



我国的养生研究可谓博大精深,大到整个生命的保养,小到饭后的一些生活细节和习惯。常听老人讲,“饭后百步走,活到九十九”。不仅如此,小时候我们还常被告诫“刚吃完饭不能跑步追逐,会得盲肠炎”,稍微大一点又听说“饭后不要摸肚子,会长救生圈”……

饭后短短的半个小时,却“禁忌”多多。其实,如果饭后做了不正确的事,确实会影响身体健康。相反,利用好饭后半小时,做有益养生的事,对健康可谓事半功倍。今天就和您一起研究一下饭后究竟应该如何养生!

## 饭后宜动还是宜静? 几个好习惯教你养生!

### 早餐要营养丰富

无论是面包、牛奶等速食早餐,还是以豆浆、油条为主的传统早餐,都存在营养单一的问题,吃一点水果是对早餐很好的补充。早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。另外,早餐后吃水果还可以促进消化,有利于营养吸收。

#### 早餐之后做点啥

从中医理论上讲,早晨7-9点主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”,经过膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅,在寒冷的冬天还能驱除寒气、保护关节,是很好的养生方法。

另外,小腿外侧有人体一个重要的穴位——足三里,饭后拍打5分钟有助延年益寿。

### 午餐要足够热量

对于吃完午饭就不得不坐在电脑前的上班族来说,午饭后来杯酸奶很有必要。酸奶中的有机酸帮助人体形成凝乳,抑制有害细菌的繁殖;同时降低肠道的碱性,促进胃肠蠕动和消化。

#### 午餐之后做点啥

上班族,饭后可以用半小时来调整身体和精神状态。哈佛大学心理学家发现,中午打盹可缓解压力、提高记忆力,效果立竿见影。

“如果不能入睡,最好也要让嗓子休息下,特别是平时说话比较多的人。”美国密歇根大学健康体系研究中心指出,可以利用这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸。

### 晚餐应该少而精

忙碌的一天后,晚餐的时间最充裕,因此容易大吃大喝,但是晚餐面临人的睡眠期,消化能力相对降低,应注意补充易消化的食物。

#### 晚餐之后做点啥

美国某有氧研究所发现,人体小肠开始吸收营养是晚饭后的30分钟左右,在这段时间里有意识地活动身体,可以有效减肥。因此不妨利用这段时间打扫一下房间,整理一下写字台或衣柜,都可以起到消耗热量的作用。另外,餐后半小时喝些水,能够加强身体的消化功能,帮助脂肪代谢。

中医建议,利用这段时间拍打经络,主要针对小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化、强身健体。



## 饭后半小时 还应该注意这些

第一,不要急于喝茶。国人有饭后饮茶的习惯,但是茶水中大量的酸性物质可与食物中的铁、锌等结合,致使食物中的铁元素丢失,最好过半个小时后再喝。

第二,不要急于洗澡和泡脚。这样做会让身体体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,建议最好先休息1~2个小时。

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础,科学饮食可以为健康加分。若想将三餐的好处放大,达到养生效果,饭后半个小时的这些好习惯你一定不要错过。