

经常抖腿,竟是好习惯?

医生提醒:相当于坐着减肥

工位上敲键盘、书桌前刷题、瘫在沙发上刷手机时,很多人都控制不住偷偷抖腿。

华中科技大学同济医学院附属协和医院神经内科副主任医师陈胜财、肾内科副主任医师汤荟提醒:抖腿属于“非运动性体力活动”,是人体正常生理行为。自己能掌控、适度地抖腿,是一种有益健康的好习惯,能减脂、护血管、提神。

■据湖北日报客户端



图片由 AI 生成

打破偏见:抖腿并非恶习

长久以来,大家总把抖腿视作举止轻浮、不吉利的坏习惯,长辈更是用“人抖福薄”的俗语加以约束。但从医学角度来看,下意识抖腿是人体自带的调节方式,并非刻意散漫:无聊

焦虑时平衡多巴胺、久坐不动时加速下肢供血、专注思考时隔绝外界干扰,身体靠小幅抖腿舒缓紧绷,是低成本放松手段,与品行规矩并没有直接的关联。

抖腿好处多,不经意间悄悄燃脂

如果你的抖腿是能自主控制、没有不适感的普通行为,那么有以下好处:

1、加速热量消耗,帮助控制体重

持续抖动双腿每小时可额外消耗 30~50 大卡热量——相当于静坐时多消耗了 15%~20% 的能量,积少成多,一年下来相当于多消耗了十几碗米饭的热量。伏案办公、伏案刷题间隙就能完成,不用专门抽时间运动。用碎片化时间累计抖动,长期坚持还能提升基础代谢,改善久坐引发的下肢浮肿、脂肪堆积等问题。

2、疏通下肢血管,预防久坐导致血栓

上班族日均久坐超 8 小时,深静脉血栓风险大幅升高。适度抖腿可让下肢血流速度提升 40%~60%。研究发现,坐姿期间以“抖腿 1 分

钟、休息 4 分钟”的节奏进行间歇性腿部活动,即可有效预防久坐引起的下肢血管内皮功能损伤。

3、提神健脑,提升学习工作效率

抖腿可以加快下肢血液循环,向大脑输送更多氧气与葡萄糖,有效缓解大脑疲劳,辅助提升记忆力,告别午后昏沉、注意力涣散。

4、舒缓情绪,缓解日常焦虑

规律抖动双腿可促进内啡肽分泌,激活大脑奖赏回路,面对高压工作、备考压力时,能快速平复烦躁情绪。

5、激活小腿肌群,防止肌肉萎缩

久坐容易导致小腿肌肉无力退化,抖腿可以持续刺激胫骨前肌、腓骨长肌,维持下肢基础力量,从而避免双腿松弛无力。

异常抖腿需当心疾病预警

需要特别强调的是,上述所有好处仅针对一种情况——你能随时叫停、腿部没有任何不适感的普通抖腿。如果你的抖腿符合以下任何一种特征,那可能是身体在发出报警了。

1、不宁腿综合征(RLS)

最常见的病理性腿抖是一种神经系统疾病,通常会导致长期失眠、情绪抑郁。典型表现:安静、夜间腿部出现虫爬感、刺痛感,忍不住想要动腿,短暂走动后才能缓解。

缺铁、肾病、孕期、脑梗、遗传,或是咖啡、酒精、部分药物都会加重症状。若深夜腿部不适感强烈、长期失眠乏力、症状超 3 个月持续加重,务必及时就诊。轻症调整作息饮食即可改善,中重度需遵医嘱治疗。

2、药物引发腿部震颤

服用部分抗抑郁药、降压药、哮喘药剂、精神类药物后,可能出现腿抖等副作用,就医调整药量或更换药物后,症状通常消失。

3、神经系统疾病早期信号

腿抖持续加重,同时伴随肢体僵硬、行动迟缓、走路失衡等症状,需排查帕金森、多发性硬化等脑部疾病,前往神经内科检查。

4、钙、镁等电解质紊乱

身体缺镁等电解质紊乱可能增加神经肌肉兴奋性,少数情况下可伴随不自主肌肉抽动,按需补充微量元素即可缓解。

补充:孤独症人群刻板行为,也会出现无法自控的持续性抖腿。

静环境尽量减少抖动,避免影响他人。

若双腿不受控地持续抖动,伴随刺痛、失眠、肢体僵硬乏力等不适,大概率是病理性问题,务必及时就诊检查。

人吃胖了,细胞却在“喊饿”! 中国营养学会——多吃“高营养素密度食物”

■据人民日报健康客户端

你有没有过这种感觉:明明三餐顿顿不落,肚子上的肉也越来越多,可整个人却经常乏力、皮肤粗糙,连脑子都转得慢半拍。别怀疑自己,这不是你的错觉。真相很扎心:你的胃是“饱”了,但你的身体,还在暗地里“闹饥荒”。

那有没有哪些食物,能让你摄入最少的卡路里,得到最多的蛋白质、膳食纤维和微量元素? 有,高营养素密度食物!

多吃高营养素密度食物

“高营养素密度食物”,可不是凭空造出来的概念。2026 年 6 月,中国营养学会发布《科学营养餐桌·全民高质量膳食促进行动报告》(以下简称《报告》),《报告》中有一种食物被反复强调——高营养素密度食物。

那么什么是营养素密度? 它指的是一定量的食物里,所含的营养素与能量的比值。通俗点说就是:在摄入同样热量的前提下,能得到多少维生素、矿物质和蛋白质。营养素密度越高,意味着你每吃进去一口,身体能得到的真正好营养越多。

为什么要吃高营养素密度食物?

营养素密度高的食物,最大的特点就是“低热量、高营养”。举个具体的例子,可能更好理解:

获取 100 毫克维生素 C, 仅需食用 41 克鲜枣,热量 51 千卡;而西梅则需要吃 7150 克,热量 3003 千卡。也就是说,获取同样的维生素 C,吃西梅要摄入的热量约是鲜枣的 59 倍。

这就好比,大家同样买一件商品,有人花的是正常价格,有人却多花好几倍的价格,给自己身体增加很多负担。反过来看,低营养素密度食物则完全是另一回事。这类食物大致可分为两种:一种是高能量食物,比如超加工食品、甜点、快餐,热量很高,但关键营养素少得可怜;另一种是空白能量食物,比如含糖饮料、奶油,几乎只提供热量,微量营养素基本为零。

当然,不同的食物各有各的营养特长,所以关键不在于给食物贴“好”或“坏”的标签,而在于当你需要高效补充某一种营养素时,知道该优先选择谁。

记住 2 步 让你吃得营养密度更高

第一步:优先选择高营养素密度食物。买菜时,要优先选择新鲜、高营养素密度食物。另外,还要主动减少采购品类,少买油炸零食、膨化食品、含糖饮料、腌制菜、腊制熏制肉类等。

第二步:科学烹饪,把营养留住。食材选对了,烹饪方式跟不上的话,营养照样会“半路流失”。《报告》建议,日常烹饪多用蒸、炖、煮、轻炒的方式,尽量避免熏烤、油炸、腌制等手法。

另外,可轮换使用不同种类的油,以满足身体对不同类型脂肪酸需求;尽量少用动物油脂等饱和脂肪酸含量较高油类。

高营养素密度常见食物推荐

*以下排名不分先后,均以常见食物种类为主

营养素	食物
蛋白质	大豆、鸡蛋、牛里脊肉
维生素C	甜椒、猕猴桃、鲜枣
维生素A	鸡肝、胡萝卜、鸭蛋黄
维生素E	生葵花籽、黑芝麻、鲜核桃
钙	豆腐干、牛奶、鸡蛋黄
铁	蛤蜊、鸭血、猪肝
锌	生蚝、羊肉、杏仁
镁	黑米、榛子、荞麦
膳食纤维	西芹、玉米、苹果
有益脂肪(*多不饱和脂肪酸)	三文鱼、玉米、橄榄油

>>>链接

医生提醒:

可控、轻柔地抖腿是久坐人群低成本养生小习惯,有助疏通血管、舒缓情绪,还能辅助减脂。

同时需注意场合礼仪,会议、图书馆等安