



“民间流传一句顺口溜：‘饭后一支烟，赛过活神仙’。且不说抽烟本身就是一件不健康的行为，就光饭后做的一些事儿，有时候也会不利健康……”近日，一份《饭后不该做的七件事》的帖子在网上热传，其中提到的七件事相信很多人平时在饭后都会有意无意地去做，那么不该做的这七件事到底能不能做，是否真的会让人“折寿”呢？来听听专家的解释。

喝茶、抽烟、洗澡、松腰带、吃水果、百步走、睡觉 饭后常做这7件事会“折寿”？

专家：不可一概而论



饭后常见行为之喝茶

健康人饭后喝点淡茶未尝不可

■网传说

很多人喜欢喝一杯“饭后茶”去油解腻。其实饭后饮茶不仅会导致消化不良，还可能增加患结石的风险。

■专家解析

南京市中西医结合医院消化内科主任陈昱倩说，对于健康人而言，饭后喝些淡茶去去油腻未尝不可。中医

认为茶叶上可清头目，中可消食滞，下可利小便。因此，饭后喝些淡茶可以起到消食的作用，不至于诱发结石。另外饭后用淡茶水漱口还有预防龋齿的功效。

■建议

失眠、心血管疾病及脾胃虚寒等胃肠功能不佳的患者，不适宜饭后饮茶，特别是浓茶。



饭后常见行为之洗澡桑拿

饭后一两个小时洗澡更安全

■网传说

有句民谚说“饭后不洗澡，酒后不洗脑。”意思是说饭后、酒后不要立刻洗澡、洗头，避免受到刺激，引发疾病或危险。

■专家解析

南京市中西医结合医院治未病科主任医师刘欣介绍说，刚吃完饭，人体消化系统开始工作，大量血液聚集在

胃部，其他器官处于相对缺血状态。蒸桑拿或者洗澡的时间较长，原本身体上的水分就会大量流失，容易致使血压瞬间飙升。对于心脑血管不好的中老年人而言，此种转变很容易增加心肌梗塞和脑出血的发病率。

■建议

洗澡、桑拿最好安排在饭后1~2个小时后进行，避免意外发生。

饭后常见行为之松腰带

健康饮食七分饱，常松腰带可不好

■网传说

很多人吃撑了会将皮带松上一两格，看似解放了肚臍，其实却是一种放纵和伤害。

■专家解析

陈昱倩告诉记者，饭后立刻松开腰带，很有可能使腹腔内压力突然下降，消化道的支持作用减弱，致使消化器官和

韧带的负荷增大，产生危害。

■建议

饭后感觉肚子胀，要稍稍等一会，若感觉小肚子不是特别勒了，可以适当松松腰带，减少腰带对腹腔压力，促进胃肠蠕动。但最好还是不要经常性吃撑，健康饮食七分饱就好。



饭后常见行为之上床睡觉

不仅容易发胖，还可能引发疾病

■网传说

俗话说：“饭后躺一躺，不长半斤长四两。”但其实，饭后立即上床睡觉或坐在沙发上看电视最容易发胖。

■专家解析

南京市中西医结合医院治未病科主任医师刘欣说，饭后人的血压都会降低，这时如果睡觉，静止不动，对

上了年纪而又患有血管硬化疾病的人来说，就有可能造成大脑局部供血不足，甚至有诱发脑卒中的风险。对一般健康人来讲，也确实容易导致发胖。

■建议

吃完饭后最好不要马上去睡觉，要间隔10至20分钟再睡才比较好。



饭后常见行为之立即吃水果

学界推崇：饭后两小时吃水果

■网传说

很多饭店都会在客人用餐完毕后提供水果。但饭后吃水果不利于健康。

■专家解析

陈昱倩说，水果饭前还是饭后吃并不是绝对的。空腹吃水果，水果中的糖分会很快被吸收，饥饿感会下

降，这样就能控制进食量。相反，饭刚吃完时，额外吃水果，会增加胃的负担，还会增加总热量的摄入。

■建议

目前营养学界比较一致的看法是，饭后两小时吃水果，这时候人体血糖水平也有点下降了，吃水果可以适当补充能量。

饭后常见行为之百步走

饭后小歇再慢步走更有益健康

■网传说

老人们常说，“饭后百步走，能活九十九。”这是有一定道理的，但绝不能快走，这样很容易破坏正常消化。

■专家解析

南京中医药大学夏登杰教授说，患有冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的老年人，尤其要注意饭后不可立即“百步走”。因为

老人血压在饭后一般都趋向下降，“百步走”，会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，易出现头昏、眼花、乏力、肢麻等症状，严重的还可能突然昏厥跌倒，威胁生命。

■建议

吃饭之后一般相隔30分钟左右比较适合慢步行走健身，有助于消化，促进新陈代谢，预防肥胖，改善睡眠质量。



饭后常见行为之抽烟

饭后烟比平时毒害强10倍

■网传说

俗话说“饭后一支烟，赛过活神仙。”而事实上，饭后一支烟，提早见神仙。

■专家解析

陈昱倩主任说，吸烟会对消化道造成许多损害，饭后吸烟比平时吸烟对于胃肠道的危害更大，饭后胃肠道

活动加强，血液循环较快，此时吸烟比平时吸烟的危害更大，据研究，饭后吸一支烟的中毒量，比平时吸10支烟的中毒量还要大。

■建议

戒烟吧，戒烟什么时候都不晚。

据《扬子晚报》