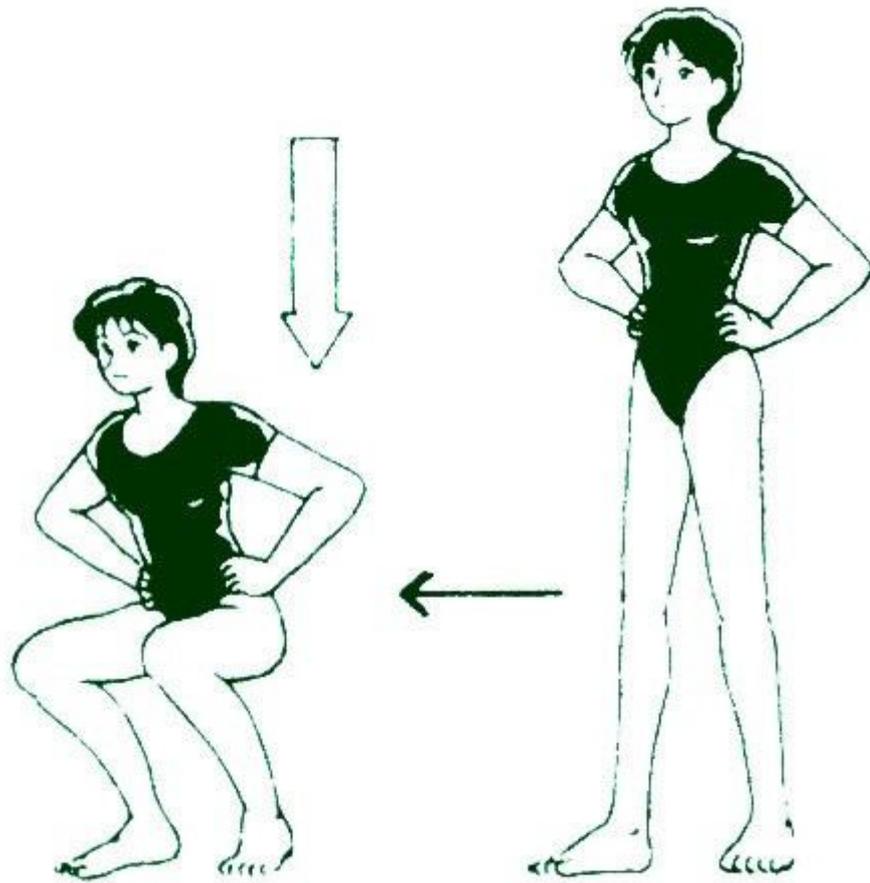


超級養生法-下蹲運動！



下蹲運動是一種簡單、科學、有效、安全的養生、健身法。

不用花錢，無需器具和場地，只要方便，在家裏、公司辦公室裏或公園，只要有立足之地便可；無論多忙的人，想要健康，每天只需 5—15 分鐘的練習就可以（視乎各人所需）。

前言

俗語說：“人老腳先衰，樹枯根先竭”，這是因為雙腳位於人體下部，離心臟比較遠，血液回流緩慢，所以是人體中最先衰老的部位；但如果你不想老，便必須保證腳部不衰老，所謂“養生先養腳”，“腿勤人長壽”，“腳健人身壯”，重視腳部的保健養生，可起到防病治病、健康長壽的功效。

我們先認識血液迴圈（體循環）的路線：

◎心臟是輸送血液的泵，血液迴圈首先由左心室輸出血液→主動脈→各級動脈→全身各處毛細血管(與組織液進行物質交換，供給組織細胞氧氣和營養物質)→(物質交換後動脈血變成靜脈血)。返回時→各級靜脈(運走二氧化碳和代謝產物)→上下腔靜脈(大靜脈)→右心房。

◎腳因為與心臟距離最遠，因此，血從心臟流到腳尖的過程也較長，很容易出現末梢迴圈障礙，導至供血不足；一些新陳代謝的廢物和各種毒素可能在足部積存下來，產生某種毒素，引起關節炎和一些器官的病變。

◎古人經常泡腳，用手按摩自己的腳心，天天散步，就是把氣血引到腳上去，只要新鮮的血液能引到腳上，令到氣血暢通，便可帶走在足部積存的代謝後廢物，運到腎臟處理後排出體外。

◎下肢血液回流心臟時，除胸腔吸氣運動產生的胸腔負壓和心臟舒張期產生的負壓吸引等作用外，主要依靠下肢肌肉在運動時的肌肉擠壓作用，特別是小腿肌肉（腓腸肌和比目魚肌是主要的“肌肉泵”）的擠壓作用，並借助於靜脈瓣膜的單向開放功能，使靜脈血由遠端向近端、由淺靜脈向深靜脈流動，最後回流到心臟；我們把小腿肌肉的擠壓作用稱作“肌肉泵”作用，亦被稱為“第二心臟”。

◎下肢血液迴圈功能不佳，可影響人體各個器管的生理功能，導致各種疾病的發生，由此可以看出離心臟最遠的腳部肌肉的重要性。

◎雙腳的血液迴圈順暢，將促使全身的血液大循環亦處於良好狀態，你就可以延緩衰老。

下蹲運動能夠治病強身的原理

人蹲下去，身體變成三折疊，被擠壓的血管收縮，氣血沖向全身未被擠壓的血管，迫使它們擴張、鼓起來；人一站起來，全身氣血又沖向原來被擠壓的血管，為它們灌滿血液；在這樣的一蹲一起、一壓一放、一沖一回的氣血往復運動中，就像涮瓶子一樣，使全身血管得到了反復沖洗，使血管軟化、加快血液迴圈和體內的新陳代謝、啟動免疫系統，增加了高密度膽固醇、靈敏了壓力感受器、把一些有害、有毒的代謝產物可迅速得以清除，人體自然就健康了。

下蹲可以激發經絡功能

雙腳是運行氣血、聯絡臟腑、溝通內外、貫穿上下的十二經絡的重要起止部位；加上奇經八脈，下蹲運動可以自然地激發這近 20 條經脈的經氣。

下蹲運動的其他作用和好處：

◇與長壽有關

對一些百歲健康老人的生活方式調查發現，他們從事田地耕作，蹲在池塘邊淘米、洗菜、洗衣服、廁所也是蹲的...這就強健了他們的腰腿，達到了祛病除疾的作用。

◇強健關節和骨骼

下蹲可增強腰、髖、膝和踝關節的活動範圍，增強膝關節的靈活性，延緩關節的老化，關節如果活動少，會使骨骼變得脆弱，鈣就會流失到血液中，而且會積存在腎臟和膀胱中，造成排尿困難以及細菌繁殖等不良後果，所以經常使用和活動關節是永保年輕的關鍵。

◇可以增強肌肉力量

常做下蹲運動可以增強肌肉力量，尤其是下肢的肌肉力量；兩條腿的力量增強了，可有效預防跌倒，走路時您會感到身體輕鬆，且生命充滿活力。

人體肌肉如果適度使用，將會更發達，但廢棄不用或過度使用就會退化。

◇可改善血管功能

可以擴張微、小動脈血管，減少心臟外周阻力，可以改善微、小動脈血管壁的彈性，有效地降低血壓。

◇可以降低血脂

下蹲運動通過刺激經絡系統，可使脾經運化功能增強，促進血管壁粥樣斑塊的分解，降低血液的粘稠度，減少血液中甘油三酯和低密度脂蛋白，增加高密度脂蛋白，促進脂代謝，進而改善血管的彈性，有效防治動脈粥樣硬化，對預防心、腦血管意外的發生有重要意義。

◇可以促進新陳代謝

下蹲運動主要靠兩條腿的屈伸來支撐軀幹以上身體的重量；當下蹲時，身體的重量向下壓擠腿部肌肉中的血管，加快下肢的靜脈血液流向心臟；當身體起來時，解除了身體重量對下肢肌肉的擠壓，從心臟泵出來的動脈血快速進入下肢，如此反復下蹲、起來、再下蹲，有如“唧筒”的作用，加快血液迴圈和新陳代謝；血液迴圈加強了，回心血量增加，有效地改善心肌的血液供應和新陳代謝；血液迴圈加強了，胰腺等臟腑器官的營養與氧氣供應得到充分改善，胰島素分泌細胞的功能恢復正常，可有效地控制糖尿病。

◇增強性功能對

下蹲運動可以強健大腿內側的肌肉，包括直接與性能力相關的長收肌，另外由於能使容易淤積在此的血液和淋巴液回流，也就促進了生殖器官的活躍，人到中年後性功能會逐漸減退，如果能長期堅持下蹲，性功能會逐漸提高。

◇減肥效果明顯

下蹲能消耗很多熱量，可以減掉身上多餘的脂肪，特別臀部和腿部堆積的脂肪；另外下蹲時由於擠壓腹部，促進腹腔臟器周圍的脂肪燃燒分解，減少脂肪的積累，亦可刺激胃腸的食物消化，促進消化酶的分泌。

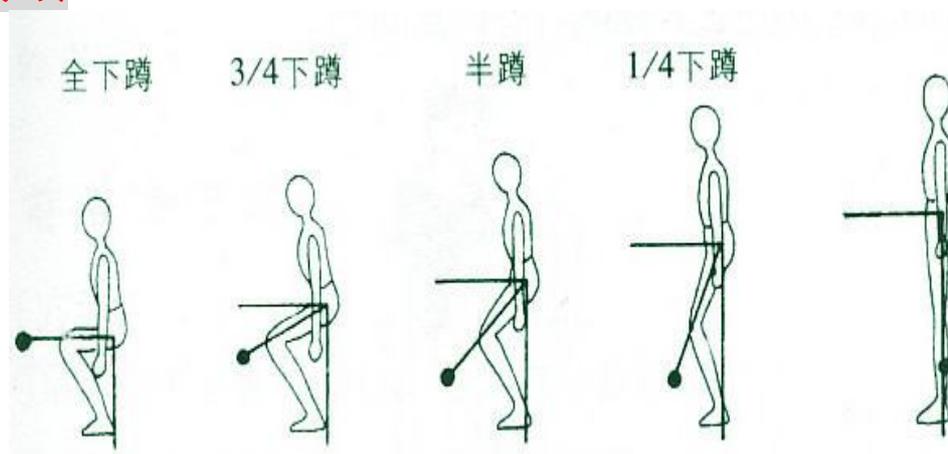
◇鍛煉可以使精神放鬆

可以暫且拋開煩惱、放下生活的壓力、使人的精神得到放鬆，調節情緒，增加生活樂趣，這對人的身心健康都有好處。

◇能延緩大腦的衰退

如果腿衰老了（主要原因是肌肉、骨骼、關節的老化），大腦也會隨之衰老；腿衰老後人的活動減少，感官接受新資訊的機會減少，來自外界的刺激少了，大腦細胞也就不再活躍，人就會變得癡呆起來；下蹲可以加強腿的活動能力，增強和外界接觸，不但能夠延緩大腦的衰退，而且可以進一步增智開慧。

動作要領



◎下蹲的姿勢：

正確的姿勢應該是從動作開始到結束，頭部到腰部的軀幹要始終保持筆直伸展的狀態，臀部要向身後擡起。

◎開始姿勢：

要全身放鬆，兩腿分開，略比肩寬（或與肩同寬），自然地站立；腳尖的方向基本是倒八字形，以腳的第二趾的方向為準；下蹲時，膝蓋的方向要在第二趾的延長線上，這樣做起來比較自然而不吃力。

◎結尾姿勢：

膝蓋彎曲，直到大腿與地而平行為止（視乎各人體力，老年人或初練者可先取用半蹲或 1/4 蹲）；在完全蹲下時停頓片刻最能鍛煉肌肉。

向上站起時的姿勢：向上站起時的要點是感覺整個腳掌在向下推壓地面，直立站起。

◎下蹲時的速度：

1 次下蹲的速度（時間）大致標準是 5 秒鐘 1 次（視乎體力，以舒適為佳），到了蹲的姿勢時，有意放慢速度更好。

◎呼吸方法：

一邊下蹲，一邊吸氣；一邊站起來，一邊呼氣。

◎鍛煉的次數：

注意量力而行，循序漸進，以 1 天做 30 次以上為宜；體弱的人開始少做，有體力的人可多做。

◎做下蹲運動的頻率：

如果想維持健康或消耗脂肪的話，是應該每天鍛煉的。

◎運動時間與強度

可以根據自身情況確定，每次運動 5~15 分鐘，一般每日 1 次或分 2~3 次進行。

從鍛煉時間上來說，從容不迫地下蹲 5 分鐘，它的運動量等於步行 1 小時，等於跪膝 20 分鐘，是一種省時間的帶氧運動。

至於運動量的大小，要自己把握好，在每次活動之後稍有氣喘，脈搏跳動 1 分鐘在 120 次以內，全身感到舒適最好，如果超過了這個限度，就會使全身感到疲勞，不利於養生。

最有效的下蹲是全蹲全起，緩慢進行，每天 3 到 5 分鐘；如果開始做不到全蹲，就循序漸進地從半蹲、甚至 1/4 蹲練起，只要堅持下去，你一定會成功的。

提示：

◇如果練習之初出現肌肉疼痛，請不要放棄，這是由於運動使得肌肉中產生的乳酸、丙酮酸等酸性物質在肌肉中積存，從而引起肌肉的酸痛；繼續做幾次輕微的下蹲運動，等酸性疲勞物質排出體外，身體就會輕鬆了。

第一次練習下蹲運動時，把次數控制在 10~20 次之內，一般不會引起肌肉疼痛。

◇對於體質虛弱的人，可以根據自己的情況進行調整；老年人做下蹲運動時，手應把握住床頭、其他扶手或者門框，緩慢而平穩地做，下蹲速度不宜快，最好一次做 10 個，一天不要超過 5 次。