

健康能否“爬”出来?

专家提醒:要掌握爬行运动要领

本报记者 谢嘉伟

“ 近日,一篇名为《半夜爬行之吓坏亲妈》的笔记在网上引发热议,抖音上也有博主科普爬行运动,点赞量很高。今年作为“网红运动”频出的一年,许多例如“叶问蹲”、“亚洲蹲”等网红动作都被专业医生及健身教练提醒有受伤风险,那么爬行运动这个“新晋网红”有什么需要注意的呢?



爬行运动效果勿夸大

对于进行爬行运动的好处,浙江大学医学院附属第一医院营养科副主任医师王磊表示,爬行属于人们婴幼儿时期的动作,婴幼儿在爬的过程中,可促进全身的血液循环,接受外界信息刺激,提高思考能力,为直立行走打下良好的基础。对于成年人来说,在爬行过程中,人的四肢都在逐渐用力,可锻炼身体协调性,对有腰椎间盘突出和腰部疼痛的人群来

说,能提高自身的免疫功能,缓解腰部疼痛。

不过,在一些健身博主的描述中,爬行运动对于心脏和大脑血液循环有很大好处,对此,杭州市第一人民医院心血管内科主任医师王宁夫提醒:“人体的血液循环功能很强,不会因为简单的动作改变。”他表示,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,爬行时,血压会升高,所以患有高血压的人不适合做这个运动。

杭州市第一人民医院全科主治医师周叶也表示,爬行本是一个吃力的运动,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,所以体质弱的、有冠心病的人也都不适合。

“爬”也有爬的门道

“爬行运动虽然有一定好处,但想要发挥其真正的作用,还是要掌握正确的运动要领。”杭州启顺健身工作室教练郑悦表示,如今常说的爬行多指婴幼儿步行前的手膝爬行姿势,对于这个爬行姿态而言,爬行起始位需要肘关节基本伸直,上肢垂直于地面,髌关节屈曲90度,膝关节屈曲90度。同时,手掌撑地时,虎口指向前进方向。最重要的是,脊柱尽量平行于地面,头部抬起,避免驼背和塌腰。同时,需要在爬行时候尽量稳定腰椎,避免腰部上下起伏和大幅度摇摆。

不仅如此,在爬行运动中,保持均匀的呼吸也十分关键。郑悦提示,爬行时,需

要进行均匀的腹式呼吸,如果不熟悉这种呼吸方式,需要先进行腹式呼吸训练,否则在增加运动强度和爬行速度后,会产生呼吸问题。训练方法是,面朝上躺下,注意力放在呼吸上,吸气的时候肚子鼓起来,腰腹部收紧,呼气的时候肚子塌陷,感受肚子随呼吸起伏。

对于目前网上很火的各类“动物爬”,郑悦认为大家应根据自身情况选择恰当的爬行难度。一般而言,身体的运动幅度越大难度越大,爬行需要的上肢和下肢力量也更多,爬行中消耗的能量就更多。比如,鳄鱼爬时,膝盖不着地,身体离地高度非常低,在爬行时手脚需要用力支撑,同时躯

干稳定肌肉的用力程度较大。

最后,郑悦还提醒大家,爬行时,由于手掌和膝盖前方反复和地面接触,承担着身体的重力,如果经常练习,可以佩戴手套减压,手套选择手掌部有支撑的款式。同时,需要佩戴护膝进行训练,避免膝盖前方的摩擦,同时减少对膝盖韧带的冲击。有一种情况,特别需要注意。有些朋友膝盖下方的胫骨结节(粗隆)很突出,这类朋友在膝盖着地爬行时,地面的应力会对膝关节内部的后十字韧带带有持续地冲击,容易造成膝关节后十字韧带损伤,应避免在硬地面上进行爬行,最好在草地上进行爬行。

熬夜看球 当心“世界杯综合征”

本报综合报道

四年一度的世界杯进入白热化阶段,众多球迷享受熬夜看球的快乐时,也要小心“世界杯综合征”,切勿贪图“一时观球一时爽”,导致身体“吃红牌”。

控制情绪 护好心脑血管

现在已经是冬季,本就是心血管疾病的高发期,再加上熬夜及看球时的情绪激动,很容易诱发心脑血管疾病。尤其是中老年球迷在观赛时,要控制好观赛时的情绪,重视控制血压、血糖、血脂,不要因为观赛而忘记吃药。对于青年群体,熬夜对心血管带来的压力同样不容小觑。许多年轻人本就有熬夜的习惯,在看完球赛后,又要兼顾到第二天的工作,这样“连轴转”的做法不值得提倡,应注意劳逸结合,若有胸闷、胸痛情况一定及时前往医院就诊。

胡吃海塞 会诱发胃肠道疾病

球赛期间,不少球迷特别钟情“足球+酒”的“熬夜套餐”。然而诸如此类的“熬夜套餐”,不仅会加剧肠胃压力,对身体更是重负。正确的做法是,晚餐适当加量,保持饮食均衡。睡前感到饥饿时,可以少量进食夜宵,需避免方便面、薯片等零食,以及饼干、蛋糕等甜食,可以选择全谷类食物、蛋奶类和蔬菜、水果等低能量、饱腹感强的食物。另外,球迷要注意吃、动两平衡,建议每半小时站起来活动下身体,站一站、动一动,利用中场休息的时间更好地活动热身。

不要关灯看球 多补充维生素

在黑暗或弱光环境下盯着手机、电脑或电视熬夜看球赛,极易对眼睛造成伤害,还可能造成对视网膜的损伤,严重者会严重影响视力。因此熬夜看球千万不能关灯,也不要把灯光调太暗。尽可能调整电子产品的对比度,或在离屏幕稍远一点的地方开着灯,房间亮度要柔和些,减少环境与屏幕的差距能起到保护眼睛作用。在看球赛中场休息的时候,闭闭眼,动动眼球,做眼保健操,让眼睛得到休息。如果感到干涩,滴一些湿润的眼药水,也可用热毛巾或者蒸汽眼罩适当热敷,有利于眼睛血液循环,可以缓解疲劳、增加水分。建议多食用容易消化且富含维生素的食品,如黄瓜、西红柿、胡萝卜等。