

A 饭后3不“急”

不急于喝浓茶

很多人都有饭后喝茶的习惯,甚至觉得浓茶有能减除油腻、加快消化的效果。

但其实饭后立即喝茶,不仅不能消食刮油,其所含的鞣酸物质还会抑制胃液和肠液分泌,影响肠胃对食物的消化吸收,还易导致便秘。

另外,其富含的单宁酸会影响蛋白质的吸收,易造成营养障碍;碱会抑制小肠吸收铁元素,特别是对于一些严重缺铁性贫血患者而言,更不能过量饮茶或喝浓茶。

【建议】饭后1-2个小时后再喝茶,但不建议长时间喝浓茶。可以选择性温养胃的红茶,也可选择消食降火的普洱茶等。若吃得较油腻,可选择健脾解腻的乌龙茶。

不急于抽烟

饭后抽根烟,快活似神仙?真的有可能让人更快“升仙”的。

饭后吸烟比平时吸烟危害要更大,因为人在饭后肠胃活动更加频繁,这个时候吸烟,全身组织吸烟量都会更大,伤害也就更大;

而且烟会促进胆汁分泌,易诱发胆汁性胃炎;还会使胰蛋白酶的分泌受抑制,妨碍食物消化,引起胃肠道疾病。

更何况,抽烟的危害不仅仅局限于自身,对周边的人,特别是家人也是隐形的伤害。

不急于散步

“饭后百步走,活到九十九”,饭后散步成为很多人的养生准则,但需要注意的是,这里的饭后并不是让你吃完饭后马上就出门。

饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会增加胃的振动,加重胃负担,尤其是胃下垂患者、慢性活动性胃炎、消化性溃疡患者等,都可能会使病情更严重。

另外,饭后胃肠部的血流增加,造成脑部相对缺血,对患有贫血、低血压、心脑血管疾病的人而言,很容易发生意外。

【建议】饭后休息20-30分钟后再出门散步,而且步伐不应该太快太急,应该缓慢行走。

B 早起3不“即”

早上对于很多人而言是最手忙脚乱的时刻,忙上班、上学,忙做早饭、做家务……但不该做的事可千万别做。



不要立即起身

刚睡醒,身体处于静息状态,此时,血液流动较慢、血液粘稠度高,立即起身容易导致大脑供血不足,引起头晕、眼花等不适,甚至诱发心脑血管疾病,特别是有基础疾病患者。

【建议】早上醒来,先别着急起身,不妨先做做以下动作:

①两手对搓1分钟,初级手掌经络穴位,强内脏,调阴阳。

②轻柔肚脐1分钟,可通畅肠胃之气,促进消化。

③按摩脚底1分钟,促进血液迅速回流,供给心脑血管系统足够的氧气与血液。

不要立即叠被子

很多爱干净的家庭,都主张睡醒后把被子叠起来,特别是一些学生已经养成了早起叠被子的习惯。

据相关资料显示,人在睡眠过程中会排出大量废气、汗液等物质,而这些东西会吸附在被子上,若起床后立即叠被子,这些物质无法散发,到晚上睡觉时,很可能再次被人体吸收,同时也创造了更利于螨虫生长的环境。

【建议】起床后先反过来平铺被子,打开门窗换气通风,洗漱完或者吃完早饭后再叠被子。

不要立即进食

经过了一夜的消耗,早上醒来后会觉得肚子特别饿,但千万不要直奔厨房搜罗东西吃。

因为我们的身体机能需要一定时间恢复动力,唾液和胃液分泌减少,此时进食很容易出现消化不良的情况,特别是进食量大又吃得快时。

【建议】早起先喝一杯温水,补充体内水分的同时,也可以在一定程度上帮助稳定血糖和血压,加速身体恢复活力。还要提醒大家的是,喝水不宜过猛,小口慢喝。

不要立即进食,不是让你不吃早饭,早晨喝水后一般半小时到一小时之内更适宜进餐。

C 睡前有3“忌”

忌不食、饱食和晚食

对于晚餐,有人调侃“四分之一是维持生命,四分之三是维持医生的收入”。由此可以看出晚餐的不良习惯很容易导致各种疾病。

①不吃晚餐

长期不吃晚餐会导致胃动力不足,影响消化功能,进一步导致人体抵抗力下降;另外,晚上睡觉时,大脑发出饥饿信号,神经系统会保持兴奋状态,易造成失眠。

②晚餐过饱

晚上活动量小,能量消耗少,吃得太多很容易导致脂肪堆积,引起肥胖、高血脂等;另外,还会导致胃肠、肝、胆等器官持续运作,大脑也得不到充分的休息,脑细胞代谢受影响,增加患脑部疾病的风险。

③晚餐吃太晚

欧洲心脏协会的一项研究显示,晚饭吃得越晚,中风几率越高;日本东京大学的一项研究也显示,胃癌患者中,38.4%的人与吃饭太晚或时间不规律有关。

专家建议最好在晚上六点半用晚餐,最晚不要超过八点,另外还要注意营养的均衡,不宜过油腻,选择清淡易消化的食物,且吃七分饱足以。

(西都)

需谨记:睡前「不宜」饭后「不急」早起「不即」

想要保持健康身体

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30换了人间(23-26)
13:30绝命后卫师(30-32)
幸福照相馆(1)
17:10少儿节目
17:40引进节目
18:00达州全搜索(首播)
19:35达州新闻(首播)
19:57天气预报(首播)
20:00黄土高天(35-36)
23:25引进节目
23:40生命中的好日子(35-36)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55东风破(21-25)
13:10舅爱如山(6-10)
18:20少儿节目(首播)

18:50红旗漫卷西风

(36-37)

20:30聚焦达州(首播)

20:43天气预报(首播)

20:50财经联播(首播)

21:23空气质量日报(首播)

23:05 中国式关系(8-9)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20寒山令(18-22)

12:00《通川播报》(重播)

12:20孙老倔的幸福(9-16)

19:20引进节目

19:40今日通川(首播)

20:00通川播报(首播)

20:20远方的家(22-23)

22:20今日通川(重播)

22:35一起长大(10-12)

星期6 11月23日
(十月廿七)

中央电视台

中央电视台-1

08:35 战地迷情(6、7)

13:13 鸡毛飞上天(7-10)

20:06 中央广播电视总台

2019主持人大赛

中央电视台-2

17:42 舌尖上的中国

22:46 回家吃饭

中央电视台-3

19:30 星光大道

21:15 向幸福出发

中央电视台-5

15:00 2019/2020赛季速度滑冰世界杯波兰托马舒夫站

中央电视台-6

11:13 故事片:盗婴之谜

12:59 译制片:生死时速

15:09 译制片:生死时速2:

海上争锋

18:12 故事片:丢羊

20:15 故事片:黄金兄弟

22:12 译制片:豪勇七蛟龙

中央电视台-8

12:26 恋爱先生(2-5)

16:31 娘亲舅大(14-16)

19:30 都是一家人(13-15)

22:28 与肉(4、5)

地方卫视台

北京卫视台

17:25 养生堂

19:33 剧场:河山(32)

21:05 跨界歌王

江苏卫视台

19:32 归鸿

20:30 非诚勿扰

21:50 百变大咖

天津卫视台

07:35 苍狼(19-29)

19:30 欢喜盈门(16、17)

22:00 你看谁来了

广东卫视台

07:30 勇往直前乐拍拍

13:00 电视剧场

19:35 光荣时代(28、29)

22:12 活力影院

湖南卫视台

07:30 妈妈向前冲冲冲(41)

19:30 金鹰独播剧场

20:20 快乐大本营

上海卫视台

19:30 热血同行(8)

20:26 幸福三重奏(6)

云南卫视台

08:48 水浒传(14-18)

13:22 武松(16-20)

19:34 红旗漫卷西风

(23、24)

贵州卫视台

08:10 战昆仑(3-7)

12:15 我的抗战之轻奇兵

(40-44)

19:35 红鲨突击(27、28)

四川卫视台

19:35 红鲨突击

21:20 妈妈有话说