

爬着爬着，就能把病爬好了？

近年悄然兴起一种新运动：双手撑地、双脚配合在地上形成四肢爬行。对此，医生表示：爬行有一定好处，但绝对不是包治百病，更不是人人适用



双手撑地，和双脚配合，形成四肢交互爬行的动作。如果，你在路上看到有人在做这样“返祖”的动作，千万别惊讶，因为他们正在“运动”。

这种早在几年前风靡起来的“爬行运动”，至今还拥有着众多粉丝。原因呢？据说，是因为它能“包治百病”，不仅有利于脊椎，特别是腰椎，还有利于心脏、大脑等，就连痔疮都能治。有这么多神奇的疗效，是不是真的名副其实呢？

在不少城市的公园里，不少大爷大妈都戴着手套，弯腰弓背在地上爬来爬去，场面壮观。

这样的健身方式真的好吗？

张老伯“爬”了一年多后，感觉自己的颈椎轻松无比，以前的腰疼病也不轻易犯了，身体越来越轻松，而且睡眠和食欲也都改善了。如今，张老伯每天至少要爬行半个小时，爬行距离至少 1000 米。同时他还带了两个徒弟，跟着他一起爬行。他表示一定要将“爬”进行到底。

郑州的退休工人李师傅，69 岁，爬行了 6 年，血糖低了，已经停止打针，连脑梗的迹象也没了；而 58 岁的老武也表示，也就两三年的时间，气管炎也因为爬行运动消失了。

至于原因，网上流传的解释看似挺合理的。

“爬行健身可将全身重量分散到四肢，以减轻身体各部位，尤其是腰椎和膝关节的负荷。所以爬行健身对防止腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊椎病有一定疗效。”

“直立姿势使大脑处于人体最高位置，导致大脑极易缺血缺氧；由于心脏只进行一些极度缩小了生理强度的慢性运动，也使心脏的适应能力逐渐减退。这些都容易使脊柱、大脑、心脏发生疾病。”

甚至有人说，人长痔疮，是因为直立行走给肛周周围施加了压力，要是能像动物一样爬着走，肛周压力减轻，痔疮就会好转。

爬行对腰椎有益处？

“我先来说一个非常真实的案例。”杭州市某医院骨科的一名专家说。

几年前，他接诊了一名来自慈溪的女性患者，患有腰椎管狭窄，走路只能走上 500 米就要歇上好一会儿，医生建议手术。后来患者去美国加州生活，除了带小孙子，她爱上了爬行运动。当时在美国很流行，后来她回到国内再次找到专家时，腰椎管狭窄竟然好了，而且走路毫无困难了。

专家也觉得很神奇，“按照道理说，医学上是缺乏这块的科学依据。不过返

祖的行走方式，腰椎的受力比直立时会小很多，对腰椎是有好处的，但是效果这么大，也是惊人的。”当然了，在腰椎疾病中，三分之一的患者会自行好转，三分之一病情会加重，剩下的则会保持不变，并不排除这名患者属于自行好转的那部分人。

另一名专家则进一步解释了，“其实这个爬行，就是源于华佗的‘五禽戏’。”五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，在五行学说的指导下，模仿了虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物神态与动作，利用导引术将肢体运动和呼吸吐纳结合起来形成一种具有良好的健身养生，防疾祛病，延年益寿的医疗功法。

通俗点来说，爬行的动作已经类似猿的行为，处于一种原始的状态。“人本来就是从动物进化过来的，爬行也算回归到自然。”专家说。

根据人体脊椎的构造来说，在正常情况下，脊柱有 4 个弯曲，从侧面看呈 S 形，颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。当人体站立时，脊柱承载约相当于体重 100% 的压力；弯腰时，脊柱承载 200% 的压力；坐着时，脊柱承载 150% 的压力，坐着身体前倾(如使用电脑)时，脊柱承载 250% 的压力。

事实上，这些日常的动作，对脊椎的伤害还是相当严重的。“爬行时，头部仰起，腰是往下挂的，呈现一个放松状态，让整个脊椎都恢复到了生理状态。所以，对于那些腰椎间盘突出的人，这样的运动还真是对治疗有效果，总比站着、坐着好。”

专家强调，爬行运动的好处，的确没有“白纸黑字”的证据，但是从临床上来看，对于脊椎，尤其是腰椎不好的人来说，还是有益处的。

爬行对心脏和血液循环有好处？

那么这种返祖行为对心脏和大脑血液循环是不是真的有好处呢？

看着网上的解释，专家笑了：“人体的血液循环功能很强，不会因为简单的动作就会改变。”专家进一步解释，人在站立时，大部分血液都被大脑和心脏吸收，

供给四肢的血液所占比例不到 10%，甚至还不如一个肾脏吸收的血液多。所以根本不用担心因为爬行而改变了原有的分配。

反而，爬行对血压的稳定不是好事。专家介绍，人在平卧时，血压会升高，直立时，血压会低一些，爬行时，血压反而会升高。所以患有高血压的人是不适合做这个运动的。

一名全科医师也表示，爬行本是一件吃力的运动，因为重力的关系，所以很容易过度疲劳，对心脏、头、心血管都不好。

“之前说有人因为爬行糖尿病都好了，这种事情肯定是夸大了。糖尿病的控制还是需要药物的，不用服药，血糖降下来，基本上是不可能的。”专家说，毕竟爬行是需要一定体力的，所以体质弱的、有冠心病的也都不适合。

至于治痔疮，更是无稽之谈。

专家介绍，诱发痔疮的原因很多，比如说用力排便、妇女怀孕生产、爱吃辛辣食物等。“久坐久立，是可能引起痔疮的一种因素而已，改变体位某种程度上可以预防痔疮，但不是说整天爬着就可以让痔疮变好。”

简单一句话，包治百病，单纯的爬行运动是完不成的，而且还可能因为这项运动诱发了疾病。

医生提醒：

●手、足、膝部有破损和感染的朋友暂时别练，严重高血压、糖尿病、心脏病、动脉硬化、体位性贫血等患者也不适宜做此运动。

●用爬行锻炼前，最好先进行热身。

●在地毯或草地上进行，在硬地面上爬行要配戴护膝和手套。

●不要追求速度和距离，起身时应当缓慢，以免突然站起造成大脑瞬间缺氧晕倒。

●饭后不宜进行此锻炼方法，特别是要避免中老年人肠道里食物反流。

●另外，建议一天分两次爬行，每次分三段，每段不宜超过 10 分钟，累计不超过半小时。

广告

关于液体面包你知道多少？

啤酒是人类最古老的酒精饮料之一，是水和茶之后世界上消耗量排名第三的饮料。啤酒于二十世纪初传入中国，属外来酒种。啤酒是根据英语 Beer 译成中文“啤”，称其为“啤酒”，沿用至今。

那么喝啤酒有啥好处？

1. 啤酒是以发芽大麦为主要原料酿造的一类饮料，含酒精度最低，营养价值高，成分有水分、碳水化合物、蛋白质、二氧化碳、维生素及钙、磷等物质。经常饮用有消暑解热、帮助消化、开胃健脾、增进食欲等功能。

2. 啤酒是由发酵的谷物制成的，因此含有丰富的 B 族维生素和其他招牌营养素，并具有一定的热量。

3. 特别是黑啤酒可使动脉硬化和白内障的发病率降低 50%，并对心脏病有抵抗作用。

4. 男性以及年轻女性经常饮

用啤酒，可以减少骨质疏松症的几率。骨质的密度和硅的摄取量有密切关系，而啤酒中因为含有大量的硅，经常饮用有助于保持人体骨骼强健。

喝什么啤酒好

1、生啤酒

比较适于瘦人饮用，生啤酒（即鲜啤酒），是没有经过巴氏杀菌的啤酒。由于酒中和活酵母菌在灌装后，甚至在人体内仍可以继续生化反应，因而这种啤酒喝了很容易使人发胖。另外生啤酒中的鲜酵母可以促进胃液分解，增进食欲，加强消化，增加营养，对瘦人增强体质，增加体重也是有好处的。

2、熟啤酒

经过巴氏杀菌后的啤酒就成了熟啤酒，因为酒中的酵母已被加热杀死，不会继续发酵，稳定性较好，不会在胃中继续繁殖，所以胖人饮用较为适宜。

3、低醇啤酒

低醇啤酒适合从事特种工作的

人饮用，如驾驶员、演员等。低醇啤酒是啤酒家族新成员之一，它也属低度啤酒。低醇啤酒含有多种微量元素，具有很高的营养成分。人喝了这种啤酒不容易“上头”，还能满足酒瘾。



飞秒白内障“无刀”手术系统 落户衡阳爱尔

11 月 18 日招募白内障患者专享手术津贴

白内障是眼睛内晶状体发生混浊，阻碍光线进入眼内，从而影响了视力，只有通过手术替换人工晶体，才能彻底治疗白内障。传统的超声乳化白内障手术，需要手术医生手工操作角膜切口、撕囊、劈核、超声乳化、晶体植入等几个最具挑战的步骤，这非常依赖医生的经验和技巧。

随着科技的进步，飞秒激光技术为白内障手术带来了革命性的突破，使用飞秒激光代替手术刀操作，手术全程通过电脑扫描成像技术辅助，手术切口更精确。“自动化”带给患者高端的手术体验，“无刀”的手术也让患者不再心怀恐惧。配合植入高端多功能人工晶体，在治疗白内障的同时治疗远视、近视、散光等眼病，使患者达到比术前正常视力更加高清的视觉效果。

11 月 18 日上午 9 点，衡阳爱尔眼科医院举行飞秒白内障手术新闻发布会暨第二季焕晶白内障专家巡诊。届时将邀请著名白内障手术专家罗维骅教授和唐琼燕博士来到现场，共同揭秘飞秒激光焕晶白内障手术优势。诚邀白内障患者及中老年朋友参与，不仅能与手术专家面对面，还将享受由设备厂家带来的手术津贴，预约飞秒白内障手术最高优惠 6800 元，并免专家点评费，由国内著名手术专家亲诊手术！参与活动即可领取 1.8L 食用油 1 瓶，详询报名：8239955、18216015796。