

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。结果显示,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止者腿部。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健康的。

最有效的减肥方式是「抖腿」?

最新研究显示,每天「抖」三小时,消耗能量翻一番



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,一般先从小腿开始,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,患偏头痛的人仅为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。

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

“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。



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:刘森