

每天坚持踮脚有这8个好处



图据AI生成

踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

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曾在接受采访时介绍,踮脚也称提踵,长期练习,有这8个好处。

防血栓和静脉曲张:持续性踮脚可提高心脏耐力和效率,促进血液流动,防止血管堵塞,预防血栓发生,防止腿

部静脉曲张。

防治痔疮:踮脚时会不自主地提肛,让肛门肌肉收缩,改善痔核淤血。

缓解身体疲劳感:踮脚会带动腿上肌肉和脚踝关节,促进双腿血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。

改善弯腰驼背:上班族坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时可以刺激到膀胱经、开通经气,缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病:踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够氧气,这是预防心血管疾病的一个有效动作。

能让人的气色更好:一些不爱运动的人,新陈代谢慢,后果就是脸色差、皮肤暗沉、毛孔粗大,整个人看着没啥精神。踮脚可促进血液循环,让脸色更加有光泽、有气色。

锻炼小腿肌肉:中国中医科学院望京医院骨关节二科主任医师桑志成介绍,踮脚可

以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂:如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚,记住这几个方法。

站姿踮脚:身体站好,双腿自然地放置,手臂自然放在身体两边,用力把脚后跟踮起来。同时手臂可以自然运动,例如手掌心向下,手臂向前平举。这个姿势保持到尽力的地步,之后可以站好稍微休息一下,加起来的时间最好有10分钟,每天做一次就可以。

走路踮脚:手臂不需要平举,怎么舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚: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。运动之后建议按揉一下小腿,防止其变粗壮。

据新华社微信公众号

一梨润三秋 推荐秋梨食疗方

川贝蒸梨:雪梨1个、川贝2克、百合4克、冰糖适量。在雪梨1/5处横切一刀,做成一个盖子;将梨核去除,果肉挖出备用,四周留半指左右果肉包裹;雪梨中放入川贝、百合、冰糖以及挖出的果肉;蒸锅内加足够的水,将雪梨放入小碗中,在雪梨中加入一半的热水,盖上梨的盖子;大火烧开后,中小火蒸1小时后关火,焖5分钟后即可。

秋梨膏:梨3个、红枣100克、百合50克、老姜30克、罗汉果1个、冰糖适量。将梨洗净去皮,料理机打算成泥状;老姜、红枣、百合、罗汉果切碎;将上述食材放入锅中搅拌均匀,大火煮开转小火煮半小时,用纱布滤过梨汁,加入冰糖小火熬4小时,变浓稠拉丝即可。据杭州市中医院官微

清静辣香 传统川菜麻婆豆腐

嫩豆腐切成块;准备姜末、辣椒等调料,沸水中加入少许盐,将豆腐块放入焯水,去除豆腥味并增加底味。泡发的香菇下锅煸香,加入豆瓣酱炒出红油,可以加入花椒面和辣椒面增加麻辣感。将焯好的豆腐放入锅中,加入适量的水。根据个人口味加入盐、糖、胡椒粉等,待豆腐入味后,分三次加入水淀粉勾芡,使汤汁变稠。出锅装盘,撒上香芹、辣椒面、花椒粉等提味,淋上明油增加亮度,出锅装盘。据《灵隐清供》

不同年龄怎么选择适合的钙片

根据《中国居民膳食指南》及各年龄段生理特点,总结以下选择逻辑:

儿童(3-18岁):优先选“低刺激、易吸收”

推荐类型:碳酸钙(含钙量40%,最高),建议随餐吃;葡萄糖酸钙/乳酸钙(含钙量10-13%),含糖量低(选无糖款),刺激性小,适合肠胃敏感孩子;液体钙/咀嚼片,儿童吞咽困难可选液体钙(吸收率略高),或水果味咀嚼片。

注意:避免选含糖量高的钙片(易蛀牙),单次剂量≤300毫克。

成年人(18-50岁):按需选

推荐类型:碳酸钙(高性价比),含钙量高(40%),价格便宜,适合饮食中钙摄入不足的人;柠檬酸钙(吸收率高):含钙量21%,适合胃功能较弱或空腹补钙者;复合钙(钙+VD),适合日照少、很少户外活动的人群。

孕妇/哺乳期(孕中晚期-哺乳期):需“增量+促吸收”

推荐类型:碳酸钙+VD,含钙量高(40%),适合孕中晚期;柠檬酸钙,孕早期胃敏感、反酸者可选;液体钙/软胶囊,适合孕吐严重女性。

注意:需遵医嘱补钙(过量可能增加胎盘钙化风险),同时补充镁(平衡钙吸收,防

便秘)。

中老年人(50岁+):重点防“吸收差+流失快”

推荐类型:柠檬酸钙/醋酸钙,吸收率高(约30%),适合胃酸少、胃动力弱的老人;氨基酸螯合钙,钙与氨基酸结合,直接通过肠道黏膜吸收,适合严重胃酸缺乏或消化功能差者;钙+维生素K2,维生素K2能引导钙沉积到骨骼,预防“补钙不入骨”的问题,尤其适合动脉硬化老人。

注意:避免空腹吃钙片,建议分次服用(每次≤500毫克);同时补充维生素D(800IU/天),促进钙吸收。

据 CCTV 生活圈