

心脏最爱的动作，每天早晚做一做，远离心衰、心梗！

早晨或傍晚做一些放松的运动，能促进全身血液循环，减轻心脏负荷。以下这四个动作，对心脏都很友好，而且随时随地都可以做。

1、踮脚

踮脚可以促进人体血液循环，有利于气血运行。这个动作尤其适合手脚冰凉的人。

做法：双脚并拢，保持直立；两个脚后跟并紧，同时慢慢抬起脚后跟，重心放在脚掌尖，保持身体平衡；每次停留 3~5 秒，每天坚持做 15 分钟即可。

2、躺着勾脚尖

脚也是心脏供血的末端，这里的血液流动、传递是比较困难的。如果这里的血液循环不畅通，很容易导致全身血液循环率下降。

做法：平躺在床上，放松身体；慢慢地把脚背往自己一侧勾，直到它不能动为止；保持这个动作 10 秒钟再恢复到放松状态，每天做 6 次即可。

3、快步走

在医学界，小腿被称为“第二颗心脏”，减轻了心脏的负担。当我们在走路时，小腿上的血管不断地扩张与收缩，促进血液循环。

做法：走路时，要抬头挺胸，尽量走成直线，同时摆动手臂；每天走 30 分钟以上，长期坚持下去，对心脏大有裨益。

4、拍手

手掌上有心包经和心经通过，还有少冲、少府、中冲、劳宫四大穴位。

常拍手掌使经络畅通，心血充盈。

做法：伸出双手，将掌心相对，互击手掌，直至手掌微微发红、发热为止。