

1 抖抖腿就能抖掉脂肪？

抖腿，是一项人人无师自通，却几乎人人喊打的“运动”。有时你正认真看书或工作，突然发现桌子震动，抬头一看，原来是对面同事在抖腿。坐地铁时看到对面乘客疯狂而有节奏地抖腿，也会让人焦躁、难受。

据不完全统计，全球有2/3的人有抖腿习惯。爱抖腿的男性占87.1%，爱抖腿的女性占63.1%。不过，虽然别人抖腿招人烦，但对抖腿者而言，抖腿好处多多，其消耗的“能量”远超你的想象！

《科学》杂志近日发表的休斯敦大学的一项最新研究显示，“抖腿”是一项极为有效的坐姿减肥法：坐着上下抖腿时，通过激活小腿后侧的比目鱼肌，不仅能使局部的氧化代谢水平有效提高2-3倍，还能极大改善全身脂质和血糖平衡，其效果甚至胜过其他运动及间歇性禁食，有网友评论：这抖的哪里是腿，分明是在抖掉脂肪啊！

2 上下抖腿激活“比目鱼肌”

比目鱼肌在哪里？伸手摸摸小腿后侧，你首先探到的是腓肠肌，而在其深层的便是比目鱼肌，这是维持人直立的主要肌肉之一，虽仅占体重的1%，只要能正确激活，便潜力无穷。

研究者开发了一种独特的运动方式——“比目鱼肌俯卧撑（SPU）”。即参与者呈坐姿，前脚掌不动，双脚的后脚跟尽量向上抬起再放下，循环往复，以激活比目鱼肌。说白了，就是上下抖腿。

25位受试者的年龄在22岁—82岁之间，均有久坐习惯，他们每天会进行6小时—14小时的“比目鱼肌俯卧撑”，研究人员通过可穿戴设备，记录其肌肉运动情况，并持续监测血糖、血脂等生理指标变化。结果发现，受试者对长时间训练反应均良好，没有感到疲劳或其他不良反应，如抽筋、关节痛或肌肉酸痛等。

受试者在长时间训练中，比目鱼肌区域的耗氧量一直保持在较高水平，全身的脂肪和碳水化合物氧化也明显增加，甘油三酯水平显著下降。

与久坐不动相比，受试者进行3小时训练后，餐后胰高血糖素水平明显更低，平均降低约60%，血糖波动程度改善了52%。这些效果在数小时后，仍继续保持。

上海体育学院运动康复学系教授王琳解释，小腿三头肌素有“人体第二心脏”之称，对比目鱼肌进行训练，可起到促进血液循环作用，改善血糖、血脂等代谢问题。可见，“抖腿”还真是个坐着燃脂的“美差”！

此外，美国密苏里大学研究发现，抖腿还能降低心脑血管疾病风险。研究者选取两组身体健康的年轻人，一组静坐，另一组按一定频率抖腿，3小时后，抖动者腿部血管状况要远好于静坐者腿部。可见，在不影响他人情况下，适当抖腿，对久坐的上班族来说是有利于健康的。

最新研究显示，每天『抖』三小时，消耗能量翻一番！最有效的减肥方式是『抖腿』？

俗话说，“每一个喜欢抖腿的人，心里都有一台缝纫机。”有的小伙伴特别喜欢“抖腿”，坐下来就抖，一边对着电脑办公一边抖，跟人说话也抖……有人说，抖腿一时爽，一直抖一直爽，虽然有时很招人烦。

人为什么会情不自禁地抖腿？这不是一种病？有研究称，抖腿并非一无是处，它还能帮助减肥和保护血管，这是真的吗？

记者 于梅君



3 抖腿也是一种自我保护

每个爱抖腿的人，总感觉身体里有台缝纫机，一天不抖，浑身难受。其实，偶尔抖腿很正常。国家二级心理咨询师丁思远介绍，抖腿是来自远古祖先的遗传“技能”。远古时期的人类，要随时做好猛兽袭击的准备，抖腿能让应激激素水平上升，提高神经敏感度，可随时发力。

在人际交往中，抖腿也是种“回避”。当一个人在你面前抖腿时，他想做的，也许仅仅是自我保护。这是一种弱化的应激条件反射。比如：当你在夜路驾驶时，突然有人鸣笛或开远光灯，你的本能反应可能是全身一冷，或者猛地抖一下。这个动作便是惊跳反射，它透露了你的内在表情：你在害怕，想要保护自己。

丁思远解释，感到紧张焦虑时，身体会格外“警惕”，产生“对抗或逃离”反应，我们需要通过肢体、行为来缓解这种紧张，抖腿就是无意识释放焦

躁的一种方式。转笔、搓手、摸头发等小动作也是如此。

人在注意力难以集中时，会不由自主地抖起腿来，这实际上是大脑交替休息的手段。把处理的任务从艰难的表格，转移到简单的抖腿运动上，一般等大脑休息好了，就不再抖了。所以，“抖腿”本质上是一种走神，但一会儿就会回来，人的有效工作、学习时长，实际上会增加。

一个人如果通过抖腿缓解自己的焦虑，一旦这个行为受阻，可能会让不良情绪无法及时宣泄，让抖腿的人更加不自在，同时衍生出其他代偿行为。

因此，不论是喜欢抖腿的，还是不喜欢看人抖腿的，都要彼此适当包容，你觉得对方抖腿是不尊重你，那对方可能觉得你制止他也是一种不尊重，所以，双方都需要“退一步海阔天空”。当然，抖腿动作在社交场合中不太雅观，还是要注意场合。

4 控制不住想抖腿，那可能是真有病

抖腿没毛病，但抖腿控制不住自己，那就可能真是有病，这种病叫“不安腿综合征”，其症状如下：控制不住想抖腿，在夜晚比白天更想抖，甚至会因为抖腿导致入睡困难、失眠……

不少人每到下午特别是晚上就出现腿痛，一般从小腿开始，因腿部瘙痒、肿胀、刺痛而坐立不安。很多人在描述症状时说“不知道把腿放在哪儿才好”。

日常抖腿和这种疾病还是有本质区别的。“不安腿综合征”是一种神经性疾病，主要与多巴胺代谢异常和铁缺乏等因素有关，并且有一定的遗传因素。而我们平时的抖腿行为，大多不属于疾病范畴，而只是一种习惯动作。

怎么缓解“不安腿综合征”？专家支招：平时要培养良好的睡眠习惯，睡前可以洗个热水澡，并对肢体进行按摩，促进下肢血液循环。缺铁性贫血或铁缺乏导致的，可以服用铁剂进行改善。症状不能缓解者，须去医院接受专业治疗。

另外，西班牙的一项调查发现，爱抖腿的人，患偏头疼的风险要比平常人高3倍。

调查中，30%有抖腿症状的人，都同时伴随没有预兆的偏头疼，而不爱抖腿的人，患偏头疼的人仅为12.8%。

研究人员认为，爱抖腿者会通过抖腿释放多巴胺，进而让自己觉得舒服，多巴胺的分泌需要大量铁元素，这就容易导致缺铁，而缺铁是诱发偏头痛的一大原因。

“抖腿发电椅”可为手机充电

人们大都不喜欢身边坐着的人抖腿，不过，抖腿者如今有一个正当的理由可以尽情抖腿了！荷兰女设计师娜塔莉设计出一款名为MOOV Chair的椅子，让你坐在椅子上抖腿就能“发电”，既环保，又能尽情抖腿！

设计师娜塔莉表示，自己从小就特别好动，不只抖腿，整个身体都喜欢扭来扭去，有一天她突然想到，如果这些发泄不完的动能都能拿来利用，岂不是非常划算。

于是，抖腿发电椅就诞生了。在椅子上抖动，会使扶手及椅背跟着震动，产生的能量就能转化为电力储存在扶手里的蓄电池中，通过上面的USB可以为手机充电。

这种椅子经过测试，已经确认能为手机充电，但是还不确定要抖多久才能把手机给充满，因为每个人抖腿的方式都不太一样。虽然如此，不少人还是认为，抖腿发电椅的创意非常有意思，说不定有一天真的能让“抖腿”成为全民运动。



探索·发现

抗抑郁药物研究发现新靶点

据世卫组织数据，全球有2.8亿人患有抑郁症。仅近三年，全球新增抑郁症患者超过7000万人。抑郁症，被称为“21世纪最大的杀手”。

现有的抗抑郁药物，患者服用后需要2周至4周才开始显现疗效，不利于治疗急性发作期的重症患者。并且，这类药物仅对部分患者有效。

如何克服现有抗抑郁药物的缺陷？近日，南京医科大学研究团队发现一个能够开发快速抗抑郁药物的新靶点，并合成了一种能够快速起效的候选抗抑郁先导化合物，能克服现有抗抑郁药物的多个副作用，有望成为新一代抗抑郁的候选药物。

小鼠实验显示，这种化合物在注射后2小时发挥抗抑郁作用。相关研究成果已在国际学术期刊《科学》上发表。

孕妈喝咖啡会影响子女身高？

咖啡因是咖啡中起提神醒脑作用的主要物质。有研究表明，妇女孕期每天中等剂量(50mg，约半杯咖啡)的咖啡因摄入，与新生儿体重偏轻存在关联。

最近，美国国立儿童健康与人类发展研究所科研团队发现，孕期咖啡因摄入，对儿童的健康影响可能更加长远。

该团队调查了共2410名孕妈的咖啡因血液浓度数据，并与其4—8岁子女的身高、体重、体质指数(BMI)进行了关联分析。

结果显示，孕妈血液中的咖啡因浓度与子女身高存在负相关性，但与体重和BMI并不存在明显关联。数据显示，这些孕妈的咖啡因日均摄入量不足50mg，即咖啡饮用量均不足半杯。

该研究提示，在孕期即便是少量的咖啡因摄入，仍可能对子女的身高产生影响。

做完骨折手术要一直静养吗

很多患者在骨折手术后就卧床静养，很少活动，实际上这是一个误区。

骨折康复需要稳定没有错，但经过治疗后不管是石膏、支具还是钢板，都把骨头固定住了，其主要目的就是让病人可以早一点活动，防止肌肉萎缩，防止出现其他并发症，比如血栓、肺炎等。经历过骨折手术后的病人，应该在医生建议下适当地进行肢体活动，从而有利于恢复。

预计今冬降水总体偏少 前冬偏暖 后冬偏冷

近日，中国气象局国家气候中心组织召开全国气候趋势会商会，经分析研判，预计今年冬季(2022年12月至2023年2月)，影响我国的冷空气强度总体偏弱，全国大部地区气温接近常年同期或偏高，气温变化的阶段性特征明显，前冬偏暖，后冬偏冷；全国降水总体偏少。

今冬气温变化的阶段性特征明显，2022年12月至2023年1月中旬，影响我国的冷空气强度较弱，全国大部分地区气温较常年同期偏高；2023年1月下旬至2月，冷空气强度逐渐加强，内蒙古大部、东北大部、华北北部、华中、华南西部、西南东部和北部、西北大部气温较常年同期偏低。

内蒙古东北部、东北地区北部、西北地区大部等地降水较常年同期偏多，全国其余大部地区降水接近常年同期到偏少，其中上海、江苏、浙江、安徽、福建北部、江西北部、山东、河南东部、湖北东部、湖南东北部、云南大部等地降水偏少2~5成。

据环球科学、科技日报



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：继红 组版：刘淼