

经常抖腿,是因为肾虚? 适当抖腿好处多, 护血管、缓压力、瘦小腿...但这种情况当心是病



不知道你有没有遇到过这样的情况:当你正在专心工作的时候,眼前的电脑却突然“嗡嗡”频繁地颤动起来,你以为是地震,但低头一看才发现,原来是周围的同事在抖腿!

抖腿是生活中的常见行为,有调侃说“每个爱抖腿的人,心中都有一台缝纫机”。但其实,很多时候抖腿都是下意识的动作,不知不觉就抖起来了。人为什么会抖腿呢?经常抖腿会不会对身体造成危害?

人为什么会不由自主地抖腿?吃饭抖、看剧抖、开会抖……只要一沾上椅子,抖腿就无处不在。但你知道人会为什么会下意识地抖腿吗?

对抗久坐
坐着办公、上课,一坐就是一整天,除了吃饭上厕所,几乎就没机会站起来,这是现代人的常态。但久坐也是件很累的事,你的腿早就想出去走走了,然而大脑却告诉你“不行”,腿就只能通过抖动来表示抗议了。

专注思考的一种表现
大脑控制认知功能和运动功能的区域有所重叠,所以当我们集中注意力思考问题的时候,有些人的身体上就会有更多小动作,比如踱步、转笔等等,抖腿也可能是其中的一种表现。

紧张情况下的一种表现

紧张焦虑的状态,对人体来说是不舒服的,此时身体就会做出某种反应,通过肢体动作表达出来,比如:摆弄衣角、不停地变换姿势、搓手等,当然也可能是抖腿。也就是说,抖腿也可能是紧张焦虑时,机体调节情绪的一种表现。

这些行为会通过中枢神经系统反馈到大脑皮层的特定部位,增加血清素等激素的分泌,缓解精神上的紧张感,把大脑从当前关注的任务中解放出来,调节情绪。

下意识的自我保护
在不安全的环境下,如果身体处于懈怠状态,那么当危险来临时,就会增加应激反应所需要的时间,不利于自身生存。而抖腿能在一定程度上提高神经敏感程度,让自己保持一个较高的应激水平,为随时可能到来的危险做好逃跑的准备。

所以,也有遗传心理学认为,抖腿是本能反应,是下意识的自我保护,是没有安全感的一种微小表现。

别小看抖腿
这些好处你想不到
通常来说,抖腿不仅不会危害健康,相反,适当抖腿还有很多意想不到的好处!

改善下肢血液循环
现如今,很多人都是“久坐一族”,下肢血液循环减慢,出现腿脚酸麻、浮肿等症状都是常有的事。久而久之,还容易因为血液回流不畅而引发静脉曲张等问题。

适当抖腿则有助于活动下肢肌肉,改善血液循环,在一定程度上缓解腿部不适,减轻久坐的危害。世界卫生组织甚至也推荐适当抖腿,将其称为非运动产热活动,也就是不需要运动就可以增加能量消耗的方式。每天抖腿2.5小时,可增加200卡路里的能量消耗。

辅助保护血管
美国密苏里大学的研究者,选取了11名身体健康的年轻人,让他们平躺,然后按照250次/分钟的频率只抖动其中一条腿,每

次抬高约3厘米,抖一分钟歇四分钟。3小时后发现,抖动的一条腿,血流量明显好于静止的腿。

不仅如此,抖腿时血流持续间歇性地给血管壁施加剪切力,还有助于锻炼血管功能,缓解大腿腘动脉内皮功能障碍,延缓血管内皮功能退化进程,从而起到辅助保护血管的作用。

锻炼肌肉、瘦腿
长时间地坐着可能会引起腿部肌肉的萎缩、脂肪的堆积,而抖腿则有助于锻炼腿部肌肉;同时还能加快新陈代谢,消耗更多热量,帮助瘦腿。

【注意】抖腿虽然对血管功能、血液循环等有一定的好处,但不能代替运动,平时该锻炼还是得锻炼,比抖腿的效果更好,而且即便久坐抖腿也不要影响他人。

抖腿引发骨折,是真的吗?
听说有人因为抖腿发生骨折,是真的吗?的确,曾经有这样一条新闻,说有人在抖腿的时候发生了骨折:

案例
广州某高校大三学生小梁,平时不喜欢运动,但长期有抖腿的习惯。某天上课时,他也是习惯性抖腿,但抖着抖着,突然觉得左脚掌传来一阵疼痛。当时没在意,但一天后左脚掌疼痛加剧,连路都走不了,就去医院检查发现是“左侧距骨内侧面撕脱性骨折”。

抖腿这么个小动作,竟然也会引发骨折?以后是不是就不能抖腿了?

专家表示,小梁之所以会出现骨折,可能是因为他腿部本身存在旧疾;或在不经意间间伤过脚踝,造成局部损伤或距骨轻微压缩,由于没有及时治疗,导致抖腿加重了病情。

在这种非暴力条件下,长期慢性劳损导致的骨折,被称为“疲劳性骨折”,抖腿只是“压死骆驼的最后一根稻草”。

不过,从理论上讲,在满足高频率、高强度、长时间的条件下,抖腿导致骨折也是有

可能的,只不过概率非常低。换句话说,平常的抖腿,一般是没问题的。

有一种抖腿,是病
其实,抖腿也是有坏处的,那就是……容易招人烦,如果不会影响到别人,可以想想怎么抖就怎么抖~但有一种抖腿却是病,在医学上称为“不宁腿综合征”。

什么是不宁腿综合征?
不宁腿综合征是一种神经性疾病,任何年龄皆可发病,但以中老年多见,主要表现为不可控地抖腿,具有一定的遗传性。

其主要与大脑中铁含量太低,以及多巴胺代谢异常等原因有关。在某些情况下,如:血液中铁含量低和肾功能衰竭时,也会出现不宁腿综合征;抗抑郁药和多巴胺阻断剂等药物的使用,也会加重症状。

不宁腿综合征的症状表现
普通的抖腿通常是可以克制的,但不宁腿综合征患者在静息状态下常伴有腿部不适,需要通过活动双腿来缓解。一般来说,如果同时满足以下4个症状,就可能预示不宁腿综合征。

- ①腿部,尤其是小腿肌肉,有疼痛、痉挛、灼烧、刺痛、蚁走感等不适;
 - ②症状在休息或不活动时出现或加重;
 - ③活动或按摩腿部后,症状部分或完全缓解;
 - ④症状在晚上加重,甚至影响睡眠。
- 如果出现以上症状,建议及时就医确诊。

不宁腿综合征的危害与改善
不宁腿综合征虽然不会直接危及性命,但容易降低睡眠质量,久而久之,免疫力也可能随之下降,增加疾病风险。还有研究显示,严重的不宁腿综合征患者更可能出现抑郁症,甚至发生自杀行为。

所以,如果确诊不宁腿综合征,也要积极干预。如果症状轻微,可通过适当运动、腿部按摩、热敷等方式进行缓解;如果症状严重,则应该积极就医进行治疗。

小暑养生牢记五大原则

小暑,农历二十四节气之一,标志着夏季时节的正式开始。暑,炎热的意思,意指天气开始炎热,但还没到最热。三伏天就要到来了。因此很多人都会注重养生。

那小暑节气如何养生呢?不妨来试试以下的养生原则吧,它们可以让你保护身体健康哦。

01 小暑养生原则 注意排毒

其实小暑就是炎热的开始,因此经常会出汗过多的情况。那我们可以趁这个时候来给身体排毒哦。所以小暑养生也要多注意做好排毒的工作。

清淡饮食远离油腻
小暑节气饮食是重点,那怎么吃才合适养生呢?其实只要保持清淡饮食,远离油腻即可哦。因为油腻的食物会导致血液变浓稠,在高温下是很容易造成血管破裂哦。所以建议清淡的饮食,可以选择一些蛋白质或

者是矿物质比较多的食物。

莫要贪凉
相信很多人都会发现,温度越高,感冒的人群就越多。这都是因为比较贪凉,而小暑后就开始出现炎热,所以养生要注意切莫贪凉哦。尤其是空调方面的使用,建议多关注室内外的温度差。

少喝酒
夏季很多朋友都喜欢一群人在傍晚乘凉喝酒,其实夏季血管处于膨胀的状态,正

所谓热胀冷缩吗。此时要是再喝酒就会导致血管的压力过大,那么血管压力大,心脏也会受到影响,各种心血管疾病就会缠身哦。因此建议少喝酒。

注意喝水
小暑养生要遵循补水原则哦,因为炎热的天气很容易就会造成水分流失,出现口干舌燥等等。因此要多注意补水,不过要切记不要等到口干舌燥才喝水。最好是不定时补充水分,尤其是在外作业的朋友。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥 Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D.)
Upenn 牙医博士
马里兰大学生物医学博士
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

主治:

(1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
(5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
(9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
(11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为

2019
PREFERRED PROVIDER

提供透明牙套
矫正治疗服务。

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

Coupon

1, 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)