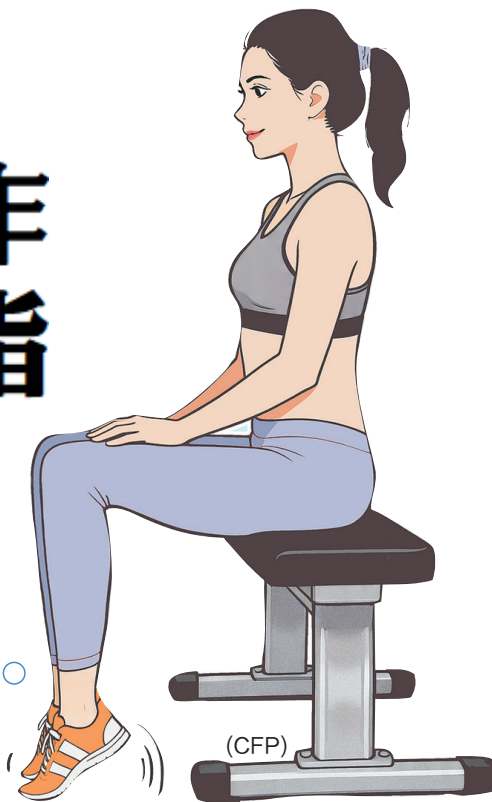


不累不喘 坐着就能练

一个简单动作 降血糖调血脂

最好的养生,从来无需大费周章。只需一个简单动作:坐姿提踵——坐着时,多抬脚后跟。长期坚持,有助于稳定血糖、调节血脂、减轻炎症、预防血栓,远离慢性疾病。



(CFP)

一个被低估的小动作: 坐姿提踵

■餐后血糖降幅可达52%

一项针对久坐人群的研究显示,餐后进行坐姿提踵训练,高强度组餐后血糖降幅最高可达52%,低强度组亦可降低39%。

同一研究指出,坐姿提踵可显著降低胰岛素水平,对保护胰岛功能、预防2型糖尿病有积极意义,是2型糖尿病患者和糖耐量异常人群的理想运动方式。

作用原理:关键在于激活小腿深层的比目鱼肌。这块肌肉在收缩时,96%的能量直接来自血液中的葡萄糖和脂肪,仅4%依赖自身糖原储备,从而高效降低血糖和血脂。

■改善血脂健康

2025年《医学》杂志的另一项研究证实,冠心病患者每日进行3次坐姿提踵(每次≥8分钟),1个月后总胆固醇从170.7mg/dL降至162.2mg/dL,全身免疫炎症指数也显著下降。

比目鱼肌在供能时会同时分解血液中的甘油三酯,降低“坏胆固醇”水平,提升“好胆固醇”含量。长期坚持能预防动脉粥样硬化,降低冠心病和脑卒中的风险。

■预防下肢静脉曲张

久坐不动会导致下肢血液淤积,是深静脉血栓形成的重要原因。反复坐姿提踵能规律收缩和放松小腿肌肉,像“泵”一样加速血液回流到心脏,有效缓解小腿酸胀、浮肿,降低血栓风险。

■降低炎症水平 增强免疫力

研究发现,坚持1个月的坐姿提踵训练,能显著降低体内的全身免疫炎症指数。慢性炎症是许多慢性病的根源,降低炎症水平有助于提高身体整体抵抗力。

■强化下肢肌肉 延缓肌肉流失

人过30岁后,骨骼肌每年会自然流失1%~2%,导致基础代谢下降。坐姿提踵属于低强度肌肉训练,能专门锻炼小腿肌肉,有效延缓下肢肌肉流失,稳定基础代谢。

坐姿提踵的正确姿势

■准备姿势

位置:坐到椅子上,腰背自然伸直,不要靠椅背。

脚位:双脚分开与髌同宽,双脚平踩地面,全脚掌“贴地感”(不能翘脚尖),脚尖朝正前方。

膝盖:大小腿约90°,膝盖别内扣、别外撇,和脚尖方向保持一致。

视线与肩:头颈中立,肩放松,别低头盯脚,也别后仰“借力”。

■动作轨迹

向上:前脚掌下压,脚跟抬起,到你能“清晰感受到小腿后侧收紧”时停5秒。

向下:用2~3秒慢慢回落,落地时别砸地、别让踝关节内翻或外翻。

■重复动作

保持节奏,每次做10~15次,每天做3组。

饭后1小时做效果佳,此时血糖达到高峰,正是消耗的好时机。

进阶版1:负重坐姿提踵

如果觉得自重训练轻松,可以在膝盖上放一本厚书或一个哑铃增加负荷,进一步提升训练效果。

重量放在大腿下段或髌骨上方软组织处,别直接压髌骨;双手可轻扶重量防滑。

进阶版2:踝泵运动

先勾起脚尖朝自己保持3秒,再绷紧脚尖往下压,再保持3秒。

单次动作节奏:

6秒完成1次完整动作(勾脚3秒+绷脚3秒,交替进行)。

每次练习组数:

10~15次为1组,每小时练2组,轻松激活小腿肌肉泵。

久坐人群建议每45分钟起身活动一下,配合练习,预防血栓效果好。

练习时需要注意什么

■出现疼痛立即停止训练

坐姿提踵对膝关节友好,但做动作时要避免膝盖内扣或外展,保持膝盖与脚尖方向一致。如果出现膝关节疼痛,立即停止训练。

■运动后记得按揉小腿

运动后可轻柔按揉小

腿肌肉3~5分钟,缓解酸胀,预防肌肉僵硬。

■运动要循序渐进

训练时应循序渐进,避免用力过猛,否则可能导致足跟疼痛、肌肉拉伤或踝关节扭伤。

如果出现疼痛,不用担心,用热水泡泡脚,休息几天。(央视 李若菲)



(CFP)

紫苏生姜饮

春夏养阳、秋冬养阴,夏天正是养护阳气的好时机,专家推荐“紫苏生姜饮”。

制作方法:取紫苏10克、带皮姜3片、红糖1块煮水代茶饮,能辛温解表、唤醒脾阳,帮你健康过夏天。

注意:痰热咳嗽人群不宜饮用。

护发食疗方 红枣桑葚蜜

制作方法:干红枣(去核)、桑葚干各100克,浸泡在蜂蜜中,蜂蜜没过食材两厘米左右,一周后可以食用。早晚各一勺,可以先吃一个月。

功效:养发护发。

禁忌人群:血糖高的人群不建议食用。

(央视)

LE HUO

LE HUO

