

## “鳄鱼爬”走红 医生提醒：这些人慎做

2024年04月11日 17:42 来源：中国新闻网



爬行健身 #鳄鱼爬 #爬行健身 #我要上热门



大自然专治所有不开心 #鳄鱼爬 #因为喜欢所以...

四肢着地，膝盖悬空，手臂手掌支撑身体，向前行进……这种类似于鳄鱼行进的“爬行运动”，被称作“鳄鱼爬”。近段时间，“鳄鱼爬”成了一项热门养生运动，江苏苏州一公园里的“爬行锻炼大军”也登上热搜，引发热议。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙在接受中新健康采访时表示，该动作风险性相对较低，总体来讲是从直立状态变成爬行状态，是分散应力的，即由本来的腿应力变成手和脚共同应力。

他表示，“鳄鱼爬”的动作比较安全，有助于缓解脊柱压力，可以作为健身、养生的锻炼动作，但需要合理安排锻炼运动强度和频率，比如每天二至四次，每次一分钟。

刘振龙提醒，该运动对腰腹等核心的要求较高，髌关节（kuān guān jié）、肩关节动作幅度比较大，患有肩周炎、膝关节骨性关节炎、髌关节撞击综合征、盂唇损伤（yú chún sǔn shāng）等炎症的患者，在做动作时屈髌和屈膝的角度不要太大，尽可能避免刺激疼痛。

“骨性关节炎比较重的时候，这些动作也能做，但原则是不要刺激到疼痛或者疼痛耐受才行。如果按疼痛等级来划分，0为无痛，0到3为轻度疼痛，5分是疼到微微出汗。在做这个动作时，如果有2分、3分的疼痛程度是可以的，如果疼到5分这个程度，就尽量不要尝试了。”刘振龙说。

在中老年人运动方面，刘振龙表示，运动是个体化的，因人而异，主要还是依据个人的身体状态，来选择运动的形式和强度。不过，游泳、八段锦、太极拳、五禽戏等，都是比较安全且柔和的锻炼方式。

单词:	xuánkōng 悬 空	zhīchēng 支 撑	duànliàn 锻 炼	fēnsàn 分 散
	huǎnjiě 缓 解	jǐzhù 脊 柱	qiángdù 强 度	pínlǜ 频 率
	zhuàngjī 撞 击	chángshì 尝 试	róuhé 柔 和	yīnrénéryì 因 人 而 异

- 讨论：1. 爬行养生真的养生吗？请谈谈你的看法。
2. 你还见过哪些另类的养生方式？日常生活中该如何养生？请分享下你的经验。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/04-11/10196926.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202405091715217501.m4a>