

最近朋友圈被一个动作刷屏了

据说名字还十分洋气嘞

“亚洲蹲”

英语里专门有一个专门的名词

“亚洲蹲” (Asian Squat)

据说大多数欧美人都做不到

只有亚洲人才能轻松做到蹲下来.....

故而得名



请参照上面关于“谷堆”的解释

两腿分开双脚着地

臀部贴脚踝，双膝分开

特别在这里提醒大家

脚后跟一定要贴着地



在延津

谷堆几乎是每个人最喜欢的姿势



▲谷堆着下棋



▲谷堆着撒闲话

▲谷堆着喝汤



▲天冷了也谷堆

很多人都觉得

在公众场合一言不合就“谷堆”

看起来总是不太美观

其实

“谷堆”也是很养生的

有句话老话叫：“蹲着吃饱，站着刚好。”

延津人爱谷堆，端个碗，在门口谷堆着，可以说是延津特有的一种民俗文化。蹲起来吃饭，从养生角度上讲，还是有一定的科学道理的。人常说“茶七饭八酒满上”，站起来吃是十成饱，蹲在那里吃就是八成饱。

而且你知道吗

这种“延津蹲”已经吸引了一大票外国人

并且也治倒了很多

谷堆到让他们怀！疑！人！生！





来源：综合于网络