

每天踮踮脚 身体就是好

俗话说，“树老先老根，人老先老腿”，腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚，别看只是一个很小的动作，却是锻炼小腿、保养全身的有效方式之一。

坚持踮脚的8个好处

1. 预防血栓和静脉曲张

腿部血栓是老年人常见的疾病。持续性地踮脚可提高人体心肺耐力，促进血液在整个循环系统中的流动，防止血管堵塞，预防血栓的发生。同时，踮脚还能减轻脚部浮肿症状，有效防止腿部静脉曲张的发生。

2. 防治痔疮

踮脚还能有效防治痔疮。当站立踮脚时，脚趾受力，人会不自主地提肛，使肛周肌肉收缩，促进直肠静脉血液向腔静脉回流，改善痔疮瘀血症状。

3. 缓解疲劳

踮脚会带动腿上的肌肉和脚踝的关节，促进腿部血液循环，预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化，缓解身体疲劳。踮脚的时候配合有规律的呼吸，人会感觉更加轻松。

4. 改善弯腰驼背

很多上班族一坐就是大半天，时间久了就会引发弯腰驼背。经常踮脚可以改善弯腰驼背，同时可以刺激膀胱经，开通经气，缓解腰酸背痛。

5. 预防心血管疾病

小腿肚上不仅有肌肉也有血管，踮脚会让小腿肚上的血流量增加，同时给心肌带来足够的氧气，是预防心血管疾病的一个有效动作。

6. 改善气色

很多人不喜欢运动，新陈代谢慢，体内的毒素和废物没有办法排出体外，导致皮肤暗沉、毛孔粗大，看着没有什么气色。踮脚可以促进体内的血液循环，让皮肤看着更有光泽。

7. 锻炼小腿肌肉

小腿上的肌肉群对人体起着重要的支撑作用，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，是个不错的锻炼方法。

8. 预防跟腱断裂

有些人经历过跟腱断裂，非常痛苦。当运动前没有充分热身或运动姿势不当时，跟腱就有断裂的危险。每天做一做踮脚运动，或者在运动前踮踮脚，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的几率。

练习踮脚，记住两个方法

1. 站立踮脚

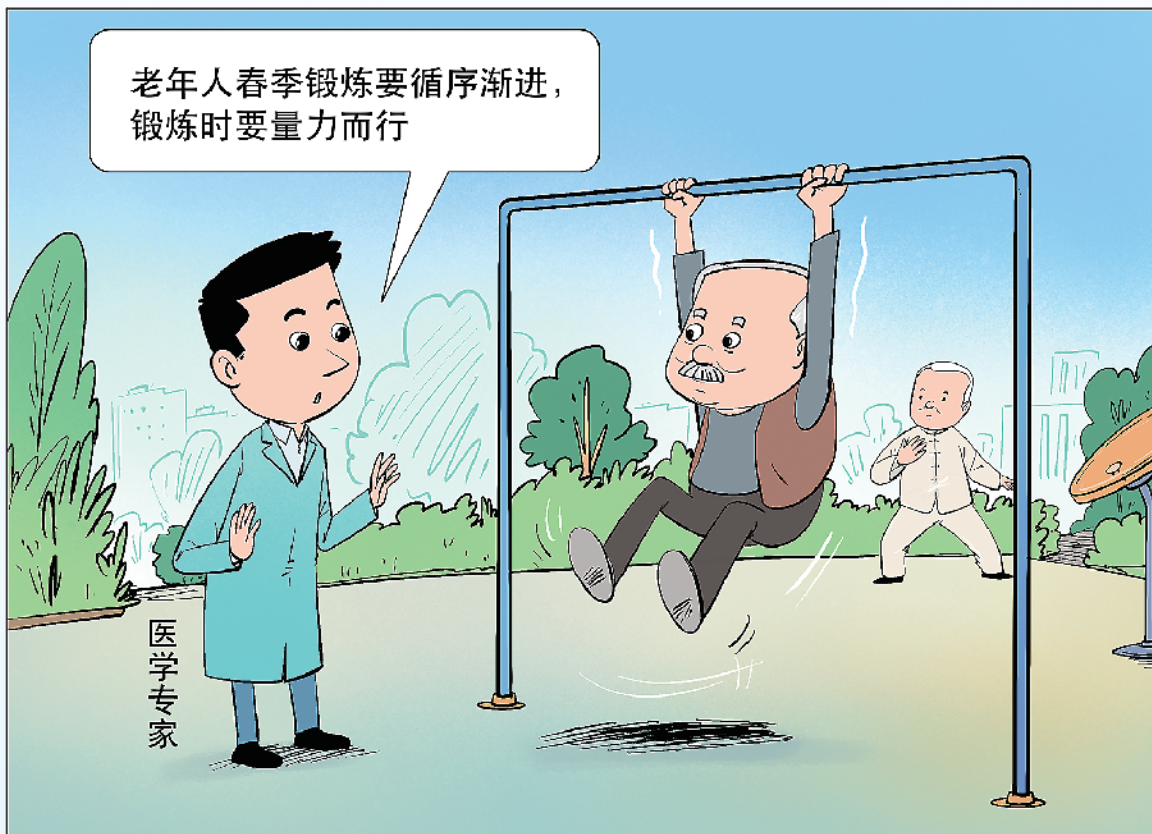
自然站立，手臂放于身体两侧，用力把脚后跟踮起来，手掌心向下，手臂向前平举，保持这个姿势到自己尽力的地步，之后稍微休息一下，再重复以上动作，总时长达到10分钟，每天做一次即可。

2. 平躺勾脚

平躺，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。两只脚可一起做，也可进行单脚练习。运动之后要好好地按揉小腿部位，否则容易导致小腿粗壮。

(据《健康时报》)

本版组稿 郑伟元



量力而行

新华社发 勾建山作

从病理学角度谈谈肿瘤的预防

肿瘤是机体细胞异常增生形成的肿块，可发生在身体的任何部位。肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤，恶性肿瘤即癌症，是导致人死亡的主要原因之一。本文从病理学角度出发，谈谈预防肿瘤的方法和策略。

肿瘤发生的病理学机制

肿瘤的发生是一个复杂的过程，涉及多种基因和环境的相互作用。从病理学角度来看，肿瘤的发生主要与以下几种因素有关。

基因突变

基因突变是肿瘤发生的基础，某些基因的突变可导致细胞生长和分裂失控，形成肿瘤。

慢性炎症

慢性炎症可以刺激细胞增殖和修复，增加基因突变的风险，从而导致肿瘤的发生。

免疫系统失调

免疫系统失调可导致人体对异常细胞的清除能力下降，增加肿瘤发生的风险。

环境因素

环境因素如吸烟、酗酒、不良饮食习惯等，会增加肿瘤发生的风险。

预防肿瘤的策略

了解肿瘤发生的病理学机制后，可以采取以下策略来预防肿瘤：

健康饮食

均衡饮食、增加蔬菜和水果的摄入量，有助于预防消化道肿瘤。高脂、高糖、高热量的饮食，与乳腺癌、

结直肠癌等恶性肿瘤的发病风险增加有关。因此，减少红肉、加工肉类的摄入，控制食物总热量，保持健康的体重，对预防肿瘤至关重要。

适度运动

规律适度的运动可以降低患乳腺癌、结直肠癌等多种恶性肿瘤的风险，此外，运动还可以提高人体免疫力，预防肿瘤的发生。

戒烟限酒

吸烟和酗酒是导致多种肿瘤发生的高危因素，戒烟和限制饮酒量对于预防肿瘤非常重要。烟草和烟雾中所含的致癌物质可以直接损伤人体的DNA（脱氧核糖核酸），而酒精则可能在人体内代谢为乙醛，两者均能增加多种癌症发生的风险。因此，戒烟和限制饮酒量是预防肿瘤的重要措施。

谨慎使用药物

一些药物如非甾体抗炎药、免疫抑制剂等可能与某些肿瘤的发生有关。人们在使用药物时，一定要遵循医生的建议，避免长期大量使用可能增加肿瘤风险的药物。

定期筛查

对于某些高发肿瘤如乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌等，定期筛查有助于人们发现早期病变，提高肿瘤治愈率。因此，遵循医生建议进行定期筛查非常重要。

保持乐观心态

长期的心理压力和抑郁情绪可能影响人体免疫系统功能，降低身体对异常细胞的清除能力，从而增加肿瘤的发生风险。保持乐观的心态，通过心理咨询、冥想等方式缓解压力，可有效预防肿瘤的发生。

加强自我防护

某些职业致癌的风险较高，如长期接触石棉、苯等化学物质的职业。人们在这样的环境中工作时，应采取适当的防护措施，对于预防肿瘤至关重要。

接种疫苗

针对HPV病毒（人乳头瘤病毒）、EB病毒（一种人类疱疹病毒）等引发的肿瘤，接种相应疫苗可降低人体感染病毒的风险，从而预防肿瘤的发生。

(据《医药卫生报》)