

俗话说“饭后百步走，活到九十九”。对于经常久坐不动的现代人来说，饭后适当走一走，能消耗多余热量，促进肠胃消化，对身体来说似乎“百利而无一害”。但实际上，“饭后百步走”并非适合所有人，有七类人尤其要注意。

七类人不宜饭后走

受访专家

天津医科大学总医院全科医学科副主任 边波

生命时报记者高阳

“饭后百步走”总体有益

67岁的上海陈先生每天吃完饭都要沿着附近的苏州河溜达几圈，“一边消食儿，一边欣赏风景，有时碰到邻居或朋友，还能顺便聊聊天，别提多惬意”。饭后散步这个习惯，陈先生已经坚持了16年，他说自己身体一直很好，可能也跟这个习惯有关。

像陈先生一样坚持锻炼的是少数，“久坐不动族”才是大多数。尤其年轻人饭后活动量严重不足，有的饭后马上坐下工作或看电视，有的吃完直接躺下刷手机，还有的认为饭后走多了会胃下垂。

对于以上看法，天津医科大学总医院全科医学科副主任边波指出，总的来看，饭后走动比不走强，更比躺着和坐着有益健康。胃下垂是因为腹肌较弱导致，常见于体型瘦长的人群，和饭后锻炼并没有关系，饭后立即躺下才是最不可取的。《美国胃肠病学杂志》上的一项研究显示，饭后立即躺下的人，胃食管反流的发生率比饭后坐立30分钟的人高出30%。当然，饭后久坐也不提倡，会导致食物滞留在腹部，降低消化速度，容易囤积脂肪。饭后站一站、走一走，最值得推荐，只要不是剧烈运动，就不会对胃肠产生负面影响，反而可以促进消化，消耗热量，减少脂肪堆积，起到控制体重的效果。

边波表示，“饭后百步走”还有助降“三高”。《英国运动医学杂志》上的一项研究发现，哪怕只是饭后走2分钟，都能明显改善餐后胰岛素水平，长期坚持饭后走一走，还能降低胆固醇水平和心脏病的发生概率。走路过程中，大脑还会分泌多巴胺和血清

素等神经递质，帮助人们获得轻松愉悦的感觉，预防焦虑、抑郁等心理问题。

那“饭后百步走”能不能“活到九十九”呢？边波指出，饭后散步的确有益身心健康，但获益多少因人而异，坚持这种习惯越久的人，越容易长寿。上班族、学生族、长途运输司机等活动量严重不足的人群，更要饭后多走走，减少成天久坐带来的健康损害。

七类人不宜饭后马上走动

“饭后百步走”有诸多益处，但并非人人都适合。72岁的王大爷有着20年的2型糖尿病史，合并糖尿病视网膜病变(IV期)和周围神经病变。一天晚餐后，他在散步时突然晕倒。呼叫120后，急救人员检测他的血糖值为2.1毫摩尔每升(远低于正常范围)，注射葡萄糖后才逐渐恢复了神志。医生认为，可能是王大爷近期胰岛素使用剂量大、运动量突然增加导致血糖持续走低所致。可见，有的人并不适合饭后百步走，贸然走动还可能引发意外。

边波指出，以下七类人应该根据自身健康状况，决定是否进行饭后活动。

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。

心血管病患者。饭后身体大部分血液和氧气都流向胃肠道，心脏供血量减少，心脏负担增加。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。

高血压患者。饭后立即活动会增加血液流速，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，容易出现体位性低血压，一过性头晕、四肢乏力、头晕眼花，甚至昏厥。

花，甚至昏厥。

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。

体弱多病的高龄老人。高龄老人的血压在饭后一般都趋向下降，再出去活动，就会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，出现头昏眼花、四肢乏力，容易因突然昏厥而跌倒，诱发骨折、车祸等意外。

极度疲劳者。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。特别是患有贫血、低血压的人，饭后大量血液供给胃部，散步时脑部相对缺血，容易出现头晕、目眩，甚至昏厥。

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，可能增加心脏病发作的风险。

“饭后运动”需要科学化

边波表示，“饭后百步走”并非饭后立即走，而是在饭后适当的时间进行，并且不同人群走的时间、速度和强度都有所不同。只有根据自身健康状况调整散步的节奏和时间，才能“饭后百步走，健康到永久”。

忌马上走。饭后应休息20~30分钟再外出散步。饭后半小时内，只适合小范围、小幅度的活动，不适合剧烈运动。可在客厅中踱步，适当促进食物消化，半小时后可出门散步，但要避免走路过快，以免胃部震颤、牵扯等情况引发恶心呕吐和腹痛不适。

强度低些。饭后走动时间控制在30分钟左右。体弱、年迈的人可以少走一些，平时缺乏运动、体重超标、食欲不佳的人可以多走一些。心率范围控制在(180减年龄减10)至(180减年龄)之间，即达到微微气

7类人不宜饭后马上走动

- ◆ 消化系统疾病患者
- ◆ 心血管病患者
- ◆ 高血压患者
- ◆ 糖尿病患者
- ◆ 体弱多病的高龄老人
- ◆ 极度疲劳者
- ◆ 饮食过饱者

饭后运动要科学化

- 忌马上走
- 强度低些
- 姿态要对
- 边走边拍
- 呼吸要稳

喘、心跳加速的状态即可。

姿态要对。正确的散步姿态可以用“闲庭信步”来形容，以轻松、悠闲为佳，步伐放慢，享受过程就好。抬头挺胸，肩膀往后舒展，上半身笔直，尽量向上伸展脊柱；臀部发力，带动腿部向前，手臂前后自然摆动，幅度适中。

边走边拍。不少人喜欢一边散步，一边用手拍打肩、胸、腹、腰、背等各个部位，这个动作可以使饭后散步事半功倍，对于每天坐在办公室、筋骨不舒展的上班族，有舒筋活络、缓解紧张、消除疲劳的效果。

呼吸要稳。饭后散步时应注意呼吸节奏，如果呼吸平稳而不急促，能够边走边轻松地说话，而且不会觉得喘不过气，那就说明强度合适。适合的强度可以让人感到舒适和放松，不会觉得特别累。

边波建议，“三高”等慢病人群最好饭后休息30分钟到1小时，等食物消化得差不多、胃部没有饱胀感时再散步。高血压患者应在血压稳定时进行适度运动；有冠心病、心绞痛的人注意步速不要过快；高龄老人饭后最好静坐休息；易疲劳者建议在早上精力充沛时散步。

饭后散步时，最好穿上舒服的衣服和鞋子，选择平坦安全的路径，避开车多路段，老人或身体较弱的人需要有人陪同。冬季室内外温差较大时，不应在冷风刺激下散步；夏季餐后出汗较多，也不应贸然在室外散步，以免中暑。饭后除了百步走，还可以喝一小杯酸奶、听舒缓的音乐、刷牙漱口，轻微按摩胃部促进消化。但是，唱歌、喝浓茶或咖啡、洗澡、吸烟、开车等，不宜饭后马上做。

生命时报官方网站