

## “爬行养生”成流行 专家建议：要注意正确方法

2022年11月10日 08:16 来源：扬子晚报



爬行，是大部分动物的行动方式。可记者注意到，人类也开始爬起来了！近日，话题“现在流行爬行养生”以近千万的阅读量冲上了小红书APP搜索榜第一名。

人类到底是怎么爬的呢？小红书网友“鸢木樨子（yuān mù xī zǐ）”就分享出了自己的爬行片段。她介绍，自己一般都是跪着，爬的时候是勾脚前后摩擦，膝盖是腾空的所以膝盖不会痛，同时背和腿用力。

为何要爬行？在网友“子蔡”看来，仿生爬行是比平板支撑更硬核的核心训练。在10月28日子蔡上传的视频中记者注意到，她分别展示了猫爬、毛毛虫、鸭步、袋鼠跳、猩猩爬、鳄鱼爬、驴踢共七种仿生爬行方式。

实际上记者发现，“爬行养生”也不完全是个新鲜事儿。据报道，不久前患有腰椎疾病的西安市民查女士经常腰痛不已，坚持做了医生建议的腰部伸展运动无济于事。于是查女士在家里自己琢磨了一套动物爬行方法来进行锻炼。经过了三个月的爬行以后，查女士感觉自己的腰部真的没有那么痛了，还发展了一支数十人的“爬行队伍”。

“种草了，现在下床爬一圈”“好像在玩很新的东西”……“爬行养生”广受关注，但在调侃的同时也有不少网友不禁产生疑问，这个锻炼方法真的有用吗？对于“爬行养生”，专业医生又怎么看呢？

南京市第一医院运动关节科副主任医师蒋逸秋介绍，从原始人到现代人，很大的一个发展就是从爬行变成了直立行走。“爬行的时候，前面的上肢和后面的下肢其实它们作用是差不多的。但改为直立行走也就发生了本质性的变化。”蒋逸秋解释，直立行走时人的下肢主要承担的作用是负重，而上肢则主要负责劳作、生活起居。

在专家看来，直立行走与在地上爬行，最大的区别就是脊柱的压力增加了。所以爬行的动物是很少会有脊柱方面的疾病或者退变，而直立行走的动物由于受

到上身重量的压力，确实就会诱发脊柱的退变、椎间盘的突出、骨椎的形成、腰椎的滑脱、椎管的狭窄，这些疾病也因此随之而来。“所以说现在用这种爬行的锻炼方式去改变一下，从理论上来讲是有一定的缓解的。但从骨科专业角度来讲，是否有作用还没有非常强有力的证据去证明它一定是有效的，因为没有太多临床病例可供观察。”

蒋逸秋提醒，尝试“爬行养生”一定要注意正确的方式方法。“比如说爬行的时候一定要把脚、手掌、膝关节这些部位皮肤软组织保护好。小心爬的时候磕到一些小石子，碎玻璃碴子等异物把皮肤划破了。”

与此同时，蒋逸秋建议，即使爬行也要考虑到人整个身体的协调。“因为人直立行走这么多年了，你的髋关节不一定能够立马去适应爬行这个动作。即使要训练，也要注意循序渐进。”专家提醒，腰椎不好的人群在非急性疼痛期还可以做一些“拱桥”“小燕飞”等动作来锻炼腰背部肌肉。同时游泳、引体向上这些对椎间盘压力较小的运动都是不错的选择。而跳跃性很强的运动如打篮球、打羽毛球，以及快跑则会让椎间盘持续受力，对患者来说不仅起不到锻炼效果还可能加重。（扬子晚报）

单词：	sōusuǒ 搜索	mócā 摩擦	téngkōng 腾空	fǎngshēng 仿生
	yìnghé 硬核	yāozhuī 腰椎	zuómo 琢磨	wújìyúshì 无济于事
	tiáokǎn 调侃	huátuō 滑脱	xiétiáo 协调	xúnxùjiànjìn 循序渐进

讨论：1. 你觉得爬行锻炼真的可以养生吗？

2. 你平常注重养生吗？有哪些养生之道？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/11-10/9891095.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202211181668744528.mp3>

