近段时间，一项四肢着地、模仿不同动物行进方式的“爬行运动”在年轻群体中流行起来。在家爬，在马路爬，甚至在操场围成圈爬……一时间，这种“亲近大地”的姿势在年轻人中充满了魅力。

澎湃新闻（www.thepaper.cn）发现，此前就有不少健身博主在社交平台上推荐“爬行健身”，包括介绍“鳄鱼爬”、“熊爬”等健身动作，并表示这类动作是锻炼身体协调性的核心训练。不少人尝试过这项运动的人认为，爬行不仅能锻炼身体，还能让心情舒畅，甚至能“包治百病”。

对此，南宁市第八人民医院中医康复科康复治疗师林琪琪对澎湃新闻表示，正确的爬行训练可以起到稳定躯干、强化核心力量的作用，但这一动作对身体功能有一定要求，不可盲目跟风，需要专人指导。

年轻人开始尝试“爬行健身”

近期，越来越多的年轻人在社交媒体上晒出自己的“爬行实录”。社交平台上，有人晒出自己在公园爬行的视频，有人发布半夜在家爬的心得体会，甚至有网友在网络上呼吁举办“爬行大赛”。

今年读大二的邓欣雨刚入学时就接触了“爬行健身”。大一时，她选修的体育课是散打。每次上课，体育老师都会让同学围着散打馆爬行三圈当作热身活动。

“当时我觉得好奇怪，而且我的身体素质并不算好，每次爬完都很喘很累。一些身体素质较好的同学，就会感到身体都舒展了。”一个学期后，邓欣雨也慢慢感受到爬行的乐趣。甚至放假回家后，她还会在家爬行。

邓欣雨的爸爸曾对女儿的爬行锻炼表示不解。“我向爸爸解释了这是锻炼身体的一种方式，不同姿势会有不同的锻炼效果。他听后虽然还是充满疑惑，但也表示，‘年轻人能找到一种合适的解压方式挺好的’。”

回到学校后，由于宿舍空间太小，邓欣雨并不能在宿舍“爬行健身”。“以前没有人提出要去操场，我也不好意思一个人到公共场合去爬。”现在，爬行甚至成了一件流行的事。邓欣雨也期待能和同学们一起在草地“健身”。

网友晒出在公园爬行的视频。图片源自网络

“爬行健身”是情绪的发泄口？

对于“爬行健身”的兴起，许多人表示不解。今年44岁的徐惠不明白这项从小就掌握的动作为何会流行；00后的大学生陈传志也有同样的困惑：“锻炼身体有更好的方式，为何选择这一种？”不少尝试过的年轻人表示，爬行可以让精神放松。

19岁的黄雅在网上看到同学晒出的照片后打算尝试爬行。11月11日晚，黄雅拉上三两好友到学校的草地上进行了一小时的“爬行健身”。虽然感觉“膝盖有点疼”，但她说爬行给自己带来了精神上的舒适。“和朋友们一起爬不像在运动，更像是一种娱乐活动、一种发泄方式。”

除此之外，黄雅对澎湃新闻表示，她曾有入睡障碍，“以前总是躺在床上翻来翻去睡不着，那天晚上意外的睡得很好。”

00后大学生路璐在网上看到一位博主发布的“误入小巷由于害怕在地上爬行，吓到无辜路人”的帖子觉得十分有趣，就突发奇想在宿舍里开始爬了起来。

一开始，路璐觉得有点尴尬，但在宿舍爬了两圈之后就已经适应。在路璐看来，爬行是一个很原始的动作，带有“返璞归真”的纯粹，让她不再去想其他事情。“当我在爬的时候，我只考虑这一件事，其他烦恼都不想了。”当天晚上，路璐立即给她的朋友们发了消息：“建议大家一起爬行，很解压！”

专家：“爬行训练”需专人指导，不要盲目跟风

“爬行养生”“爬行健身”等相关词条在网络上迅速走红，不少年轻人也开始尝试各式各样的爬行动作。

社交媒体上，不少健身博主都曾发布相关图文视频，讲述如何以正确的姿势进行“爬行训练”。有博主表示，“仿生爬行”能锻炼身体的协调性，但运动前要注意活动好手腕。有博主总结出爬行有“四益”：益于气机通达、血液流畅、增气健脑、强身健骨。不少网友也认为，爬行对身体有诸多好处。

澎湃新闻发现，在2019年8月，一篇由上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院脊柱科和上海市中医药研究院推拿研究所联合发表在北大核心期刊《中华中医药杂志》上的文章，曾探讨了推拿手法配合爬行器训练对腰椎间盘突出症患者的临床疗效。

文章认为，从中医学来看，爬行训练可以增强腰背部及膝关节等处的核心肌群力量，提高腰椎间盘突出症患者的生活质量，并起到预防作用。从西医学来看，爬行运动时腰部肌肉交替舒缩可增强腰部血液循环，极大改善脊神经根的供血供氧情况，从而有利于改善腰痛症状。

对此，林琪琪表示，在临床实践中，爬行训练也会用于治疗颈腰椎相关的疾患。正确的爬行训练确实可以起到稳定躯干、强化核心力量的作用，还能改善大脑平衡协调功能，增加灵活表现力。

她提到，爬行是生物演化进程中的一种动作形态，是生物适应自然环境的本能表现，随着进化，人类逐渐不需要再以这样的形态去完成生活功能。“这些年随着生产生活的需要，不少人出现一些颈肩腰腿痛，确实有业界人士提出‘回归’到原始‘爬行状态’以达到强身健体、防病治病的论调。”但她强调，爬行训练是一种需要专人指导的训练，不能盲目跟风。

此外，林琪琪介绍，爬行也分为许多种模式，如熊爬、鳄鱼爬、虫爬等。但爬行是一种对身体功能有基础要求的训练动作，不是普遍适用的大众训练方法。“如缺乏指导，反而容易发力错误，最终导致颈椎、手腕关节，特别是腰椎产生疼痛。”

在林琪琪看来，年轻人居家健身可以自学成体系的健身操。“例如传统的太极拳、八段锦等，可以很好锻炼到身体各部位。每天锻炼20分钟，能够维持良好的身体状态。”同时她提醒，在锻炼过程中，如遇到不适，应及时求诊，在寻求专业指导后再进行训练。

（文中邓欣雨、黄雅、路璐、徐惠、陈传志皆为化名）