

## 飯後諸多禁忌

**活生  
生衛  
問顧**

飯後遺食、看報或思考問題，會使血液集中於大腦，從而可使消化系統的血流量相對減少，影響食物消化。

飯後消化器官血流量大增，以利食物消化。飯後立即散步，影響器官的血流量就會受到影響，妨礙食物消化。飯後胃中處於飽和狀態，如果常在此時作飯後“三百步”，容易引起胃下垂。高血壓和動脈硬化患者，更不宜飯後立即散步，飯後應靜坐半小時後再散步為好。

飯後立即洗澡或游泳，皮膚血管擴張，血流量增加，所做的各種活動，也會使運動器

官血流量增加，這些都會使消化器官血流量相對減少，影響消化。而游泳的冷水刺激，極易抑制胃腸蠕動和消化液分泌；容易發生腹痛和腹瀉。

飽飯後散熱帶會使胃內壓力下降，消化的支持作用減弱，致使消化器官負荷量增大，促使胃腸蠕動加劇，容易發生腸扭轉、腸梗阻，以致引起胃下垂等症。

飯後立即睡覺，尤其是年齡在六十五歲以上或體重超過標準百分之二十，血壓過低和血液循環有嚴重障礙的人，有更大的危險性。對於患有血管硬化的老人來說，可造成大腦局部供血不足，因飯後血流會流向胃部，本來高的血壓會變得更低，如再靜止不動，更會因大腦局部缺血而導致中風。

飯後消化系統各器官開始興奮，胃腸蠕動加快，人體吸收營養能力最強，比平時吸收中毒物要大十多倍。飯後立即吸煙，煙中的尼古丁還可影響胃液分泌，還能使胰蛋白酶和碳酸鹽的分泌受到抑制，這些均可影響食物消化。飯後膽汁分泌增多，吸煙則更甚，入胃後可引致膽汁性胃炎。

**婦女易患之病**

美國醫生發現“垮包病”正危害着全世界百萬多婦女居多。

單肩垮包時，垮包帶與肩部垂直，容易往下滑，垮包者便不自覺地抬高肩膀以穩住垮包。這時肩部肌肉收縮，肌



要使孩子發育正常，選擇食物要適當。

## 膽囊炎和膽石症飲食治療

陳雲嬌



**營養衛生**

膽囊炎有急慢性之分，急慢性多表現為突然的發燒、怕冷、右上腹疼痛、惡心嘔吐，小便發黃等症狀。慢性多表現為反覆發作性的右上腹疼痛，食油膩食物後加重，並伴有多食不振、腹脹、便祕等。

膽石症是膽囊或膽道中產生結石的病變，其臨床表現為突發性的右上腹劇烈疼痛，可牽引到右肩及右背部，伴有惡心嘔吐，也有一些患者沒有症狀。膽囊炎和膽結石雖是兩個不同的病，但相互之間有密切聯繫，其發生及發展都與飲食有關，所以患者注意飲食調養是很重要的。

食療的原則：一、急慢性應採用不含脂肪的清流質，如米湯、果子汁、藕粉、粟粉等。然後根據康復情況，可逐步採用少油半流質、少油軟飯等。限制脂肪量（每日不多於植物油五克）。烹調方法以燉、燙、蒸煮

（3）有人雖然血壓偏低，但很少有不適症狀，這是屬於體質性低血壓。

有些人長期不活動或長期臥床的人，活動稍多時也可誘發低血壓而發生暈厥，這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（4）有許多老年人從臥位或蹲位更換了新坐位發生了敏感，都可導致血壓很快地下降，使人難以承受，應立即減少劑量或停藥。

（5）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

因為人在直立時，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（6）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（7）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（8）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（9）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（10）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（11）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（12）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（13）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（14）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（15）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（16）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（17）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（18）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（19）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（20）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（21）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（22）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（23）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（24）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（25）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（26）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（27）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（28）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（29）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（30）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（31）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（32）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。

（33）有許多老年人從臥位或蹲位突然起立時，但當體位改變後又會漸升至原位，約有三百一十八毫升血漿積於下肢，使回心血量受到

影響，心臟充盈不足，動脈血壓下降。

這應當避免。運動如步行、旋轉、以及登高、騎馬、賽車等運動，以防發生意外。