成脹氣。因為水果中含有不少單糖類物質，極易被小腸吸收，若被堵塞在胃中，會形成脹氣，以致便秘。吃水果最好是在兩餐之間吃，對於血糖升高者，尤其不主張飯後即刻吃水果。

**飯後立即運動** 飯後半小時內，胃因接納了食物而變得十分沉重。此時參加運動(即便是散步等輕微運動)會使胃飽受“動蕩”之苦，使消化功能受到影響，長此下去甚至會引發胃病。因此，用餐後最好坐上半小時，然後再外出從事散步等輕量活動。

**飯後喝濃茶** 飯後立即飲茶，會衝淡胃液，影響食物消化。同時，茶

中的單寧酸能使食物中的蛋白質變成不易消化的凝固物質，給胃增加負擔，並影響蛋白質的吸收。茶葉中含有大量鞣酸，與食物中的鐵元素結合，阻止鐵在腸道的吸收。

**飯後立即睡覺** 一些上班族回家吃完晚飯後，經常會由於飽腹感引發困意，再加上白天工作疲勞，順勢就睡一會兒。吃飽飯就睡會加重胃部負擔，使食物囤積在身體裏造成肥胖。

**飯後立即洗澡** 飯後洗澡，體表血流量就會增加，胃腸道的血流量便會相應減少，從而使胃腸的消化功能減弱，引起消化不良。科學地講，飯前饑餓的時候就不要洗，容易造成缺氧和暫時性貧血，飯後立即就洗也不好，最好是飯後一小時或更長的時間。睡前洗澡會消除一天的疲勞而使你輕鬆入睡。

## 飯後養生這樣做

飯後休息十五分鐘，聽一些柔和的音樂，喝一些茶，但不宜過多。這樣有助於延年益壽，食物消化。

半個鐘後，漱口或刷牙，含一口牛奶，讓它停留在牙齒處，幫助牙齒的鈣質吸收。保護好牙齒，才能更健康。

之後就是散步，不祇是在走路哦。在散步的過程中要調節呼吸，盡量調整的有節奏，平穩，這樣更有處於腸道胃的消化和吸收。

## 看手就知道身體健康與否

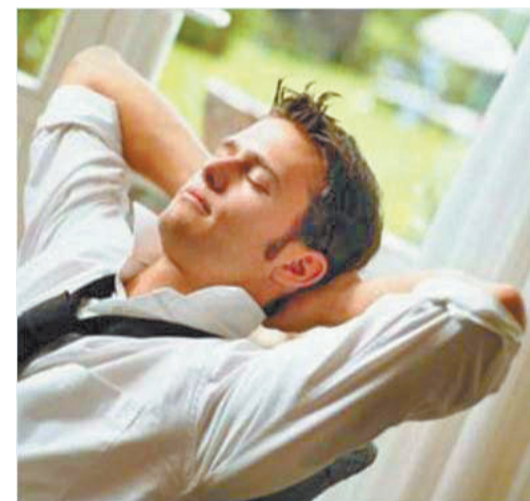
經常拍手為何有保健作用？手相師為何有時能判斷出某某人三五年內有劫難還應驗了？其實，這都跟古老醫術“手診”有關。手掌的紋路、顏色、肌肉彈性等等，暗含了人體“健康密碼”。廣東省名中醫、廣東省第二中醫院針灸康復科主任中醫師範德輝指出，手診作為一種輔助診斷和輔助治療的手段，有一定保健意義，不過也不能“神化”它的作用。

範德輝介紹，傳統中醫認為，人體是一個有機的整體，“手診”是通過對手的觀察，判斷身體疾病，了解健康狀況。手診包括手感的對比，如手感涼的人，主脾胃陽虛，容易怕冷；手感熱，主心腎陰虛，容易煩躁、上火、失眠、多夢、緊張。手感濕，主心脾兩虛。這樣的人，容易疲勞乏力，手汗多，多為脾胃積熱，心火盛、精神緊張。手感幹，則代表肺脾兩虧。“肺

主皮毛，肺不好皮膚幹，這種人容易感冒，得呼吸系統方面的疾病。”此外，握手時感覺油膩的，手感比較粘，這種人容易內分泌失調，特別是糖尿病的人比較多見。“健康的手感溫暖潤澤有彈性，這是最好的。”

不過，範德輝也提醒，手診雖然看起來神奇，卻不應該被神化。不能單憑手診“不找醫生看，自己診斷，自己按揉就以為能治病，這是誤區。”

## 閉目休息最養眼



近年來，眼部按摩器、舒壓熱敷眼罩相當熱門，許多民眾都認為這些小工具有助改善眼睛疲勞，恢復視力。專家提醒，這些小工具無法矯正近視、老花，最多能促進血液循環，幫助眼部短時間內感覺舒適。緩解眼睛疲勞，最好、最有效的方法其實是閉目休息。

中國古語“閉目養神”是很有道理的。研究發現，時常閉上眼睛休息，可以很好地保護眼睛的淚液膜，使之更少蒸發水分，幫助眼睛更加敏銳、更加清晰。人類獲取的信息有83%來自視覺。眼睛每天要接受大量信息，並將其發送至中樞神經，經其處理後生成指令，傳遞給身體各個器官，做出適當反應。閉上眼睛後，視覺信息的攝取減少，就減輕了大腦的分析負擔。

閉目休息很簡單，可在工作、生活中見縫插針，如閉眼打電話，閉眼思考、構思等。每小時要放下手頭工作，閉眼休息3至5分鐘。如果發現眼睛極度疲勞，視物模糊、眼部幹澀，應馬上閉目休息，或眺望遠處綠植3至5分鐘，再俯視地面或觀看近物3至5分鐘，如此反復3至5次，能快速幫助眼肌放鬆、緩解眼部疲勞。

除此之外，緩解眼部疲勞的方法還有很多，如做眼保健操、眼部按摩等。但需注意，眼球相當脆弱，若按壓力道過猛，或者用力拍打，易造成挫傷、眼球變形，甚至傷害視網膜、水晶體、玻璃體，造成視力永久損傷。因此，按摩眼部時，用指腹輕輕按壓眼眶、眉毛外區域即可，不可直接按壓眼皮處，以免傷及眼球。

若實在想借助市場中的護眼產品，應選擇眼部專用的，千萬不要拿肩頸按摩器或按大腿、手臂的按摩器來按眼睛，避免眼部因震動過於激烈而受傷。熱敷眼罩建議選擇幹式、可定時、定溫的產品，避免使用時間過久，盡量不使用濕式眼罩或熱毛巾濕敷，避免因此造成眼部感染。

## 精神緊張會得M型高血壓

如果一個人情緒變化或壓力增大後血壓就升高，這種高血壓有個專有名詞：M型高血壓。北京安貞醫院心內科主任醫師劉梅顏在長城五洲國際心血管病會議上介紹說，現在高血壓門診中，M型高血壓占了一半。M型高血壓患者除了使用常規降壓藥治療外，還要配合調節情緒、改善睡眠的藥物。

劉梅顏講了個典型M型高血壓的病例：一位60多歲的女士，每到周五血壓就升高，到了周日就正常。為什

麼她的血壓偏偏在周末升高呢？劉梅顏深入了解後才知道，到了周末，患者的兒子一家就會回來吃飯，但她擔心自己做的飯不好吃，兒媳婦不滿意；但患者又不願意明說，擔心挑明之後，兒子一家周末就不再回來看她。所以她一到周五就緊張，血壓就升高，一到周日就恢復正常。

劉梅顏說，傳統的高血壓分類沒有涉及到精神壓力，而M型高血壓，其實就是與精神壓力相關的高血壓。

當然，同樣的壓力，每個人的承受程度也不一樣，有的人安然無事，有的人恨不得馬上崩潰，這與個體的激素水平、代謝水平等有關係，當然也與後天訓練有關係，比如航天員因為受過了訓練，抗壓能力就強。很多M型高血壓患者并不胖，因此，他們想要控制血壓，除了用藥外，還要多進行體育鍛煉，“運動時會釋放使人快樂的激素”；此外，還要從飲食上調整。

## 五種食物讓你氣色紅潤

好氣色是化妝品“妝”不出來的，氣色好的人身體都比較健康，臉上不會長斑、不會沒血色；氣色不好就會看着無精打采、膚色黃。那麼，氣色不好該怎麼調理？氣色不好吃什麼好。

首先我們來看一個人的臉色即能反應五臟身體的健康。

肝在五行裏屬木，肝氣過剩會克脾胃，引起連帶反應。另外，情緒不好、壓力太大、月經不調會導致肝鬱氣滯，導致面色暗黃。存在肝氣鬱結的人一般性格比較內向，愛生悶氣，表現為經常胸悶、食欲不好，有時小肚子發脹，尤其經期前，容易打嗝。肝氣鬱結在中年女性裏非常常見。中醫有一個說法叫早年治腎，中年調肝，晚年健脾。

除了氣色不好，有的人臉色還有黃褐斑或癍斑，癍斑在中醫裏叫肝斑，就是肝氣鬱結引起的。癍斑的出現與腎臟健康也有關係，這是因為中醫認為，腎是五臟之天、先天之本，所以很多疾病的表現都與腎關係密切。中醫認為的腎虛在西醫中被稱為內分泌失調，內分泌失調就會出現臉色不好、長黃褐斑、蝴蝶斑等情況，尤其是不到更年期已接近更年期的人容易出現這種問題。

面色黃、氣色差為肝氣鬱結，嚴重到一定程度可能出現口苦、頭暈、睡眠不好、神經衰弱等病癥。中醫講“氣行則

血行，氣滯則血瘀”，肝氣鬱結時間長了容易導致氣滯血瘀，臉色不好的女性中，大部分都是血瘀引起的，有很多女性有子宮肌瘤、卵巢囊腫，甚至乳腺增生和甲狀腺疾病，按中醫理論，這些疾病的源頭就是氣滯血瘀。

中醫強調辨證，調養氣色也應具體情況具體分析。上面提到的脾虛、肝鬱、腎虛、血瘀引起的面色異常有不同的食物可以幫你改善哦。

黑木耳，性甘味平，有排毒解毒、清胃滌腸、和血止血等功效。

木耳中所含的一種植物膠質，有較強的吸附力，可將殘留在人體消化系統的灰塵雜質集中吸附，再排出體外，從而起到排毒清胃的作用。其還同時具有養血駐顏，令人肌膚紅潤，容光煥發的功效，並可防治缺鐵性貧血。

《本草綱目》中記載，黃瓜有清熱、解渴、利尿、消腫之功效。

吃黃瓜可以利尿，有助於清除血液中像尿酸那樣潛在的有害物質。黃瓜味甘性涼，具有清熱利尿、解毒的功效。對胸熱、利尿等有獨特的功效，對除濕、滑腸、鎮痛也有明顯效果。

蓮藕有利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。蓮藕冷熱食用皆宜。

生藕性寒，有清熱除煩之功，特別適合因血熱而長“痘痘”的患者食用。

適合因脾胃虛弱、氣血不足而表



現為肌膚乾燥、面色無華的人。此外，藕段間的藕節是一味良藥，具有健脾開胃、養血、止血的作用，還能改善氣色。

綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效。是由于綠豆富含維生素B、葡萄糖、蛋白質、澱粉酶、氧化酶、鐵、鈣、磷等多種成分，常食能幫助排泄體內毒素，促進機體的正常代謝。是清熱解毒的佳品，味道清香，老少咸宜。

地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。

地瓜富含抗氧化的維生素C、β胡蘿蔔素、及足足超過糙米2倍的維他命E，更有40%以上的纖維，可以預防便秘、排宿便。而地瓜中的白色汁液(黏液蛋白)，則具有降膽固醇、降血脂功效。所以地瓜堪稱排毒效果最佳的食物之一。