

# 每天踮脚“十分钟” 身体好处真不少

吕曙映 整理

树老根先竭,人老腿先衰。中医专家认为,在我们的身体上,腿健康的重要性早已超过了它身体的支撑作用,腿可称为人体“第二心脏”!

我们人体50%的神经、血管、血液都在双腿。小腿上还分布着60多个穴位,足三阳经、足三阴经这六条重要经络也从小腿经过,是人体重要的交通要道,维护着气血的上行下行。很多疾病都会反映在小腿上,比如小腿抽筋可能和缺钙有关、肿胀说明脏腑有病、发凉意味着体质虚寒等,及时发现症状,利于早期防治疾病。踮脚,让血液供给心肌足够的氧气,有益心脏及心血管健康,同时还能防止静脉曲张。

## 踮脚的养生术

踮脚跟,古时称“敦踵法”,西汉初期《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。800年历史的导引养生术“八段锦”中,最后一式名为“背后七颠百病消”,这个动作就是通过踮脚跟的方式,刺激肾经系统,诱发全身震荡,柔和地按摩五脏六腑,从而起到消除病痛的功效。



## 踮脚尖의 5大养生益处

踮脚尖锻炼不受时间、空间约束,坚持经常踮脚,不仅增强大腿力量,对身体受益颇多。

### 1、益于心血管健康

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水量。

一个简单的踮脚动作,能使人的心率保持在每分钟150次左右,让血液供给心肌足够的氧气,还可以让我们的头脑更加清醒。

### 2、消除疲劳

可以先双脚并拢,用力踮起脚尖,然后放松,再重复,每天连续做数十次。

踮脚运动不受场地、时间和器械限制,每次5~10分钟,能有效而快速地减轻疲劳。

### 3、防腰痛

可以通过快走30分钟,适度刺激腰部肌肉,从而消除腰痛。在快走基础上增加踮脚走,交替进行,效果更好。

踮脚走能锻炼小腿肌肉,以及生活中较

少活动到的臀肌和胫骨肌肉,还能刺激足三阴经。

轻度腰痛1个月可见效,较严重的腰痛坚持半年也能明显改善,切忌时断时续。

### 4、防止关节疼痛

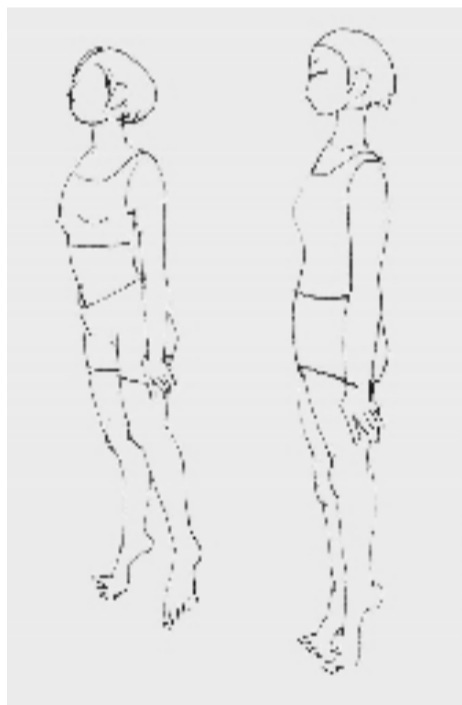
坐的时候关节腔周围血液基本处于停滞状态,关节软骨缺乏血液和关节液的滋润,久而久之就会出现软骨老化,容易引起膝关节磨损。

坐着时,偶尔伸直脚背踮脚,能带动下肢血液流动,保护膝盖。

### 5、改善痔疮

每当我们做踮脚动作的时候,我们的脚趾就会受力,在不知不觉的情况下就会提肛,让肛门处的肌肉收缩,使得血液回流,因此起到改善痔疮的淤血效果。

踮脚是一个最为简单的有氧活动,每天花几分钟去做这个动作,还可以缓解腿部的水肿,可以帮助塑身瘦腿,对身体也是大有裨益的。



## 踮脚尖의 4种锻炼方式

踮脚尖动作非常简单,如果你实在抽不出时间,必须长时间伏案,至少别忘了坐着踮一踮脚。

### 1、踮脚尖走路

每次走30~50步,稍稍休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几组,速度可自我调节,以感觉舒适、轻松为宜。

### 2、坐着踮脚

静脉曲张通常因为腿部缺乏运动,导致血液淤滞、静脉迂曲。踮脚刚好可以拉伸小腿,活血舒张。

两脚并立,抓牢椅子靠背,以脚尖为支撑点,一上一下抬起脚跟然后落下为一遍,反复做。一天可以做4~8次。

若没有合适的靠椅,也可以两手撑住墙壁来做。此举可以增强小腿肌肉

力量,预防腿力不足所致的走路脚拖地现象。

### 3、小便时踮脚尖

对于女性来说,盆底肌肉增强,意味着性感受的增强,也有助于其获得高潮。

对于患有慢性前列腺炎及前列腺肥大的男性,小便时踮脚还能使排尿更流畅。

如果一天能做五六次这样的踮脚尖运动,连续一个月或半年左右的时间,便能达到很好的强精健身作用。

### 4、躺着勾脚尖

卧床休息时,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。

如果感觉小腿不舒服,就停下来休息。每次做20~30次,速度可自我调节。

