

不知道朋友们是否有过这样的经历，就是在吃饭忽然打起了嗝，或者在吃饭的过程中忽然打嗝，吃饭后也一直打嗝，没完没了，这时候大家是否会感到十分厌烦，也会感到十分无奈，相信这时候有不少人会发出这样的疑问，一直打嗝停不下来是不是生病了？



第二种情况可能就是因为食用了一些刺激性食物，有很多人体质不好，身体各个器官的功能相较于其他人来说比较差，如果所食用的食物刺激性太强，一旦刺激到人们的胃部就容易引起打嗝，而且连续不断，因此肠胃不好的人，特别是那些患有胃病的人，在日常生活中应该少吃辛辣食物和冷冻食物，平时要注意养胃，等肠胃被调养好，也许经常打嗝的现象就会随之消失。



那当大家开始打嗝的时候停不下来该怎么办呢？

大家可以尝试一下这几个小办法，比如说，先深吸一大口气，然后憋住，慢慢呼出，这套动作反复几次，也许就能够缓解打嗝症状，或者在打嗝的时候喝水，去医院买一些治打嗝的药，一切都视情况而定。

不管打嗝是由什么原因引起，大家在吃饭时最好细嚼慢咽，养成良好的生活习惯和饮食习惯，这样才是对身体健康最有利的哦。