

# 人老腿先老 9个妙招让腿减龄

俗话说,人老先老腿。如果把身体比做一台机器,腿,就是提供动力的马达。而人体衰老的第一迹象就是——腿脚变差。

双腿就像人体的承重墙,对于健康成年人来说,一个人50%的骨骼和50%的肌肉都在两条腿上;人体最大、最结实的关节和骨头也在其中;人一生中70%的活动和能量消耗都要由它完成。

只有双腿健康,经络传导才畅通,气血才能顺利送往各个器官,特别是心脏和消化系统。可以说,腿部肌肉强劲的人必然有一颗强有力的心脏。

## 腿部衰老的信号

**做点事就腰酸腿疼。**特别是中年女性,只要站的时间一长,就会觉得腰酸腿痛。

**腿脚没有原先灵便了。**稍微多走点路,就像腿上灌满铅,发酸发胀,上楼梯也越来越费劲,没爬几层就气喘吁吁。

**走路变慢。**不知不觉中,步速越来越慢。偶尔走快点,会觉得腿脚不听使唤,过后会连续酸痛好多天,甚至出现肌肉萎缩的情况。

**静脉曲张。**女性更容易出现这种情况,20岁后就有可能发生。一旦腿上的血管突然非常清晰,弯弯曲曲像蛇一样,说明腿部血管出现了劳损。

**髌膝关节疼痛。**如果你发现在下楼梯、蹲下或跳跃时出现不适,甚至腿部有摩擦磨损、卡住动不了的感觉,说明关节已经急需保护了。

**双腿一侧发凉。**即使夏天也总感到小腿肚凉飕飕的,有时还觉得从臀

## 缓解腿部衰老好方法



### 1、热水泡脚

用热水泡脚,特别是用生姜或辣椒煎水洗脚,可较快地扩张人体呼吸道黏膜的毛细血管网,加快血液循环,从而使呼吸道黏膜内血液中的白细胞及时地消灭侵袭人体的细菌和病毒,使人体免受感染。

### 2、适度甩腿

一侧手臂轻靠墙体,对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动,5次后换另一条腿做同样动作,早中晚三次,可以让受阻的微循环重新通畅起来,还可以在在一定程度上降低

血液黏稠度。

### 3、多晒太阳

不仅有利于保暖,还可以促进体内维生素D的形成,避免双腿钙流失,有效预防骨质疏松。

### 4、搓揉腿肚

以双手掌紧夹一侧小腿肚,边转动边搓揉,每侧揉动20次左右。

### 5、干洗腿

用双手紧抱一侧大腿,稍用力从大腿向下按摩,一直到足踝,然后再从踝部按摩至大腿根,用同样的方法按摩另一条腿,重复10~20遍。

这样可使关节灵活、腿肌与步行能力增强,预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

### 6、轻揉双腿

把按摩膏均匀涂在腿上,将双掌心搓热,从大腿根部开始以顺时针的方向轻揉双腿内侧的各个部位,这样就可以改善血液循环,激活细胞新陈代谢、舒筋活络,双腿自我发热系统就此被开启。

### 7、吃“镁”食

补钙时别忘了补镁,当摄入的钙与镁的比例为2:1时,钙元素最利于吸收、利用。下午茶吃点杏仁、腰果、花生吧,其中丰富的镁元素一定会帮你增加钙吸收。

### 8、踮脚除疲劳

专家介绍说,中医传统健身气功八段锦中有踮脚的锻炼。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。

### 9、别光脚穿鞋

保护双腿,鞋的选择同样重要。尽量不要裸脚穿鞋,双足在鞋内无法得到固定保护作用,走路时会有很多重量分给双腿,增加各个关节磨损,而且,最好选择有弹力气囊的鞋,有助于足底均匀受力,在行走间减缓整个身体给予双腿的“压力”。

来源:  
微信公众号:  
健康大课程



部开始,到脚后跟,中间一条线都凉凉的。这可能是血液循环不畅造成的,也可能和腰椎间盘突出病有关。

抽筋次数增多。如果不是在运

动后或因为受凉而抽筋,那就要注意了,这可能是骨质疏松的表现。有些人还会出现足跟疼痛,也必须引起注意。

肿胀。血液循环不好会导致腿胀,同时这也是心脑血管病或肾脏疾病患者常有的症状。

制图/李明

# 这些食物 空腹时吃易伤胃

饿肚子时人们往往难忍饥饿,可也不能想吃就吃。有些食物或饮品虽然能充一时之饥,但是空腹吃,小心胃“哭”给你看哦!

## 高鞣酸、高糖食物

### 1、山楂、柿子、黑枣

山楂、柿子和黑枣等食品中含有丰富的鞣酸和果胶,在胃酸的作用下与蛋白质结合生成一些不溶于水的沉淀物,会变成结石,对胃部造成伤害。

### 2、红薯

红薯中含糖分较高,空腹吃会产生大量胃酸,当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起泛酸,让人有烧心的感觉。

### 3、荔枝

荔枝含糖量约为16.6%,大部分为果糖。果糖会刺激胰岛素的分泌,饥饿时大量进食荔枝容易引发突发性低血糖症。成人食用荔枝的量应控制在每日300克以内,儿童

一次食用不要超过5颗,切忌空腹食用。

### 4、糖

当人空腹时吃糖,糖基本上可以不经过消化就能被人体立即全部吸收,血糖骤然升高,若身体暂时无法调节过来,就会造成一些损害。不过,当人处于低血糖时,空腹吃糖是一种有效的急救手段。

## 刺激性的食物

### 1、酒

尽量别空腹饮酒,不仅容易刺激胃,而且空腹饮酒者吸收速度更快,对肝脏和血糖都会产生影响。乙醇刺激胰腺分泌胰岛素,使血糖浓度降低。同时,进入肝脏的乙醇,抑制了肝糖原的分解,减少了血液葡萄糖的来源,从而造成低血糖的发生。

### 2、茶、咖啡

茶和咖啡都含有咖啡因,空腹时,若大量饮用,不仅容易刺激胃,还

可能导致心跳加速,出现不适感。

## 冷饮

在空腹状态下暴饮各种冷饮,会刺激胃肠发生挛缩,久而久之诱发肠胃疾病。

## 醋

醋本身就有丰富的有机酸,能促使消化器官分泌大量消化液,导致胃病加重。此外,果醋也是醋,其中的醋酸可能对胃黏膜产生刺激,因此也不宜空腹食用。

## 蒜

空腹吃大蒜,大蒜中的大蒜素会对胃黏膜、肠壁造成刺激,易引起胃部“烧心”、痉挛,影响胃肠消化功能。尤其是胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃不好的人一定要注意。



来源:微信公众号:国医大师健康



**法制晚报 报花广告位★优惠招租**  
价格低、效果好、发行量大

★ 遗失声明	★ 注销公告	★ 寻人寻物
★ 声明公告	★ 寻求合作	★ 律师事务所
★ 拍卖公告	★ 留学移民	★ 培训机构
★ 新车销售	★ 驾校陪练	★ 美容行业
★ 展会	★ 婚恋服务	★ 金融理财
★ 投资担保	★ 招标公告	★ 建材装饰
★ 房产汽车	★ 旅游	★ 招聘招商招租等

效果突出,满足不同客户需求,刊登电话:13381075888

**真情回馈新老客户**  
《法制晚报》声明公告  
**优惠大酬宾**  
希望新老客户相互转告  
服务电话:13381075888

广告刊登电话:13381075888