

## 狼吞虎咽可致身心俱疲， 六妙招让吃饭慢下来

“吃饭时要细嚼慢咽”是很多人知道却做不到的健康法则。快节奏的生活让坐下来认真吃一顿饭变得“不太习惯”。这样一来虽然提高了吃饭的“效率”，却埋下了隐患。都知道吃饭太快对胃不好，殊不知，狼吞虎咽对身体的伤害远不止这些。今天，专家就来教大家六个让吃饭慢下来的好方法。



### 囫圇吞枣，受害的不只是胃

食物的消化，特别是淀粉的消化，是从口腔开始的。咀嚼时产生的唾液中含有淀粉酶，能够将食物中的碳水化合物进行初步的分解。

细嚼慢咽可以让食物在口腔中停留更长的时间，将食物进行细致的磨碎，并增加唾液的分泌，使磨碎的食物和唾液充分混合。咀嚼的过程还能够刺激大脑向胃肠发出信号，增加胃液和其他消化腺液体的分泌，为食物进入胃肠后充分被吸收做好准备。

相反，若是狼吞虎咽地进食，食物未经过充分地咀嚼，体积较大的食物会对消化道产生较强的机械刺激，易损伤表层黏膜，产生慢性炎症，时间长了甚至会发生癌变。要是不留神吞下鱼刺等比较尖利的东西，更有苦说不出的。

而未经过充分磨碎的食物进入胃里，所有的淀粉、植物纤维等碳水化合物、蛋白质、脂肪都还糅合在一起，需要胃进行更强烈和更久的蠕动将它们分散。可这本该是牙齿的工作，天天都让胃“加班”，它自然会跟身体闹别扭，小则胃痛，大则溃疡，那时候再后悔就来不及了。而且这些没有完全磨碎的食物需要更多的消化酶来分解消化，又增加了分泌消化酶的胰腺等器官的工作量，久而久之，各器官劳累不堪，病痛就找上门了。

### “抢饭”伤情绪，影响内分泌

从另一个角度讲，吃饭本来是一种很愉悦的行为，若是吃饭的时候速度特别快，容易在心里产生一种“抢”的感觉。就像几个小孩一起吃饭，经常会吃得又快又多，这并不是一个好现象。因为情绪上的波动会影响体内激素的分泌水平和各个消化器官的工作，结果就会导致消化不良。

许多年轻的白领患上肠胃疾病，恐怕跟进食速度太快有不小的关系。吃饭速度快貌似节省了很多时间，可是时间长了引起消化系统疾病，就需要花费更多的时间和金钱进行治疗，身体也会受到病痛的折磨，工作效率下降。相比之下，到底哪种进食方式“效率高”就一目了然了。

### 试试这些方法，助你自觉细嚼慢咽

有朋友抱怨了：我每天工作都很忙，早上要赶车、中午工作餐随便吃一点，晚上劳累了一天又懒得动，根本没有工夫做饭，更别提细嚼慢咽地吃饭了。那么如何养成细嚼慢咽的习惯呢？这里就分享六个小方法。

★多和家人朋友一起吃饭

和家人或者朋友一起进餐，可放慢吃饭速度。聊天过程中，用餐的时间都会相对拉长，增加咀嚼的次数。

★专心吃饭不分心

吃饭就到餐桌去用餐，不要边看电视电脑边吃

饭，或边走边吃，边玩手机边吃。不专心吃饭不但无法好好享受一餐，更会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。

★每一口饭多嚼几次

十九世纪美国著名的保健之父贺瑞斯·弗莱彻强调咀嚼32次才足够让唾液与食物融合。有人提出15或16下就足够。不管数几下，最简单的原则就是确认口中食物没有太大的块状。

★咀嚼时放下餐具

咀嚼时，将手上的餐具或食物放下。在每口中间将餐具，或是手上的馒头、大饼放下，也能减少在不知不觉中摄入的热量。

★吃饭时避免喝甜饮料

果汁、饮料等液态食品，因为没有经过咀嚼，摄食过量也浑然不觉。

★配合点汤水

准备一锅较稀的绿豆汤、红豆汤等，配着食物饮用，会减慢吃饭速度，同时膨胀肠胃，让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的，尽可能少放油盐，否则容易额外摄入过多的油盐。

琳娜

## 拔火罐吸出来的瘀血， 是体内的毒素吗



一般来说，后背是常见的拔罐部位，拔完火罐之后，身上会留下一个一个罐印，有的人罐印比较浅，有的比较深，据说能够通过不同的罐印，看出体内隐藏的问题。

还有很多人听说，拔火罐吸出来的瘀血越明显就说明体内毒素越多，那么真的是这样吗？本文告诉你真相。

### 1

#### 为什么拔罐如此“受宠”

现在不管是年轻人还是老人，都时不时感觉腰酸背痛，小肚子凉凉的，下雨阴天时浑身都不舒服，这个时候人们就会选择拔罐，简单又方便，还不会花太长时间。

拔罐的效果好，适应的年龄范围也比较广，再加上拔罐是一种传统的外治方法，受到很多人的信赖，拔罐对身体的好处主要体现在2点，第一点可以疏通经络，保持气血通畅，第二点可以扶正祛邪，调整阴阳平衡。

不管是受环境影响，还是人体内部环境失调引起的问题，大多可以归结为阴阳失衡，气血瘀堵，影响各个器官的功能，器官机能下降后就会产生寒气，湿气，火气等。

拔罐可以利用经络穴位，让局部皮肤毛孔打开，帮助气血运行，还能改善局部僵硬和麻木的情况，当气血流通顺畅后，病症才能慢慢得到改善。

### 2

#### 拔火罐吸出来的瘀血，是体内的毒素吗

拔完火罐之后，身上可能会出现一些罐印，罐印的形成要从拔火罐的原理开始说起，这种疗法是通过罐身内外的压力差来刺激拔罐的部位。

皮肤受到挤压，一些微小的毛细血管破裂之后就会出现瘀血，经过轻微的溶血现象，可以刺激人体增强免疫力，从而产生积极的影响。

罐印的颜色深浅，和人体内的毒素并没有关系，其实在我们体内是没有毒素的，不管是拔罐还是针灸、推拿等，都是中医疗法，可以通过刺激穴位来改善健康。

体内根本没有毒素，顶多就是人体代谢后产生的废物，以及外界带来的寒气和湿气，罐印的颜色深浅和很多因素有关，罐身留在皮肤上的时间越长，罐印就越深，皮肤细嫩的人，更容易出现较深的罐印。

所以说拔完火罐后被吸出来的瘀血并不是体内的毒素，发现罐印比较深，不要紧张，更不要为了去除毒素而频繁拔罐。

### 3

#### 拔火罐有4个常见的误区，别再弄错了

误区一：身体每个部位都能拔。



不是身体任何部位都能拔火罐。若短时间内拔过一次火罐，再次拔火罐时，不要重复同一个部位，或者等痕迹消失后再拔。

误区二：拔罐时间越长越好。

拔火罐并不是越久越好，时间太长，皮肤受到的压力和损伤就越多，很可能产生水泡引发皮肤感染，所以拔火罐的时间最好控制在5~10分钟左右，每周不能超过2~3次。

误区三：所有人都适合拔罐。

拔火罐不是每个人都适合，拔完火罐之后会产生疼痛刺激，还可能吸附体内的血液，所以不适合患有相关疾病的患者。

比如肺病患者、重度失血、女性月经或妊娠期间、情绪疾病或肢体异常、患者体质虚弱或皮肤敏感的人等，最好不要拔火罐；传染病、心脏病、血液病等，也应谨慎拔火罐。

误区四：拔罐后浑身是汗，洗个澡更卫生。

拔完火罐之后不要立即洗澡，对于拔罐后皮肤出现水汽，或者比较深的罐印的人群，可能是皮肤受损了，洗澡的话容易刺激皮肤，引发不适，就算罐印比较浅，也不能立刻洗澡，会影响拔罐的效果。

赵月霞