



一个不起眼的小动作被很多医生点名推荐，称可以防血栓、控血糖、助睡眠……站着、坐着、躺着都能做，不费力气、不额外花钱，能让全身血液“活”起来，这个动作就是踮脚。

## 防血栓、控血糖、助睡眠 每天坚持踮踮脚 动作简单好处多

### 踮脚可以有效预防血栓

有没有什么动作能预防血栓形成？很多医生会推荐——踮脚，专业术语称之为“踝泵运动”。有研究显示，每小时做2分钟踝泵运动，可使血栓风险下降约40%。

下肢静脉的血液回流，全靠“小腿肌肉泵”把血往心脏方向挤。久坐不动，肌肉不收缩、血流速度下降，容易淤积形成血栓，严重时甚至可能引发致命的肺栓塞。而踮脚能让小腿肌肉明显收缩，像“加压泵”一

样推动静脉血回流。

此外，踮脚可以锻炼下肢肌肉，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，可以让全身血液回流通畅，避免心脑血管疾病“偷袭”。对于已经存在静脉曲张隐患或初期症状的人来说，踮脚也是一项简单且有效的辅助改善手段。

### 踮脚还有这些好处

#### 辅助控制血糖

一项研究显示，坐着踮脚可以帮助消耗能量、改善全身脂质和血糖平衡、提高代谢。数据显示，比起单纯坐着，坐着踮脚270分钟可以让能量消耗增加118%，体内碳水化合物氧化水平提高108%至195%；甘油三酯含量显著下降，还能够改善葡萄糖耐受性，减少餐后高胰岛素血症发生。

#### 预防骨质疏松

人在放松情况下，踮脚可以强健骨骼，有利于预防骨质疏松。

#### 预防跌倒、崴脚

经常踮脚可以增强小腿后群肌力，

增强足弓及踝关节周围韧带的力量，提高人体平衡能力，预防跌倒、崴脚等意外发生。

#### 缓解腰酸背痛

每天踮脚可以有效促进血液循环，让肌肉得到充足氧气，改善腰膝疲劳。踮脚还能对腰部肌肉与脊椎起到良好的牵引作用，帮助缓解腰酸背痛。

#### 改善睡眠质量

踮脚有助于调节神经系统功能，缓解紧张情绪，从而改善睡眠质量。对于失眠多梦、睡眠质量差的人群，坚持踮脚有助于恢复良好的睡眠状态。

### 4个正确踮脚姿势

#### 站着踮脚——适合大多数人群

动作：身体直立，两脚并拢，双手放在身体两侧；慢慢踮起脚，脚趾紧紧抓住地面，身体提升到最高时，将重心从脚尖落到前脚掌，放松身体；最后，落下脚跟，轻撞地面，引发柔和的震动，从两腿上传到上半身。

#### 坐着踮脚——适合久坐人群

动作：后背贴椅背，双腿伸直；勾脚、绷脚各3秒，20至30次为一组。

久坐人群建议每45分钟起身活动一下，配合练习踮脚，预防血栓效果好。

#### 躺着勾脚——适合行动不便者

动作：卧床休息时，将两腿并拢伸直，

脚尖一勾一放；可两脚一起做，也可进行单脚练习。

注意动作轻柔缓慢，以腿部无牵拉感为宜，避免快速勾脚导致抽筋。如果感觉小腿不舒服，就停下来休息。

#### 踮脚甩臂——适合腰背酸痛者

动作：两脚分开，与肩同宽，腰背挺直，胸廓张开，颈部后仰；双手从前向后摆动的同时踮脚。

站立踮脚时也可以配合做“小燕飞”动作，每次保持2至3秒，可以让腰部、颈部、下肢等全身肌肉都能得到充分拉伸，有效缓解颈肩腰背痛。

### 并非人人都适合踮脚

需要注意的是，踮脚虽好处多，也不是人人都适合。

这些人群踮脚需注意：平衡能力差、踝关节及周围组织急性损伤期、下肢深静脉血栓急性期或严重血管病变的人群，需避

免或谨慎进行；严重骨质疏松合并高骨折风险的特殊人群，也应在专业医护或康复人员评估后，再决定是否进行及如何进行该运动。

据央视一套微信公众号

## AED、智能手环、电子血压计…… 健康管理“小帮手”别用错



新华社发 徐骏 作

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备？如何科学看待监测数据？突发情况如何科学施救？怎样科学用好健康管理“小帮手”，国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

### 家庭医疗器械，莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪，到大一些的呼吸机，目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品，比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机，需要依据睡眠监测和肺功能检查结果，经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说，如果确实有必要使用，要在医生指导下设置具体参数，并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时，一般标准大小的袖带适用于上臂围为22厘米至32厘米的人群，超出范围要选择大号或小号袖带；在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，美甲、指甲油可能影响测量准确度，还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用；使用血糖仪时，要注意试纸避光避潮，开封后的试纸应在3个月内使用完，以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调，居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响，精准度存在偏差，不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案，应由医生根据专业检查结果进行判断。

### 理性看待监测数据，杜绝过度焦虑

近年来，可穿戴设备逐渐兴起，有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示，这类产品不能作为疾病诊

断和治疗依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动，某一次的指标不理想，无需过度焦虑。”吴航建议，应理性看待监测数据，借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时，应及时到医院进行专业检查。

### 操作AED，黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出，正确施救主要有几步：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备，被誉为“救命神器”。目前，我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单，打开电源，按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》，我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出，科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读，还是突发危急时刻的果断施救，科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

新华社记者 李恒 彭韵佳