



“饭后百步走，活到九十九”是家喻户晓的养生谚语，但饭后多久走、怎么走、哪些人不适合走，却鲜有人真正了解。天津医科大学总医院全科医学科副主任边波等权威专家提醒，饭后立即散步并非人人适宜，消化系统疾病、心血管病、高血压等7类人群需格外慎重。科学的做法是饭后休息20~30分钟再散步，时长控制在30分钟左右，速度以“能轻松说话、不喘气”为宜。同时，饭后喝茶、吸烟、大量喝水等6个常见习惯也会损害健康，需及时纠正。

这7类人饭后别着急走

边波表示，饭后散步的确有益身心健康，但获益多少因人而异。上班族、学生族、长途运输司机等活动量严重不足的人群，饭后多走走，有助减少久坐带来的伤害。但以下7类人应该根据自身健康状况，决定是否进行饭后活动。

1. 消化系统疾病患者

饭后血液集中于胃部，用来消化食物，此时立即走动，血液会分流到四肢，导致胃部血液供应减少，影响消化过程，可能引发疼痛和不适，加重胃溃疡和胃炎，不利于胃黏膜修复，延缓胃部疾病的康复和愈合。

2. 心血管病患者

饭后身体大部分血液和氧气都流向胃肠道，心脏供血减少。如果立即散步或运动，可能导致心脏泵血负担成倍增加，诱发心肌缺血、心绞痛、心梗等心血管事件。

3. 高血压患者

饭后立即活动会增加血流速度，可能引起血压的突然变化，这对高血压未控制好的患者来说十分危险。东南大学附属中大医院内分泌科运动治疗师韩青也表示，人进食后，胃需要大量血液供给来帮助胃蠕动和分泌消化酶，因而大脑供血相对减少。若高血压和动脉硬化患者此时运动，就可能因脑部血液供应不足，发生体位性低血压，出现头晕、乏力，甚至晕厥等情况。

4. 糖尿病患者

一般情况下，餐后血糖都要比餐前血糖相对高一些，身体需要一定时间进

饭后百步走，是饭后多久？ 医生提醒这7类人要慎重

行血糖调节。如果餐后立即活动，就可能干扰这一过程，导致血糖波动过大，影响糖尿病的控制和治疗。

5. 特别劳累的人

身体在极度疲劳状态下，各器官功能都会有所下降，此时进行活动会使身体更加疲劳，诱发其他问题。

6. 饮食过饱者

过饱会使胃部膨胀，马上散步可能出现消化不良、腹胀、腹痛等问题，增加胃肠道和其他器官的负担。特别是有心血管问题的人，可能增加发作风险。

7. 体弱多病的高龄老人

高龄老人的血压在饭后一般都趋于下降，再出去活动，就会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，出现头晕眼花、四肢乏力，容易发生意外状况。

饭后散步走的科学方案

“饭后散步不是简单的‘走’，时机、强度、姿态都有讲究，走对了才养生，走错了反而伤身。”边波介绍了科学方案。

首先是时机选择，不要吃完立刻走。边波建议，饭后应休息20~30分钟再外出散步。饭后半小时内只适合客厅踱步等小幅度活动。半小时后出门也要避免过快，以免胃部震颤引发恶心、腹痛。特殊人群需延长休息：“三高”等慢病人群、体弱或胃肠病患者，最好休息30分钟到1小时，待饱胀感消失再走。若进餐量大且多为高蛋白高脂肪食物，休息时间也需相应增加。

其次是强度控制，以温和为宜。饭后走动时间控制在30分钟左右，体弱年迈者可少走，缺乏运动或体重超标者可多走。心率控制在(180-年龄-10)至(180-年龄)之间，达到微微气喘、心跳加速即可，速度约每分钟60~70步，即“溜达”而非健步走。呼吸平稳、能边走边轻松说话，说明强度合适。

第三是姿态要正确。抬头挺胸，肩膀后展，上半身笔直，臀部发力带动腿部，手臂自然摆动。正确姿势能锻炼更多肌肉群，提升效果。

边波还推荐一个小技巧：走路时用手拍打肩、胸、腹、腰、背等部位，对久坐的上班族有舒筋活络、缓解疲劳的效果。

饭后这6个习惯也伤健康

除了饭后不要立刻运动，北京市朝阳区医院原副院长沈雁英提醒，以下几件事也会损害健康，很多人却每天都在做。

饭后喝浓茶：茶中鞣酸会与蛋白质结合形成沉淀，影响蛋白质和铁的吸收，长期易致缺铁性贫血。建议饭后至少半小时再饮淡茶，量不宜多。

饭后吸烟：饭后血液循环和代谢加速，此时吸烟，毒素会快速到达全身，尤其伤害消化道、呼吸道和肺。任何时候吸烟都伤身，最好彻底戒烟。

饭后大量喝水：立刻大量饮水会稀释胃液，减缓消化，引发腹胀。若口干可少量饮水，不可一次喝太多。

饭后吃水果：胃已被食物填满，血糖上升，再吃水果加重胃负担、升糖更快。建议

饭后2小时或两餐之间吃水果。

饭后唱歌：饭后血液多集中在胃部，大脑缺血。唱歌会抽调胃部血液支援大脑，影响消化。最好饭后1小时再唱歌。

饭后开车：饭后大脑供血减少，反应能力下降，马上开车易操作失误。建议饭后休息30分钟再开车。

沈雁英总结，饭后半小时到一小时是消化吸收关键期，正确度过对健康至关重要。
据新华社



与其迷信“护腰神器” 不如每半小时起身活动一下



网络热销的护腰坐垫被商家称为“护腰神器”，宣称能实现久坐不累、矫正坐姿。首都医科大学宣武医院等权威专家指出，护腰坐垫仅为辅助工具，无法消除久坐危害，反而可能增加椎间盘压力，且并非适合所有人。与其依赖“神器”，不如养成每半小时起身活动的习惯，这比任何护腰产品都更有效。

护腰坐垫真能久坐不累吗

眼下打开各大电商平台，各类护腰坐垫琳琅满目，月销量动辄数万件，成为办公族、学生和长途司机的“新宠”。商家宣传语极具吸引力：“预防驼背”“矫正坐姿”“改善腰椎间盘突出”，甚至有带按摩功能的款式声称能“深层渗透肌群”，让使用者“久坐不累”。这些产品多由硅胶、海绵、塑料等材料制成，主打背部支撑、腰部环绕支撑和臀部回弹支撑等功能。

“‘久坐不累’本身就是个伪概念。”首都医科大学宣武医院骨科主任鲁世保直言不讳，“久坐超过30分钟就可能引发身体不适，护腰坐垫只能延迟疲劳感的产生，无法从根本上解决久坐带来的脊柱问题”。他进一步解释，靠垫虽能维持腰椎前突角度让人感觉舒适，但会使腰部肌肉放松，压力转移到椎间盘上，反而增加椎间盘损伤风险，“虽然靠垫感觉舒服了，但椎间盘的压力在增大，久坐后椎间盘就会有损伤”。

记者调查发现，不少消费者使用后反映，护腰坐垫确实能缓解腰部酸胀，但长期依赖反而让人更不愿起身活动，部分人甚至出现腰肌劳损加重的情况。广东人民医院一项研究显示，市面上约45%的“人体

工学设计”产品无法正确匹配腰椎曲度，使用超过两小时可能造成坐骨神经压迫。世界卫生组织发布的久坐危害报告也明确，每日久坐超6小时者，无论使用何种坐垫，椎间盘突出风险较常人仍高出2.3倍。

这些人用护腰坐垫要谨慎

护腰坐垫并非人人适用，不同材质和结构的产品适配人群差异明显。软质坐垫(硅胶、海绵)能均匀分散压力，适合久坐办公族缓解硬面不适，但仅能放松，无法矫正坐姿；硬质坐垫(塑料)支撑力强，却舒适度差，不当使用可能增加腰部不适。

医务人员特别提醒，腰椎间盘突出急性期患者、腰部肌肉严重萎缩者、脊柱侧弯人群使用护腰坐垫需谨慎，可能加重病情。同时，市场产品结构单一，难以适配不同身高体重人群，盲目使用反而可能导致坐姿异常，增加腰椎负担。

挑选时要注意三

点：弧度需贴合人体曲线提供足够支撑；材质以记忆棉、橡胶支撑力较好，避免用棉花填充的玩偶当靠垫；厚度要匹配椅子深浅，身材矮小者可选厚款，椅子浅则避免过厚坐垫。首都医科大学宣武医院骨科行政副主任陈小龙强调，坐垫需与椅子匹配，确保臀部坐满椅子时，后背与坐垫、椅背紧密贴合，背部与髋关节呈90~110度。

护腰关键还在调整坐姿习惯

预防腰部问题，核心在于调整坐姿和避免久坐，而非依赖护腰坐垫。鲁世保建议，正确坐姿要保持膝关节90度，形成有效支撑，让腰椎自然挺直，此时肌肉虽有疲劳感，但椎间盘压力最小。需避免头前倾、交叉腿、跷二郎腿等不良姿势，这些会使腰椎压力增至站立时的2~3倍。

定时活动是护腰黄金法则。建议每30分钟起身活动，调整坐姿，久坐最长不超过90分钟。可做简单伸展，或利用接水、如厕时间走动，放松腰部肌肉。同时，定期进行核心肌群训练，如跑步、游泳等对称性有氧运动，能增强脊柱支撑力，改善椎间盘新陈代谢，预防腰椎疾病。

“护腰坐垫只是辅助工具，健康的坐姿习惯和适度运动才是护腰根本。”鲁世保总结说，“与其依赖‘神器’，不如养成每半小时起身活动的习惯，这比任何护腰产品都更有效”。

据央视

