

睡够八小时还是巨累 多半是这个原因

每天坚持踮脚 有这8个好处

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，其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍，踮脚也称提踵，是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力，反复做上下升降的运动。动作过程中需要调动足弓肌、小腿肌群等肌肉。长期练习踮脚，可以增强肌肉的力量和稳定性。

朱越锋介绍，足部距离心脏较远，踮脚时，心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩，从而协助血液顺畅地流回心脏，确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

每天坚持踮脚，有这8个好处

1. 防血栓和静脉曲张：朱越锋介绍，持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率，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，还能减少脚部的水肿和浮肿，有效防止腿部静脉曲张。

2. 可以有效防治痔疮：朱越锋介绍，踮脚还能有效防治痔疮。因为踮脚时脚趾受力，会不自主地提肛，让肛门肌肉收缩，使直肠静脉血液向腔静脉回流，改善痔疮淤血。

3. 能缓解身体疲劳感：江苏扬州市第一人民医院肿瘤科副主任医师张正荣介绍，踮脚会带动腿上的肌肉和脚踝的关节，促进双腿的血液循环，预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症，缓解身体疲劳感。尤其是踮脚时配合有规律的呼吸，身体会感觉更加轻便。

4. 改善弯腰驼背：张正荣介绍，坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象，同时可以刺激到膀胱经、开通经气，缓解腰酸背痛。

5. 能预防心血管疾病：张正荣介绍，踮脚尖的时候会从小腿肚上面的血流量增加，同时给心肌带来足够的氧气，让心脏得到锻炼，这是预防心血管疾病的一个有效动作。

6. 能让人的气色更好：一些不爱运动的人，新陈代谢慢，身体毒素和废物不能及时排出身体，后果就是脸色差、皮肤暗沉、毛孔粗大，整个人看着没啥精神。张正荣介绍，踮脚可促进血液循环，让脸部更加有光泽、有气色。

7. 加强锻炼小腿肌肉：小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。中国中医科学院望京医院骨关节二科主任医师桑志成介绍，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。

8. 预防运动跟腱断裂：跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身，或运动姿势不当的时候，跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动，可以让跟腱得到预热和锻炼，降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚，记住这几个方法

1. 站姿踮脚：身体站好，双腿自然地放置，手臂自然地放在身体的两边，之后用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的，例如手掌心向下，手臂向前平举。这个姿势可以保持到自己尽力的地步，之后可以站好稍微休息一下，但加起来的时间最好是有10分钟，每天做一次就可以。

2. 走路踮脚：走着也是可以坚持踮脚的。走路踮脚时，手臂不需要平举，怎么放舒服就怎么放，注意走的速度不要太快。

3. 平躺勾脚：平躺勾脚尖时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放。可两脚一起做，也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿，防止其变粗壮。

(来源：新华社微信公众号《每天坚持踮脚，有这8个好处》)



很多人都有这样的经历：明明睡够了8小时，但醒来还是巨累。打开睡眠监测APP，发现自己原来睡得稀碎，频繁监测到清醒时间，深度睡眠不足1小时。很多人以为只要睡够八小时就万事大吉，但睡眠的总时长并不是唯一指标，更关键的是睡眠的连续性与完整性。

睡了八小时为啥却越来越累

人的睡眠并不是一觉到底，而是由多个阶段组成的完整循环。

而低质量的、碎片化的睡眠会极大减少深度睡眠的占比，使得睡眠曲线向上漂移。

一段完整健康高质量的睡眠，每晚大约会按顺序经历以下所有睡眠阶段4~6次，每个周期平均持续90分钟，就像是工厂在轮班那样。

浅睡眠N1期

浅睡眠N2期

深睡眠N3期

快速眼动REM期

(注：智能手表通常监测无法区

分N1、N2，因此通常把这个阶段统称为核心睡眠)

其中，深度睡眠和快速眼动期睡眠REM才是真正完成夜间修复任务，让我们全身心放松下来的时间。

而碎片化睡眠，最直接的影响就是我们的睡眠周期完全被打碎了！

完整的睡眠里，我们的心率和体温本应会逐渐下降，这个阶段的脑电图显示，我们大脑呈现出睡眠纺锤波，这对于记忆巩固至关重要，尤其是程序性记忆与陈述性记忆，身体本应修复再生组织，构建骨骼和肌肉，

增强免疫系统。

深度睡眠时期，还是大脑清除代谢废物的重要时期。2024年发表在《自然》杂志的一项研究发现，在深度睡眠期，神经元会同步放电，产生大脑内特有的节律性离子波，促进代谢废物的清除。

快速眼动期睡眠REM则对情绪调节至关重要，长期剥夺REM睡眠会引发焦虑、烦躁等负面情绪反应。

晚上一直醒，深睡和REM时间都很短，意味着哪怕睡够了8小时，真正留给身体修复、清洁和情绪整理的时间都根本不够。

碎片化睡眠影响的远不止睡眠本身

睡觉不只是为了休息，你的血管其实也靠它保护。

一项跟踪近4000名中年人的研究发现，睡得太少(不到6小时)或总是被吵醒，都会增加多个部位动脉粥样硬化的风险。

研究团队让参与者戴上设备连续监测一周的睡眠情况，同时给他们做颈动脉、股动脉超声和心脏CT，结果是这样的：

睡不满6小时的人，血管硬化的风险高了27%；

睡觉频繁被打断的人，多个动脉同时中招的几率高了34%；虽然心脏动脉钙化评分差异

不大，但睡眠问题对其他部位血管的早期损伤已显现。

简单说，睡不好，血管比你焦虑。

除此之外，碎片化睡眠，还会影响免疫系统，甚至是代谢与认知。

四川大学华西医院做了一项很有意思的研究：他们用间歇性唤醒的方式，模拟了人类翻来覆去睡不好的状态，看看这种碎片化睡眠会对小鼠产生什么影响。

结果很明显，小鼠的血糖飙升了，葡萄糖耐受变差了，胰岛素也不那么听话了，这些都是代谢出问题的信号。

甚至小鼠的大脑也不好使了，比如碎片化睡眠的小鼠表现得更容易迷路：

在目标区域停留时间更短、穿越次数更少；

换到新物体识别测试里，它们也明显认不出陌生面孔了。

深度睡眠对人类大脑也同样重要，这个时间里，大脑会启动清洁机制，清除β-淀粉样蛋白等，帮我们预防像阿尔茨海默病这样的疾病。

但如果你的睡眠一直被打断，这个机制就会被干扰，脑子的夜间清扫队也干不了活了。

给自己营造一个完整的夜晚

现代生活中，影响我们睡眠质量因素太多了：

呼吸暂停综合征、睡觉打呼，或者是家里有宠物、楼板隔音太差，这些看起来微小的干扰，都会打断你本该进入的深度睡眠阶段。我们可以提前、主动做点改变，把夜晚还给睡眠：

喝酒不能真正帮助入眠，反而会导致睡眠相位上移，睡眠碎片化；下午4点后减少咖啡、茶的饮用；

睡前2小时减少饮水，避免夜里频繁起夜；

如果不能把手机放卧室外的话，试着减少睡前短视频的大脑刺激，换一些更舒缓的内容；

使用耳塞，拉好遮光帘，打造安静黑暗的卧室；

戴睡眠手环或睡眠仪，记录觉醒次数和深浅睡眠时间，了解自己睡

得好不好；

如果你有打鼾、呼吸暂停，尽早就医；

如果是新手爸妈，可以帮宝宝建立固定的睡眠节奏，两个人可以分担夜间起床任务，尽量保证每人至少一段连续睡眠。

另外，睡眠对老人尤其重要。

很多人会说，老人嘛，本来就睡得少，但这句话，其实只说对了一半。约43%的老年人表示存在入睡困难或睡眠维持困难，这是因为随着年龄增长，人体的昼夜节律逐渐提前，褪黑激素减少、生物钟退化，导致睡得浅、醒得早。

老人的睡眠需求并没有减少，只是更难获得高质量的、完整的睡眠。有研究发现，老人睡眠时间短、睡眠模式不规律，与认知障碍的发生率显著相关。

你可以帮他们：

换上遮光更好的窗帘；夜晚为他们关掉电视，减少蓝光干扰；

为他们准备眼罩、耳塞；陪伴他们建立一个规律、放松的睡前流程。

我们常常用熬一晚换一个成果，换一夜开心，却忘了完整、高质量的睡眠，是身体自我修复、缓冲能量的每日基础工作。

无论是你自己，还是你爱的家人，都值得拥有一个安静、舒适、不被打扰的夜晚。

当我们拥有一个完整、高质量的睡眠，相信每个身体器官都会为此感到高兴。

(来源：人民日报微信公众号《睡够八小时还是巨累！多半因为这个原因》)