

饭后百步走,活到九十九 是养生还是会胃下垂?

俗话说:“饭后百步走,活到九十九。”可最近在网上流传着饭后散步会导致胃下垂的说法,“医生,吃完饭,松裤腰带,散步,会造成胃下垂吧。”在医院消化内科的门诊上,不少医生都会遇到病人类似的问题。

吃完饭到底能不能运动,多久才能运动?对胃是好还是不好?现代快报记者采访了相关专家。

通讯员 杨晨 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 安莹

胃下垂后,你的胃变成这样

解放军南京总医院消化内科主任医师路又可介绍,胃正常的位置是在腹腔里,而且形状是“牛角”形,胃在腹腔内的位置也是固定的,周围的小网膜、大网膜、脾胃韧带等会拴住它,这是在胚胎发育早期就已经形成好的。

但由于重力的作用,如果胃

往下走了,不在正常位置就叫胃下垂。胃下垂时,胃往往就变成了“袜形”。

胃下垂是由于胃壁及腹部肌肉松弛的结果,因为我们的胃有一定的扩展性,如果是空腹,这时胃就跑到肚脐这个地方了,我们就应该考虑它是胃下垂了。

正常人饭后散步不会胃下垂

不少人饭后散步确实会感到胃不舒服,这是不是胃下垂的症状呢?

路又可解释,正常人饭后散步不会造成胃下垂,我们的胃有一定的张力,不会因为晃动几下就松弛了。不少人饭后感到不舒服,只是有消化不良的症状,并不是胃下垂。

那什么样的情况会造成胃下垂呢?路又可解释说,胃下垂最主

要和体型有关,常见于瘦长体形的人、腹部肌肉张力不足的人、久卧病床体质虚弱的人等,这几类人容易被胃下垂盯上。

一般来说,胃下垂主要症状是饭后的上腹饱胀不适,有的患者可能还有疼痛、恶心、呕吐的症状。

专家建议:胃下垂的人不建议饭后立即走路或者投入到紧张的工作中,最好在沙发上斜躺一会儿。

快走、慢走、散步 最好在吃完饭半小时后进行

虽然饭后散步不会导致胃下垂,但不等于饭后就可以剧烈运动了。

东南大学附属中大医院内分泌科运动师韩青告诉现代快报记者,如果饭后马上运动,就使得正在参与胃肠部消化的血液流向肌肉和骨骼,从而影响胃肠的消化和吸收,所以建议吃完饭半小时后再运动。根据每个人的年龄和身体状况的不同,可以选择不同的走路形式。

快走:

也就是1分钟走120步到140步,心跳达到120次,每次坚持30分钟以上,行走时微汗、微喘、可交谈但不能唱歌,走完后以感觉轻松或轻微劳累为最佳,一般适合年轻人和身体条件比较好的人。快走最好穿上轻便合脚、透气性好的徒步鞋、运动鞋,快走前先做10分钟左

右的拉伸、关节活动等热身准备,或者是慢走10分钟,这样可以提升身体温度和心率,避免因运动造成肌肉和关节损伤。

慢走:

也就是1分钟走100步到120步,这种走法适合所有的人,可以随时随地进行,如果能长期坚持下来,不仅能增强人的心肺功能、增加血管弹性、促进脂肪转化,还能提高神经系统的协调支配能力。

散步:

也就是1分钟走70步到100步。这种走路形式比较适合中老年人,特别是体弱多病的人,每次走30分钟左右。地点最好能选择在环境安静、空气流通的地段,散步对改善冠状动脉的血液循环、降低血糖血压、解除大脑疲劳、帮助消化有良好的作用。



饭后这些习惯 也在伤害你的胃

有人喜欢饭后散步,有人喜欢饭后吃水果,有人喜欢饭后喝茶,那么这些习惯到底对胃好不好呢?路又可根据门诊病人的案例梳理出了几个“伤胃”的饭后习惯。

饭后吃水果

“餐后水果”如今是不少人的习惯,尤其是吃了比较油腻的食物后,吃水果后会感到很清爽。

专家观点:从减肥的角度,饭前吃水果喝汤都有助于减少热量摄入。

酒足饭饱后再吃水果,一方面增加热量的吸收,另一方面,冰凉的水果进入胃后遇到高脂肪食物后,会导致脂肪凝固成半固体,不容易被消化吸收,增加胃负担,容易导致消化不良。

想要吃水果,最好饭后1-2小时再吃。

饭后喝茶

很多人都觉得饭后泡壶茶,解腻解渴。

专家观点:茶叶中含有大量单宁酸,饭后喝浓茶,会使刚刚吃进的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物,影响蛋白质的吸收;茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收,长期饭后喝浓茶的,容易引发缺铁性贫血。

很多人饭后喝了浓茶后,还会影响到肠道传输,造成大便干结。

饭后抽烟

不少人都觉得:饭后一支烟赛过活神仙。

专家观点:饭后人体的肠胃蠕动十分频繁,血液循环也随之加快,消化系统开始了全面的运动。如果在这个时候吸烟,肺部和全身组织吸收烟雾的力度大大加强,致使烟中有害成分被大量吸收,对呼吸、消化道都有很强的刺激作用,无疑会给人体的组织和机能带来比平时吸烟大得多的伤害。

专家建议

这是吃饭的正确打开方式

如何吃饭最科学最养生呢?路又可说,最好是餐前水果、餐前汤,这样胃部有足够液体进行润滑,有助于胃部更好地进行物理消化和食物磨碎。同时吃饭时要细嚼慢咽,不宜过快,也不宜吃得太多。

饭后马上运动,会影响胃肠的消化和吸收,建议吃完饭半小时后再运动

快走

1分钟走120步到140步,每次坚持30分钟以上

慢走

1分钟走100步到120步,这种走法适合所有的人

散步

1分钟走70步到100步,每次走30分钟左右

制图 李荣荣



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。