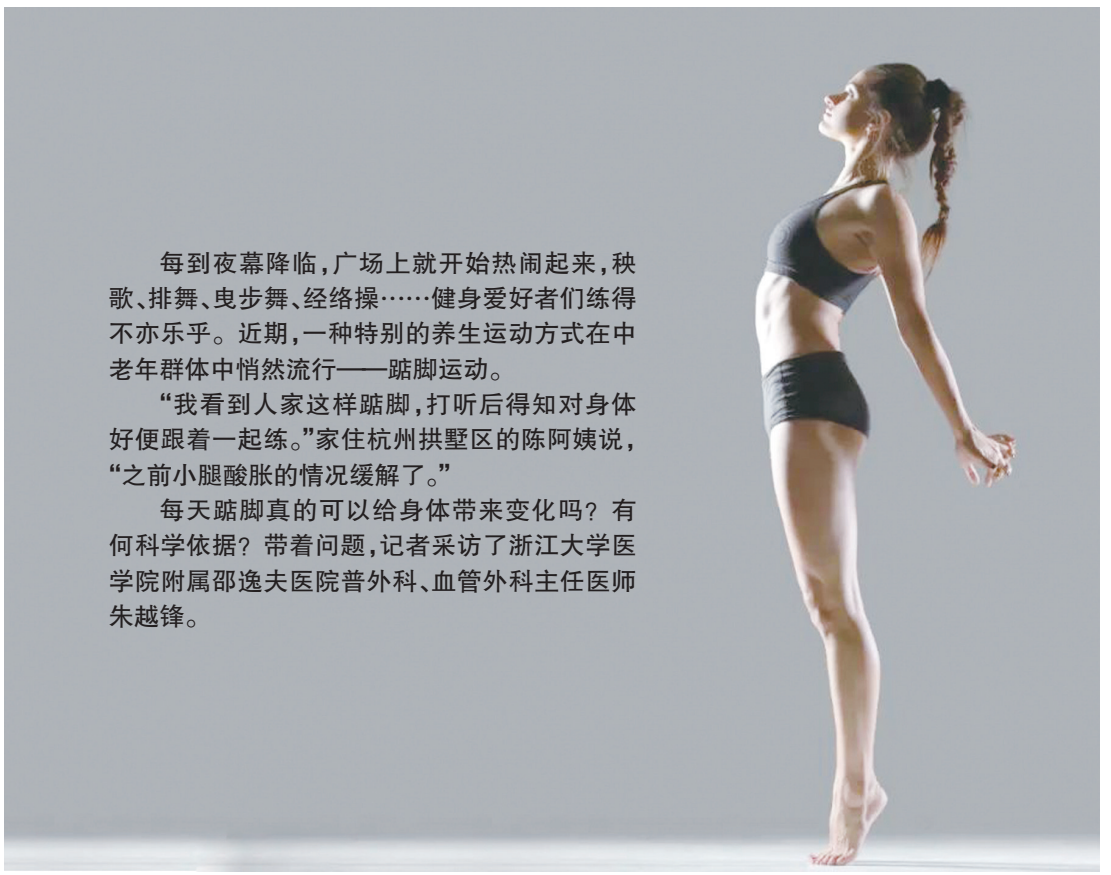
小动作也能收获大健康

每天坚持踮踮脚,远离血栓

通讯员 李文芳 本报记者 洪 漩



每到夜幕降临,广场上就开始热闹起来,秧歌、排舞、曳步舞、经络操……健身爱好者们练得不亦乐乎。近期,一种特别的养生运动方式在中老年群体中悄然流行——踮脚运动。

“我看到人家这样踮脚,打听后得知对身体好便跟着一起练。”家住杭州拱墅区的陈阿姨说,“之前小腿酸胀的情况缓解了。”

每天踮脚真的可以给身体带来变化吗?有何科学依据?带着问题,记者采访了浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋。

预防血栓,改善静脉曲张

日常踮踮脚便能起到运动效果?踮脚在古代被称为“敦踵法”。“养生术‘八段锦’的最后一式动作名为‘背后七颠百病消’,指的就是通过踮脚方式,刺激相应的系统,从而起到祛除疾病的养生效果。”朱越锋说。

踮脚也称提踵运动,是通过开合脚掌让小腿和脚髁肌腱用力,反复做上下升降运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

“由于下肢离心脏最远,受到地心引力的影响,下肢的血液想要流回心脏就会比较困难,需要逆流而上。这时候,除了呼吸在胸腔产生的负压吸引之外,还有两个重要的元素发挥了作用,即我们的静脉瓣膜以及小腿上的腓肠肌。”朱越锋介绍,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。“持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。”

值得一提的是,这个不起眼的小动作还能有效防治痔疮。因当站立踮脚时,脚趾受力,会不自主地提肛,让肛门肌肉收缩,使直肠静脉血液向腔静脉回流,改善痔核淤血。此外,这个动作可避免损伤膝盖,对很多膝关节不是很好的老年人来说,是个不错的锻炼方法。

科学适度进行,避免运动损伤

踮脚运动适合各类人群。朱越锋建议,喜欢下棋、打牌、玩电脑等久立不动的人,最好半小时左右起来舒展身体,踮踮脚,可使下肢血液回流顺畅,预防下肢静脉曲张和深静脉血栓形成。

不过,踮脚运动虽简单易操作,但也要注意科学、适度。首先,“踮脚尖”之前先进行热身运动,提高关节活性,降低拐脚概率;其次,踮脚时,动作要循序渐进,不要用力过猛,易导致足跟疼痛。另外,踮脚的时间不宜过长,否则会损伤脚部关节与骨骼。餐后不要马上踮脚,会引起局部的血液量下降,影响人体消化功能。

中老年人如果行动能力较差的话,踮脚时最好扶着墙或牢固的桌椅。

>>>延伸阅读

几种“踮脚”方式

原地踮脚:原地踮脚时,需保持自然站立姿势,两脚并拢,将双手放于身体两侧,然后缓慢踮起脚尖,用脚趾紧抓地面。随后再将重心从脚尖转移至前脚掌,放松身体,最后做自由落体运动,让脚跟轻撞地面,引发柔和的震荡,每次做15-20个,一般进行4-6组;

踮脚走路:踮着脚尖走路时,每次走30-50步,稍稍休息一下;

坐姿踮脚:若选择坐姿踮脚尖,则需要双膝并拢,将脚尖踮起来,一个周期进行30-40次。也可在大腿上放置矿泉水瓶进行负重练习,速度可自我调节;

平躺勾脚:平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。

出伏后 这几件事情不要做

本报综合整理

转眼已是末伏,距离8月20日出伏也仅有4天“余额”,那么,在这个季节和气候转换的关键时期,我们有哪些需要注意呢?

不要太早去晨练

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大,太早外出晨练,容易受冷风的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

不要穿短裤背心

出伏后,早晚比较凉快,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险,所以,此时出门,不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。

不要整夜开空调

出伏后使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调,即使要开最好定时,以免半夜时空调的阴气入侵人体内脏、经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

不要睡太晚

出伏之后是天气由热转凉的交替时期,经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都有睡眠不足的现象,特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯,更容易出现“秋乏”。要减缓“秋乏”,最好比平时多增加1小时睡眠。另外,还要加强锻炼,如早晚跑步、打拳、做操、爬山等。

不要不喝水

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补水,降低血液黏稠度,预防血栓形成。

不要紧闭门窗

空调室内通风次数少,病菌容易聚集。出伏以后要经常开窗通风,并把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方,有助于防霉除菌。