

健身奇招：手脚并行，锻炼腰椎

医生：会对心血管疾病及脊椎等部位的病变起到一定防治作用

□见习记者 姜春晖

在清晨的广场碰见锻炼的老人一点儿也不奇怪，可是如果碰到一名手脚并行的老人，就比较特别了。近日，洛阳网网友“好人好梦”的一个关于老人爬行锻炼的帖子引发了广大网友的热议。

【网友发帖】 手脚并行，能锻炼腰椎？

近日，网友“好人好梦”在洛阳网《洛阳社区》发帖称，在周王城广场天子驾六博物馆附近，每天都有一名老太太爬在地上“走路”。当听老太太说这样能起到锻炼腰椎的效果时，“好人好梦”感慨地说：“强身健体，真是各有其道啊！”

对此，许多网友也纷纷表达了自己的看法。

网友“金金 2011”说：“要趁年轻多锻炼身体。”

网友“悠扬”说：“强啊！身体才是革命的本钱。”

网友“Yani2011”说：“佩服！锻炼的不光是身体，还有勇气！”

当然，也有网友质疑这样锻炼的效果。

网友“斯波帝卡”说：“这个真的可以吗？”

【记者核实】 老太太是锻炼队伍中的红人

根据“好人好梦”提供的线索，近日，记者来到周王城广场天子驾六博物馆前，虽然没有如愿找到那名爬着“走路”的老太太，但却



手脚并行的锻炼者。
(由网友“好人好梦”提供)

发现不少经常在此锻炼的人都知道她。

“爬行的老太太呀，她可是这里的名人！”一名正在打太极拳的老先生说，老太太今年70多岁了，由于腰椎不好，每天早上都会爬着绕博物馆“走”上几圈。

据另一名正在锻炼的老先生介绍，老太太在此锻炼已有些日子了。“她双手‘穿’着鞋子，每天早上都在广场上爬来爬去。刚开始大伙儿都觉得挺稀奇的，后来也就习以为常了。”该老先生说。

“听说那样做能锻炼腰椎。”该老先生说。

【有关专家】 的确有一定的锻炼效果

那么，爬行真的能起到锻炼腰椎的效果吗？

对此，河南科技大学第二附属医院骨科副主任医师张龙彬认为，根据生物学家的最新发现，用四肢爬行的动物比直立行走的人血液更流畅，而且很少患腰椎病。“爬行可以使身体重量分散到四肢，从而大大减轻腰椎的负担。”

张龙彬说，所以，每天进行一定时间的爬行锻炼，会对心血管疾病及各种脊椎、腰部病变起到一定防治作用，而且人在爬行时，会不由自主地使用胸式呼吸和腹式呼吸两种方式，从而能充分发挥肺泡功能，增大肺活量。

当然，也有医生认为爬行锻炼更多是心理暗示。洛阳市中心医院骨科副主任医师王伟民认为，爬行虽然能部分减轻腰部的负荷，有一定的锻炼效果，但“那样做基本违背了人类直立行走的生理功能”，所以更多是心理暗示作用，并不值得长期效仿。



■报道回音

自学阅览室 “占座风”平息

□记者 高亚恒

4月14日，本报在洛阳·报网版刊登了《桌上“占无虚席”，来者“屈指可数”》一文，报道了市图书馆自学阅览室内的桌子上堆满了用来“占座”的私人物品。文章见报的第二天，市图书馆就采取了张贴公告、加强管理等措施，使原本泛滥的“占座风”逐渐平息。

近日，记者在市图书馆二楼的自学阅览室内看到，曾经被私人物品“占领”的书桌已经大变样。前来自学的人，都只将随身物品和学习资料放在面前，并不占据其他位置，而在空出的座位上也看不到任何物品。

市图书馆的工作人员称，欢迎大家到自学阅览室学习，但希望大家能够保持安静、整洁的学习环境，让“占座风”不再刮起。

《洛阳商报》——商务资讯平台，创富理财顾问。

126元聘一位商场情报官！ 126元请一位商战好军师！

《洛阳商报》从5月1日起开始征订了！

亲爱的读者朋友：

您好！《洛阳商报》的征订工作已经全面开始，为了更好地回报读者，洛阳商报有限公司为订阅《洛阳商报》的个人和个体订户，准备了精致的增值服务——订全年《洛阳商报》送：

- **礼品一：**送价值20元的精美玻璃茶杯1个；
- **礼品二：**送价值168元的体检卡1张；
- **礼品三：**送价值180元的旅游景区门票1套（可免3人门票费）；
- **礼品四：**送小记者俱乐部会员名额1个；
- **礼品五：**送价值300元的法律咨询服务卡1张。

24小时征订咨询热线：66778866
《洛阳商报》全年定价：126元

您算算，花126元，获得价值668元的礼品和一份报纸是不是还赚钱？
您想想，花126元，即使一年有一条对您有用的信息值不值？
您看看，精准定位于洛阳经济生活的媒体，除了《洛阳商报》还有谁？