**爬行的意义：**

爬行是我们出生以来学会的第一个需要四肢协调的动作，标志着从此我们具备了自主探索外部世界的能力。在几万年前我们的祖先从爬行向直立行走转变，也并不意味着爬行本身是一种进化上的劣势行为，因为在陆生哺乳动物中，四肢爬行的行走方式仍占据主要的地位，更适合动物进行觅食行动等基本活动；同时在婴少年成长期，爬行也承担着基石的作用，促进上肢、下肢、足部乃至整个躯干的发育，增强平衡能力，为学习步行、跑、跳等运动技能做准备，常言道“先学会爬，再学会走“。从另一个角度来说，爬行让我们以一种全新的视角来看待世界，也更加关注贴近于我们赖以站立的土地，唤醒大家的初心、好奇心、敬畏心，在放松身心、减轻压力的同时起到锻炼身体的作用。

**爬行的禁忌：**

1. 我们仍然是作为人类来爬行而不是以普通动物，因此，尊重他人尊重自己是爬行必备的。
2. 爬行的主要目的是放松考试压力，锻炼身体，禁止以任何方式扭曲，歪解爬行行为，或因为不理解冠以莫须有的罪名。
3. 爬行的人会热情面对同伴地加入，但不欢迎他人的围观议论，同时在未得到本人同意的情况下，禁止将任何照片、视频外泄、宣传。

**爬行的注意事项：**

1. 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。
2. 要循序渐进，爬行本质是仿生拟态，锻炼平时很少锻炼到的部位，放松脊椎，加速血液循环，因此人类的髋骨等关节并不天生适合爬行，第一次接触需要慢慢来。
3. 爬行时特别是夜间视野不佳，一定要注意安全，不要撞到他人或树桩。

**爬行的好处：**

1.爬行能有效地改善大脑的血液循环。在爬行时头部经常得以下垂，会引导血液流向大脑，使大脑血流量增加。

2.爬行有利于全身的血液循环，对防治心血管疾病有积极作用。与人体直立相比，爬行时由于心脏及其以上部位位置的降低，能使血液更多的流向心脏及其以上的器官，促进了上肢器官的血液供应。

3.爬行可以减轻身体各部位的负荷。爬行健身可将全身重量分散到四肢，以减轻身体各部位，尤其是腰椎的负荷，故对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病有一定的疗效。

4.爬行能使身体变得更强壮。 因为爬行是全身性协调活动，全身的肌肉、韧带、骨骼甚至神经系统都要加入运动。

5.爬行可使骨骼受益。爬行使骨骼变得更硬，可减少骨质疏松，同时使关节变得较柔软。

6.爬行可使肌肉受益。爬行使肌肉变得更有张力和弹性，也更为发达，收缩自如。

7.爬行促进呼吸功能。吸气、呼气的协调，要靠爬行时移动的方式来调节，爬得越快，所进行的深呼吸越多。