



# 空腹爬楼可快速瘦身?

## 专家:不是所有人都适合,当心膝关节损伤

随着天气越来越热,减肥又成了关注热点。记者发现,近来“空腹爬楼”在各大社交媒体上掀起一阵风潮,有的健身博主带着网友直播“打卡”,有的则发视频称“跟着爬楼一个月瘦20斤”,吸引了不少希望快速瘦身、减重的网友跟风。

5月17日,武汉专家提醒,爬楼是不错的有氧运动,但并不适合所有人。如果爬楼姿势不正确,反而会损伤膝关节,尤其是中老年人不建议爬楼、爬山。

### 网上掀起“空腹爬楼”打卡潮

近几个月来,“空腹爬楼”减肥在网上火了起来,因为这种运动号称比跳操、慢跑、跳绳的减脂作用更好,一时间成为讨论的热门话题。

连日来,记者搜索发现,关于空腹爬楼的视频多达数万条,如“空腹爬楼瘦20斤不是梦”“空腹爬楼一个月,身体围度小一圈”“爬楼30层等于跑步1.2公里”等,不少视频播放量非常大,点赞量少则数万,多则近五十万。

有的博主晒出空腹爬楼的“保姆级教学”视频,示范介绍爬楼过程中的身体姿势、要点,有的减肥人士晒出爬楼前后的身材对比图、体重数据对比,引来不少网友羡慕,也表示要跟着练起来。

在网上,不少网友每天拍照打卡,记录自己早上空腹爬楼梯的减肥打卡过程,有人称12天瘦了6斤。但也有网友发评论说,爬楼15天,正常饮食,却一斤没减,膝盖还有点不舒服,强行坚持了两天,疼痛有点加重。



### “空腹爬楼”应注意这些姿势

### 运动虽好但并非人人都适合

“空腹爬楼”真的可以高效减脂吗?对此,武汉市第五医院骨科副主任医师陈方舟表示,爬楼属于有氧运动,对减脂减重来说的确是不错的选择,但不是所有人都适合爬楼减重。如果姿势不对,或本身就有膝关节问题的,爬楼反而会加重膝关节的负担。

“尤其是被热捧的‘空腹爬楼’,对减脂减重是有帮助的。”陈方舟介绍,经过一晚的睡眠后,身体的糖原储备较少,此时再进行有氧运动,身体会动员更多的脂肪作为能量来源参与供给,更有助于减脂。

陈方舟一再提醒,“空腹爬楼”并非适合所有人:如老年人群,膝关节本就不太好,如患骨性关节炎等,坚持爬楼对膝关节的负担是很重的,且可能会加重病情。

### “空腹爬楼”更适合于年轻人

作为骨科医生,陈方舟更倾向于年轻人将科学爬楼作为减重运动的选择之一。“我们在临床上接诊过不少因为不当运动导致膝关节损伤的患者。”陈方舟说,爬楼前要热身,爬完后要拉伸,否则运动后肌肉长时间处于紧张状态,弹性减弱,在后续运动中会磨损膝关节。

“不管是爬楼、跳绳还是慢跑,只要动起来就值得被鼓励。”陈方舟表示,他不赞同网上因太过追求速度而引发的减肥焦虑,“减脂不是阶段性的,这需要更多的耐心,以及对科学减脂有更多正确的认识,通过健康的饮食、规律的作息等,将其真正融入到自己的生活中去。”

### 据极目新闻

“但爬楼梯也是有讲究的,姿势非常重要,不然会伤到膝关节。”陈方舟强调。

1. 爬楼梯时不能快速地上冲;
2. 注意是全脚掌着地,后蹬时注意脚后跟发力,这样才能锻炼到大腿及臀部肌肉;
3. 脚尖可以稍向外倾斜30度,膝关节和脚尖方向一致,不能内扣,也不能外翻;
4. 爬楼梯时注意屈髋,腰背部挺直,屁股稍向后坐等,这样可以保证在有效运动的同时,减少膝关节的损伤。

# 重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



| 类别             | 序号 | 项目名称  | 行政辖区                     | 申请单位(编制单位)                   | 公示时间                  | 公示地点                                | 咨询电话        |
|----------------|----|---|--------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|
| 详细规划新编公告       | 1  | 重庆市南岸区茶园S18地块(樵坪山北)详细规划方案公示                             | 南岸区                      | 重庆经济技术开发区管理委员会               | 2023年5月23日至2023年6月21日 | 南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 13368430274 |
| 详细规划一般技术内容修改公告 | 1  | 沙坪坝区井双片区B04-2等地块详细规划修改方案公示                              | 沙坪坝区                     | 铁路(集团重庆市)有限公司                | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 65213664    |
|                | 2  | 重庆市渝中区大杨石片区J01-4/03、J01-6/03、J01-17/03等地块详细规划修改方案公示     | 渝中区                      | 渝中区人民政府                      | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 13368430274 |
|                | 3  | 九龙坡区中梁山组团J02-12等地块(华岩镇石堰五、九社)详细规划修改方案公示                 | 九龙坡区                     | 九龙坡区人民政府                     | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 13368430274 |
|                | 4  | 渝北区洛碛镇A04-6/01等地块控制性详细规划修改方案公示                          | 渝北区                      | 渝北区人民政府                      | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 13527544933 |
| 建设工程设计方案公示     | 1  | 重庆市九龙坡区石坪桥横街建筑一村10幢2单元增设电梯公示                            | 位于九龙坡区石坪桥横街建筑一村10幢2单元    | 唐文熙等38位业主                    | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 68410017    |
|                | 2  | 重庆市九龙坡区谢家湾文化七村38栋2单元增设电梯公示                              | 位于九龙坡区谢家湾文化七村38栋2单元      | 陈洪彬等28位业主                    | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 68410017    |
|                | 3  | 沙坪坝区新桥新村71-16号小区(街道)增设电梯方案公示                            | 位于沙坪坝区新桥新村71-16号小区(街道)   | 王影霞等25位业主                    | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 65211131    |
|                | 4  | 江北区明瑜恒康佳苑34号加装电梯公示                                      | 位于江北区明瑜恒康佳苑34号           | 江北区明瑜恒康佳苑34号赵贵川、杜万会等7户业主     | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 5  | 红石路大庆村120号西附7栋增设电梯公示                                    | 位于红石路大庆村120号西附7栋         | 红石路大庆村120号西附7栋谭敏、李强等13户业主    | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 6  | 红石路大庆村121号西附8栋增设电梯公示                                    | 位于红石路大庆村121号西附8栋         | 红石路大庆村121号西附8栋刘野平、姚丽等15户业主   | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 7  | 重庆市南岸区花园五村8幢2单元增设电梯并公示                                  | 位于南岸区花园五村8幢2单元           | 高生全等业主                       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 62809068    |
|                | 8  | 红石路400号2栋3单元增设电梯公示                                      | 位于红石路400号2栋3单元           | 红石路400号2栋3单元何玫、王德康等8户业主      | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 9  | 江北区南桥苑68号增设电梯公示   | 位于江北区南桥苑68号              | 江北区南桥苑68号潘玥、何光璟等9户业主         | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 10 | 红石路大庆村343号27幢2单元增设电梯公示                                  | 位于红石路大庆村343号27幢2单元       | 红石路大庆村343号27幢2单元邱书玉、郑多寿等8户业主 | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 11 | 江北区南石路1号4栋1单元增设电梯公示                                     | 位于江北区南石路1号4栋1单元          | 江北区南石路1号4栋1单元魏可群、陈正伟等13户业主   | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 12 | 江北区南桥苑36号增设电梯公示   | 位于江北区南桥苑36号              | 江北区南桥苑36号唐良清、袁红等17户业主        | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 13 | 江北区南桥苑72号增设电梯公示   | 位于江北区南桥苑72号              | 江北区南桥苑72号王林、王建等16户业主         | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635280    |
|                | 14 | 渝北区两路组团S分区S37-2/05、S37-4/05地块项目(S37-4/05地块)建筑工程设计方案修改公示 | 位于渝北区悦港大道北侧              | 重庆悦悦佳宁房地产开发有限公司              | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67166562    |
|                | 15 | 重庆市渝中区七星岗街道金刚塔巷10号增设电梯方案公示                              | 位于渝中区七星岗街道金刚塔巷10号        | 李兴渝等业主                       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 63310931    |
|                | 16 | 重庆市渝中区七星岗街道金刚塔巷11号增设电梯方案公示                              | 位于渝中区七星岗街道金刚塔巷11号        | 王建生等业主                       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 63310931    |
|                | 17 | 重庆市九龙坡区西彭镇铝城南路11号(翠林居)5幢2单元增设电梯公示                       | 位于九龙坡区西彭镇铝城南路11号翠林居5幢2单元 | 陶宗奇等10户业主                    | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 65810889    |
|                | 18 | 南方新城(一期)C11-1地块G、E组团·公园华府(暂定名)项目车库调整方案修改公示              | 位于沙坪坝区C11-1地块            | 重庆南方集团有限公司                   | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 65211131    |
|                | 19 | 沙坪坝组团B标准分区B10-2-3/04地块项目建筑工程设计方案修改公示                    | 位于沙坪坝区磁器口                | 重庆弘弘房地产开发有限公司                | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 65211133    |
|                | 20 | 江北区黄葛新村35号老旧住宅增设电梯公示                                    | 位于江北区黄葛新村35号             | 江北区黄葛新村35号冯开开、唐勇等39户业主       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380    |
|                | 21 | 江北区洋河花园24号老旧住宅增设电梯公示                                    | 位于洋河花园24号                | 江北区洋河花园24号余仁娟、任洪等10户业主       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380    |
|                | 22 | 江北区五里店24号2幢老旧住宅增设电梯公示                                   | 位于江北区五里店24号2幢            | 江北区五里店24号2幢秦岭、李娟等23户业主       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380    |
|                | 23 | 江北区鲤鱼池155号增设电梯公示  | 位于江北区鲤鱼池155号             | 江北区鲤鱼池155号尹大量、张开明等26户业主      | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380    |
|                | 24 | 江北区洋河二村3号1单元老旧住宅增设电梯公示                                  | 位于江北区洋河二村3号1单元           | 洋河二村3号1单元尹娟、熊权贵等15户业主        | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380    |
|                | 25 | 重庆市巴南区李家沱九亩地23栋3单元住宅增设电梯方案公示                            | 位于巴南区李家沱九亩地23栋3单元住宅      | 湛伟等业主                        | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 66227071    |
|                | 26 | 重庆市巴南区鱼洞双安街30号住宅增设电梯方案公示                                | 位于巴南区鱼洞双安街30号住宅          | 熊兴华等业主                       | 2023年5月23日至2023年5月29日 | 巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 66227071    |