

每天跳一跳，保护前列腺

◎广州中医药大学第一附属医院生殖男科主治医师 翁治委/主任医师 周少虎

前列腺是男性生殖系统的“重器”，其“地理位置”决定了它要承受很多“重量”。长期久坐、压迫、缺乏运动等不良习惯，有可能导致盆腔充血，进而诱发前列腺问题，出现尿频、尿急、下腹坠胀等不适。而规律运动，可加快全身血液循环，有效减轻盆腔与前列腺的局部充血，对前列腺疾病的预防和症状缓解起到积极作用。

在众多锻炼方式中，跳跃运动对前列腺健康的益处尤为突出，这主要源于其独特的物理效应。一是跳跃时产生的轻微振动能直接作用于盆腔区域，促使前列腺及其周围组织“被动运动”，增强腺体内部血液循环。二是有助于盆腔淋巴液流动，促进代谢废物排出，减少炎症发生。三是增强盆底肌肉力量，为前列腺提供更好的支撑，减轻局部压力。此外，精神压力过大也是引发前列腺问题的一大因素，运动能让人全身心投入，可帮助缓解紧张、焦虑、压力等不良情绪，对前列腺健康大有裨益。

所以，不妨每天抽出几分钟跳一跳，为前列腺健康注入活力。以下是几种常见、易学、有效的运动方式，可根据自身健康状况和体能来选择。

基础原地跳 双脚与肩同宽，自然站立；轻轻跳起，离地约5~10厘米；落地时前脚掌先着地，再过渡到全脚掌，膝盖微屈缓冲。30~50次为一组，每日2~3组，组间休息1分钟。过程中保持呼吸均匀，避免屏气；地面不宜过硬，可选择

在瑜伽垫或软地面上进行。

蹲跳 下蹲至身高1/4的位置，双手平举，向上跳离地面20~25厘米。若觉得能轻松做到，可以增加跳跃高度；要是感觉困难，就降低高度。次数可自由选定，每日练习10分钟左右，避免肌肉出现酸累感。

开合跳 站立时双脚并拢，跳起时双脚向两侧打开，略宽于肩，同时双手从体侧向上举至头顶；再次跳起时恢复起始姿势。20~30次为一组，每日2~3组。此动作能全面激活身体各部位，促进整体血液循环。

跳绳 规律跳绳能产生持续、有节奏的盆腔振动。选择合适长度的跳绳，手腕发力摇绳；跳跃高度以绳子能通过为宜。初学者可从每次1~2分钟开始，逐渐增加到5~10分钟。

所有锻炼要循序渐进原则。起初练习时，应从低强度、短时间开始，逐渐增加运动量。例如，第一周每天进行5分钟，第二周增加至8分钟，以此类推。早晨或傍晚是进行跳跃运动的理想时间，避免饭后立即运动。跳跃运动虽有益，但应与其他运动如散步、游泳、凯格尔运动结合，形成全面的前列腺保健方案。

要注意的是，若处于急性前列腺炎发作期，应避免各类激烈运动，中老年人群应降低跳跃高度，注重动作的缓和性；运动保健还需配合健康生活习惯，包括充足饮水、避免久坐、规律作息和均衡饮食，才能最大程度保护前列腺健康。☺