

飯後是站着好 坐着好 還是躺着好

飯後該做什么,直到今天也是個爭議不斷的話題。

一些人說,飯後應該坐着,看看電視。緩解下一天的疲勞,但是有人卻不認同,覺得飯後坐着會發胖。

也有一些人講吃完飯就犯困,只想躺在沙發上睡一覺,可是這也有人批評,認為飯後躺着不利于消化。

還有一些人覺得,飯後應該站着或是散散步,這樣做對健康很有好處。

各種說法都有,搞得人坐也不是、站也不是、躺着更不行!

飯後到底怎么做才能不傷胃?

01 飯後坐一坐

飯後坐着對消化沒有影響,不過當心

久坐會引起肥胖。

很多人覺得飯後立馬坐着會引起食物堆積在腹部,導致肥胖。其實真相是飯後坐着並不是導致肥胖的原因,之所以坐下來出現小肚腩,那是因為你真的已經變胖了。

吃完飯後,食物會先存儲在胃里經過幾個小時的消化,然後進入腸道等着被吸收,這是一個緩慢的過程,需要多器官長時間的參與。

所以飯後坐着,是不會影響食物的消化。之所以很多人會覺得飯後坐着容易長胖,是因為飯後愛坐着的人,其大部分時候也是坐着、不愛動的人。

當一個人長期久坐,缺乏鍛煉時,他

的體重也很容易直線升高,尤其是腰腹部,更是變胖最明顯的地方。

02 飯後躺一躺

飯後立即躺下,是最最不可取的方式。

雖然飯後隨着血糖的快速升高,會刺激大腦睡眠中樞,讓你覺得特別困。但是這時候千萬不能立馬就躺下,否則會引起腸胃中的食物堆積。

尤其對於本身就嚴重

消化不良、身體體質虛弱的人,很容易造成胃反酸、胃食管反流,嚴重者還會引起反流食管炎。

03 飯後站一站

飯後站着或者散步值得推薦!只要大家飯後不是立馬進行劇烈運動,站着或散步是不會對胃產生負面影響,反而可以促進消化。

尤其是對於長期坐着工作或學習的人來說這是個不錯的選擇,因為站着或散步比坐着更能消耗熱量,減少脂肪堆積,有利于控制體重,避免肥胖。

總之,專家建議飯後優先站着或者散步,如果當天覺得有些累,坐着也是可以的,不過飯後躺着是不推薦的哦!



人生三個時間點會快速衰老 你需要這樣做



研究指出,人可能並不是慢慢地變老,而是在以下3個年齡段會突然出現“斷崖式”衰老,分別是34歲、60歲、78歲。

對於衰老,世界衛生組織(WHO)的定義是:“衰老是體內各種分子和細胞損傷隨時間逐步積累的過程”。在人的一生之中,這3個年齡段是身體出現明顯衰老的轉折點:

34歲:健康從巔峰轉向下坡 重點關注心血管和肌肉骨骼

來自《Nature Medicine》的研究給出了答案:34歲左右,人體細胞外基質相關的蛋白質大量減少,也就是我們所說的膠原蛋白,此時明顯出現“顏值衰老”的坎。同時,34歲左右的人群大多都處於工作壓力大、家庭負擔重的階段,這很大程度上影響了身心健康。

很多34歲左右人群最明顯的變化就是變胖了、贅肉多了、血脂高了,這些因素可能導致高血壓、糖尿病、動脈硬化等慢性病風險的增加,如果加上過度勞累,稍不注意,很可能會突發卒中、心梗等急症。

另外,人體肌肉量在25~30歲達到頂峰,30歲後骨量開始走下坡路,此時注重肌肉骨骼相關疾病,包括頸椎病、腰間盤突出、關節疼痛、骨折等。

60歲:各項身體機能步入老年 重點關注免疫系統和眼底疾病

60歲以上將定義為老年人,人到這個年齡,細胞分裂和組織再生開始變得緩慢,加上

此時正處於更年期的末期,又面臨退休,心態上也會有明顯變化,進而多種因素共同導致衰老速度的加快。

隨著年齡增長,人體免疫功能普遍下降,抗感染能力變低,病原微生物就容易導致嚴重感染,表現在多個器官,尤其是肺部。

人到老年後,視力開始模糊變形,很多人以為是正常的生理現象,其實有可能是眼底疾病的徵兆,尤其是有青光眼和白內障家族史、吸煙飲酒、高血壓、糖尿病、高膽固醇血症的人群,患眼底疾病的概率將大大增加。

78歲:系統和臟器快速衰老 重點關注全身心

75歲後,老人骨骼和其他器官功能會發生明顯的衰退,睡眠不好、行動變慢、胃口變差等健康問題隨之出現,生活質量也會受到影響。此時很多人已不得不承認衰老的到來,開始變得小心翼翼。

78歲以後的老年人,要關注神經、泌尿、呼吸、循環等各系統疾病,在泌尿系統方面,老年男性常伴有前列腺增生;老年女性因盆底括約肌鬆弛,多會出現尿失禁症狀。

另外,隨著大腦功能衰退,老年人認知功能退化也非常明顯,可能會出現智力、記憶力下降和衰退的情況,應警惕老年痴呆症(阿爾茨海默病)的發生。

人類的衰老是一種必然的結果,但並不是所有人衰老的過程都相同,人衰老的快慢,很大程度取決於自身心態及生活方式。心態是對抗衰老的一個法寶,好的心態有利于延長壽命,而且心態年輕、積極陽光的老年人,往往看上去也比較年輕,此外,保持良好的生活方式和飲食習慣也很重要。

34歲時,一定要注意平衡膳食,戒煙限酒;注意吃動平衡,保持健康體重;工作要及時舒緩壓力、勞逸結合。

60歲時,心態放平和,坦然面對身體的改變,安排好退休生活,培養積極興趣愛好。

78歲時,要加強對慢性病的控制,堅持服藥,配合護理。家人此時更應該多關心照顧老人,與其多溝通,也可以在陪同老人進行一些較安全的活動,如散步、打太極拳等。

讓人變快樂的兩個字

第一個字:“度”?

1、胸懷要大度

人生各式苦辣酸甜,做人要有大度量,心胸寬廣,廣交朋友,不計較個人得失,不理會流言蜚語。那么,在我們的面前,將永遠是美好的世界,我們將會快樂永遠擁有。

2、說話要適度

“沉默是金”是句名言,“禍從口出”也被人熟知。這很明確地說明“話多有失”,所以,說話一定要適度,避免無謂的不良後果,也能讓自己成為一個受歡迎的人。

3、讀書有厚度

讀書要有厚度,這裡的厚度不是尺量的高度,而是書內容的質量。讀有質量的書。

4、視野有寬度

站得高,看得遠。想得多,看不遠。不管做事還是做人,都應向遠處看,都不應光看到點,而沒有看見面。視野有寬度,計較少一點,快樂自然會圍繞身旁。

5、壽命有長度

想延年益壽,就要強身健體,改掉不良生活習慣,把生活規律調整好;另外,還一定要心情好,不急不躁,不憂不郁,不爭不斗。

6、心態有高度

積極的心態是比黃金還珍貴的。如果沒有正面積極的心態,整日消極抱怨、患得患失,那會活得很累。有什麼樣的心態,就會有什麼樣的生活。

第二個字:“放”?

1、有種智慧叫放下

一些事,該放下就放下,每顆心都有承受之限,不要耿耿於懷。放下,心就得解放,開啓新生活!

2、有種心態叫放寬

人生,最難得的,是好心態。寬心做人,捨得做事,多一份平和,多一點溫暖,生活才有陽光。人生,活的是心情,只有微笑着活在當下才是最好的。

3、有種善待叫放手

你永遠無法替代子女,並過好他們的一生。

兒孫自有兒孫福,兒孫自有兒孫路。事必躬親,累了自己,也害了子女。父母適當放手,是對子女的一種信任,也是對自己的一種善待。

4、有種表達叫放聲

生活充滿喜怒哀樂,適當宣泄情緒就要放聲。放聲,是對身心一種洗滌,是一次靈魂的自由展示。放聲笑可使人心情愉快,憂憤消失,一笑解千愁。

5、有種處世叫放棄

有些東西失去了就不要執着,就看成有些東西本來就不屬於你的。並相信,屬於你的終究會擁有。放棄該放棄的,這樣才不會錯過更好的!

6、有種輕鬆叫放逐

人到中年,想玩點什麼,想吃點什麼,不要捨不得,放開手腳,放逐自己。辛苦了半輩子,趁着還能走能動,就應該盡情玩樂,做自己喜歡做的事,歡歡喜喜過好每一天。



晚上睡覺嘴巴總是發幹?或暗示這 5 種疾病

一、喝再多水也沒用的乾燥綜合徵,到底是啥?

如果你發現自己有些時候嘴巴很干,但是喝再多水也沒用;情緒激動想要哭的時候,卻沒有眼淚流出……這可能暗示着你可能患上了乾燥綜合徵。

乾燥綜合徵是一種慢性自身免疫性疾病,主要特徵為外分泌腺高度淋巴細胞浸潤,患者的唾液腺、淚腺等部位會出現免疫性炎症反應,表現為口乾、咽干和腮腺腫大等。

乾燥綜合徵的具體發病原因尚未明確,根據臨床數據顯示,這種疾病好發於女性,男女比例約為1:9至1:20,40—50歲為高發年齡。

乾燥綜合徵患者除了會口咽乾燥外,還可累及全身多個系統和器官,包括肝臟、肺臟、腎臟和血液系統等。

一般情況下,人感到口干時只要及時喝水就能舒緩。而乾燥綜合徵的口干主要有3個特點:喝水後仍不解渴、夜間口干症狀會加重、患者無法進食干性食物。

但對於原發性乾燥綜合徵來說,患者可能不會有口眼乾燥的症狀,而是會有神經系統病變、間質性肺炎、下肢紫癜樣皮疹、頑固性低鉀和雷諾綜合徵等疾病表現。

因此,當出現口干、眼睛干、皮膚干癢、干咳氣短和吞嚥困難等乾燥症狀時,應提高警惕,儘快就醫查明病因。

二、這5種“口干”,或許是疾病的預警

如果晚上睡覺的時候嘴巴發干,並且喝了很多水也沒有用的話,除了乾燥綜合徵,還需警惕以下幾種疾病的可能性。

1、糖尿病

許多糖尿病患者都有口渴、多尿的症狀,這是因為當尿中葡萄糖濃度過高時,在滲透壓的作用下,體內的水分會隨着尿糖一同排出體外,導致體內出現脫水,此時就會刺激口渴中樞,引起患者大量飲水。

在這種情況下,光靠喝水是無法減輕口渴症狀的,需要積極原發病,把血糖水平控制好,才能有效減輕症狀。

2、甲狀腺功能亢進

甲狀腺功能亢進的患者由於機體的代謝失常,人體的含氧量和產熱量都會增加,散熱速度也會加快,隨之所需的水分也會大增,只要稍微喝水不足,就會出現口舌乾燥的情況。

3、硬皮病

硬皮病,又被稱為進行性系統性硬化症,是一種結締組織疾病,特徵是皮膚和結締組織出現慢性纖維化,患者常常會因為唾液腺、淚腺和排泄管的腺泡以及毛細血管纖維化,而出現口干的症狀。

4、尿崩症

尿崩症的病因是體內缺乏抗利尿激素,患

者常會有多尿、口干和多飲等症狀。正常人的尿量大約是2—3升/天,一旦尿量超過4—10升/天,而且持續時間超過30天,就要懷疑可能是得了尿崩症。

5、貧血

當患上缺鐵性貧血、惡性貧血或者體內缺乏維生素B的時候,可能會引發萎縮性舌炎,此時就會出現口干、舌痛、舌乳頭萎縮等症狀。

睡前口干的話,可以喝水嗎?網上有說法指睡前喝水會增加夜尿,影響睡眠,還可能會導致第二天起床後臉部水腫。那么,睡前到底能不能喝水呢?其實睡前感到口渴時是可以適當喝點水的,只要別喝太多就不會影響睡眠。另外,水腫的真正原因跟鈉攝入過量、蛋白質攝入過少以及長時間保持同一姿勢有關。

而且,睡前適度喝水是有助于預防心腦血管疾病的,因為人在睡覺的時候,身體的水分會通過出汗、呼吸和排尿逐漸流失,這會導致血液變得濃稠,代謝物容易積存在體內,容易誘發腦栓塞和肺栓塞等。

尤其是老年人、有前列腺增生的中老年男

性,以及患有房顫或者糖尿病、高血壓和高血脂等基礎性疾病的人群,更應注重睡前喝水。

不過,中老年人如果患有心衰的話,睡覺就不要喝太多水了,否則體內可能會因此而水腫,使得病情惡化。

那我們平時該怎樣喝水才更健康呢?正確喝水要注意這幾點:

1、每天1.5升左右

根據《中國居民膳食指南(2016年版)》的建議,成年人每天喝水量推薦為1.5—1.7升,按200—250毫升的杯子換算的話,相當於7—8杯水。如果高溫天出汗多,就要增加飲水量。

2、白開水最健康

中國營養學會指出,白開水是最符合人體需求的飲用水,因為水在煮沸後,水質和硬度都得到改善,而且保存了適量的礦物質,經濟又健康。

但如果不喜歡喝沒味道的水,可以嘗試淡茶(例如如紅茶、綠茶、白茶)、水果泡水(例如檸檬、金桔或酸橙切片泡水)以及雜糧或雜豆泡水(例如苦蕎麥泡水、大麥泡水或綠豆湯)。

3、不等口渴再喝水

如果等到口渴才去喝水,這時身體已經明顯缺水了。尤其是體力勞動者,在夏天要多補充水分,建議這類人群在進行體力活動前約半小時,就要適當喝點水。

乾燥綜合徵是種慢性疾病,患者輕則感到口干、眼干,重則累及重要器官,嚴重時甚至會因此而致命。因此,一旦出現乾燥綜合徵的相關症狀,就要及時就醫並配合治療。

