

# 不受时间约束 方法简单易行 常做一动作对血管骨骼均有益



有这样一个动作,它不受时间地点约束,随时随地能做,有助通血管、强骨骼、护腰肾。这个动作就是——踮脚。

踮脚是一种古老的养生方法,原称“敦踵法”,西汉初期的《引书》中就有“敦踵以利胸中”和“敦踵,一敦左,一敦右,三百而已”的记载。

八段锦最后一式“背后七颠百病消”也是通过颠脚跟,刺激肾经系统,诱发全身震荡,柔和地按摩五脏六腑。

## 常做有五方面好处

**强健肌肉。**踮脚有助发展小腿肌群力量,拉长足底肌肉、韧带,不仅提高平衡能力,预防跌倒,也能增加站立、行走、跑跳时的耐受能力。

**辅助预防心血管疾病。**踮脚可锻炼下肢肌肉,当踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。经常练一练,可让

全身血液回流通畅,避免心脑血管疾病的“偷袭”。

**辅助控血糖。**有研究发现,多踮脚有助于让体内糖类脂质代谢速度加倍,降低血糖大幅波动,减少胰岛素需求量,对辅助控糖、预防糖尿病都有好处。

**辅助预防骨质疏松。**踮脚可通过负重的方式,刺激骨头得到更多机械应力,从而促进骨骼增加矿物质沉积,使骨质更加密实,有助于预防骨质疏松。

**缓解腰膝疼痛。**腰膝疼痛重要原因之一就是久坐,下半身气血循环受到影响,从而导致腰部、膝部不适。每天踮脚可促进血液循环,让肌肉得到充足氧气,改善腰膝疲劳。

## 可通过三种方式练习

**站着踮脚跟。**保持身体立正姿势,两脚并拢,双手放在身体两侧,然后慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,略保持2秒,然后将重心从脚尖落到前脚掌,放松身体,最后做自由落体运动,让脚跟轻撞地面,引发柔和震荡,沿两腿上传到上半身。踮脚频率2-3秒一次,每次持续1-5分钟,感觉脚底微微发热就好,可以每天早晚各做一次。

**坐着踮脚尖。**在凳子上坐

下,使膝盖与大腿保持水平,将两个灌满水的矿泉水瓶放在大腿上,进行负重练习,每次踮脚尖30-50次。坐着踮脚尖可改善下肢血液回流,缓解疲劳感,为晚上睡眠打好基础,让身体得到充分休息。

**躺着勾脚尖。**卧床休息时,将两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放,可两脚一起做,也可单脚练习。如果感觉小腿不舒服,就停下来休息。每次做20-30次,速度也是自我调节。躺着勾脚尖有助促进血液循环,消退下肢肿胀,预防下肢静脉曲张形成。

## 循序渐进量力而行

踮脚是一种会锻炼到肌肉的运动,如果运动后不好好按揉一下小腿,易导致小腿粗壮。

中老年人如果行动能力较差,踮脚时旁边最好是有稳固的东西可以扶着。

血压高、骨质疏松患者不要随便尝试,以免发生意外伤害。

进行踮脚运动时,最好穿底部有弹性、防滑的跑步鞋,避免穿如休闲鞋、平板鞋等硬底鞋。

循序渐进,不要用力过猛,否则容易导致足跟疼痛。

据CCTV生活圈、我是大医生、国医大师健康等

## 酸酸甜甜好味道 三种搭配益处多

作为药用时,山楂通常被晒干切片使用。日常可以泡饮山楂片,有活血作用,搭配其他食材或药材,对人体健康有着不同助益。

**山楂加丹参:**丹参是一味中药,具有活血祛瘀、调经止痛、清心除烦、凉血消痛的作用。两种中药搭配在一起泡水喝,活血化瘀的效果增强,加快了体内血液循环的速度,帮助血管中“垃圾”的排出,清除血管中的脂肪,起到了很好的协同作用,能更好地疏通血管,保护心脑血管健康。

**山楂加枸杞:**枸杞能补肝肾、明目,对人体有滋养作用。山楂和枸杞搭配在一起泡水喝,一个帮助加快血液循环清除血管中的垃圾,疏通血管,另一个补充日常消耗的能量,一清一补,也是不错的搭配。

**山楂加玫瑰花:**玫瑰花能行气解郁,能和血,且含有维生素C、维生素E,能清除自由基,可延缓衰老。而山楂促进人体新陈代谢。两者搭配,可减少色斑、黄褐斑的生成,达到美容养颜的作用,对心情郁闷亦有缓解作用。

据《中国中医药报》

# 每天一杯蜂蜜水未必对身体有益 想“喝”出健康有不少更好选择

关于蜂蜜的神奇,这些年一直在江湖中流传。因此,不少人每天早上都要来一杯蜂蜜水。这种做法靠谱吗?

蜂蜜中所含营养素其实很少,其成分75%以上是葡萄糖和果糖,另外20%以上是水分,仅有0.5%左右的成分可能与促进健康有关。

而喝蜂蜜水能通便,是因为蜂蜜含大量果糖,有些人对果糖不耐受,会在大量摄入蜂蜜后因无法消化果糖发生腹泻。对果糖接受良好的人,蜂蜜就没有通便效果,不如直接喝水,补充水分、软化粪便。

每天一杯蜂蜜水,确实会给身体带来变化,但以下变化需要引起警惕。

可能会导致血糖升高。蜂蜜的甜味来自于其中的葡萄糖和果

糖,清晨起来喝杯蜂蜜水,对血糖水平正常的人来说,影响不算太大。但对血糖偏高或糖尿病的朋友来说,蜂蜜中的糖分比馒头、面包等主食中的糖分吸收速度更快,因此容易导致血糖快速上升。

可能影响其他营养素吸收。蜂蜜中除糖之外的各类营养素含量少之又少,早起喝大量蜂蜜水,会占据胃部空间,可能影响摄入其他营养素含量高、种类丰富的食物,如奶类、蛋类、蔬果和瘦肉等。

如果想通过喝“水”达到提升健康的效果,倒也不必执着于营养价值高不高,完全可以选择其他健康饮品。

**温开水要喝足。**如果有便秘困扰,可多喝温开水,既能促进肠道蠕动,又不会因过热或过冷刺激

胃肠道,是通便的好助手。在吃够膳食纤维的基础上,再加上充足饮水量,这样才能令膳食纤维在肠道中吸水膨大并软化,利于排出。

**适当多喝淡茶、花果茶。**茶水比白开水更有滋味,能促进我们多喝水,为身体和皮肤补充更多水分。茶水中的茶多酚及其他黄酮类植物化学物质,对身体也有不少益处。此外,不额外添加糖的花果茶,不仅香气四溢,还能保留花果中部分维生素C等营养成分。

**每天一杯奶,豆浆也可以。**想提升免疫力,应考虑优质蛋白含量相对丰富的饮品,才能为人体提供合成各类免疫物质的基础。纯牛奶、无糖或低糖酸奶、无糖或少糖豆浆都是不错的选择。

据科普中国

## 腹泻吃蒜不能灭菌 还有可能加重症状

在不少人的观念里,大蒜有给身体“灭菌”的作用,真是如此吗?

专家表示,尽管大蒜素有抑制细菌生长的效果,但是多吃大蒜并不能给身体灭菌。原因在于,大蒜所含的大蒜素进入人体后会分解,因此难以发挥杀菌抑菌功效。

尤其是在已经出现腹泻症状时,更不应该食用生蒜来“灭菌”。

人体在产生腹泻情况时,整个肠腔均处于“过饱和”的紧张状态中,再进食大蒜这一辛辣物,会更加激惹肠壁,促成血管进一步充血、水肿,使更多的组织液涌入肠内,加重腹泻。

此外,对患有重病或正在服药的人来说,食用大蒜、辣椒等辛辣食品也要谨慎,不但可能引发旧病,还可能使药物失效,或与药物产生连锁反应,影响身体健康。

据养生中国、新华网