



稳血糖、调血脂、防血栓！ 每天坚持做这个动作，身体会感谢你



你是不是也总这样：一坐就是一天。久而久之，代谢越来越慢，血糖、血脂都悄悄升高。不妨试试这个“零成本、零难度、不费劲”的动作——坐姿提踵（抬后脚跟），坐着就能练，不累不喘。研究实测：坚持做，可降低餐后血糖，血脂也能慢慢变好。

坐姿提踵竟有这么多好处

● 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，能锻炼小腿肌肉，有效延缓下肢肌肉流失，稳定基础代谢。

● 提升踝关节稳定性 降低跌倒风险

强壮的小腿肌肉和稳定的踝关节是预防老年人跌倒的关键。坐姿提踵能增强踝关节周围肌肉力量，提高身体平衡感和肢体灵活度，减少跌倒骨折的风险。

坐姿提踵的正确姿势

1. 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度，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”。

2. 动作轨迹

向上：前脚掌下压，脚跟抬起，到能清晰感受到小腿后侧收紧时停5秒。

向下：用2至3秒慢慢回落，落地时别砸地，别让踝关节内翻或外翻。

3. 重复动作

保持节奏，每次做10至15次，每天做3组。饭后1小时做效果更佳，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/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。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。

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至15次为1组，每小时练2组，轻松激活小腿肌肉泵。

练习坐姿提踵还需要注意什么？

● 如果出现膝关节疼痛，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。

（新华网）



安全为了生产 生产必须安全

