

每天早上醒来，你是先躺床上刷会手机，还是给自己做顿早餐？还是，还是出门晨练？

起床后这段“黄金养生时间”不能浪费，我们在家就能锻炼！

推荐一个超级简单的晨起养生小动作——跺脚！

通经络，补血气，减压排毒.....每天早上3分钟，唤醒活力，延年益寿，尤其适合中老年人！

经常跺脚，有九大神奇好处

1、促进血液循环

人体中的循环畅通是非常重要的，中医认为，人体百分之八十的疾病，都是因微循环系统受阻造成的。

跺脚的时候，促进了血液循环，血液畅通则百病不生。

2、消闷气

脚底有着“消气穴”，比如太冲穴。它是肝经上最为重要的穴位，有补虚泻实的双向作用。经常跺脚，可以震动穴位，有助于平息肝阳，跺走身体闷气。

3、辅助纠正驼背

脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相联结，通过刺激脚后跟就可以拉伸肌肉，有效的纠正驼背。

4、缓解小便不畅

小便不畅，可能是由于膀胱气化不利所造成的。而脚背外侧即是膀胱经所循行之处，如果坚持跺脚就可以使膀胱更加健康。

5、缓解压力

脚与大脑也有很密切的关系，经常跺脚可以有效改善脑部的气血循环。平时感到压力大、心情烦躁的退休族可以趁闲暇的时间，一边跺脚，一边进行深呼吸，就能缓

解紧张的精神压力。

6、补助肾气

脚跟与

人体的肾经关

系密切，跺脚实际上是刺激

了肾经穴位。随着年龄增大肾气

就变得虚弱，往往有怕冷畏寒、足部冷痛、下肢浮肿等症状。其实跺脚就可以补足肾气，以促进肾气的通阳气化作用。

7、缓解手脚冰凉

中医中有个词叫阳随阴降，跺脚可以把气往下引，跺完脚后，脚上热乎乎的，气血下行了，血液流动更快，所以手脚冰凉的问题就解决了。

8、防止静脉曲张

跺脚是很不错的有氧运动

，能让血液可以供给心肌足够的氧气

，有益人的心血管健康，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性。

脚底有很多穴位、用力跺脚可振动、按摩并打开这些穴位。因此跺一次脚，等于做一次足疗，而且比足疗的效果翻倍~

既然跺脚有这么多好处，直接做就可以了么？

小编接下来就给大家介绍几种功效不同的跺脚法，一个比一个简单！

3 种跺脚法，满足不同需求

1、补肾跺

直立，双手叉腰，双脚分开与肩同宽

前脚掌着地，抬起后脚跟（可想象头在用力向上顶）

抬到最大高度后，停留 2 秒，然后双脚同时下落“击地”

关键点：足跟要有较明显的震动、受力感

2、燃脂踩

上身微微前倾，重心放在前脚掌上

双脚分开略宽于肩，微微屈膝

用你能做到的最快速度，交替点地（跺脚）

关键点：频率要——快！！燃脂秘籍，唯快不破

3、强体保健踩

保持站姿，身体放松

屈膝抬腿，使脚抬离地面约 40 厘米

然后慢慢将脚向下踩，使全身有轻微的震动感

坚持 3~5 分钟

关键点：手臂随身体自然摆动，让全身肌肉运动起来~

来源：约见名医