

“另类”健身：每天“鳄鱼爬”1小时

医生提醒：对腰椎恢复有一定好处，但并不适合老年人群体



8月29日，长沙市麓谷公园，“鳄鱼爬”健身队正在进行“打卡”锻炼。受访者 供图



扫码看视频

戴上手套，四肢着地，像鳄鱼一样慢慢往前爬行。往前一步，就做一个俯卧撑。

8月29日6时30分，长沙市麓谷公园，左贵辉带着他的“鳄鱼爬”健身队，正在开展每天一个小时的锻炼。20多个队员趴伏着前进，这样“另类”的锻炼方式，引来不少路人的围观。“爬一圈，通体舒泰。”左贵辉认真地宣传，呼吁更多爱锻炼的人加入。

“鳄鱼爬”健身有科学依据吗？是否对身体有益？记者29日咨询了相关专家。

■文/视频
三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 徐诤

了，几名爬友身体也得到了不同程度的恢复。大家觉得爬行锻炼真有用，决定“扩招”。目前，队伍里有70多岁的大爷，也有30多岁的上班族，都处于腰椎、肩颈存在不同程度劳损的“亚健康”状态。

左贵辉表示，爬行健身起源于华佗的“五禽戏”，是通过模仿动物爬行动作来达到健身目的。爬行运动可以预防腰椎疾病、减少骨质疏松、提高心肺功能、提高身体素质。

对腰椎恢复有益，老年人不宜

记者了解到，“鳄鱼爬”是最近网上出现的一种“网红”锻炼方式，一些中老年人正在尝试这样的锻炼方法，有些个体锻炼效果还比较好。

对此，医生表示，四肢趴地的“鳄鱼爬”是类似于动态版四点支撑，可以锻炼核心力量，有助于腰椎的稳定性。另外，相较于直立训练，爬行可以减轻腰椎的负担，如果腰椎出现问题，适当的爬行对于腰椎的恢复是有一定好处的。

长沙市中心医院专家表示，“鳄鱼爬”并不适合老年群体。这种锻炼方式对于胸背等核心肌群要求高，对四肢肌肉力量、协调性，都有很高的要求。属于一种高阶层的锻炼方式，更适合于中青年人群。

如果老年人的核心肌群没有达到“鳄鱼爬”的标准，就可能损伤核心肌群，导致腰背部、肩关节、肘关节、腕关节、膝关节等重要结构受伤。老年人还是建议选择更安全、缓慢的有氧锻炼方式，例如散步、打太极、游泳等。此外，患关节炎或腰、腹、背部有伤的人也不适合这种锻炼方式。

医生强调，做“鳄鱼爬”时要注意方式方法，若动作不标准、过度训练，不仅起不到锻炼效果，还可能会对身体造成伤害。

事发5小时后才报警 保险公司可以拒赔吗



扫码看视频

三湘都市报8月29日讯 凌晨开车撞到“马路牙子”，等到天亮以后才去交警队报警，当车主花了4万元修车找保险公司理赔时，却被保险公司以没有及时报警拒赔。保险公司可以拒赔吗？近日，永州江华法院审理了这起交通事故保险理赔案，法院驳回了车主的起诉，保险公司可以拒绝理赔。

2020年9月25日7时50分，永州人刘某到江华交警大队报警，称自己在5个小时前，也就是当日凌晨2时，开着江某的车辆在一处右转弯时，因操作不当撞到路边沿石，造成车辆部分机件受损。

接到报警后，值班民警调取了事故发生路段的监控视频，视频证实开车的是报警人刘某，但是其他事故原因无法查实。车主江某把车送去维修，花了4万多元。车子修好后，江某向保险公司申请理赔，但保险公司拒赔。双方协商未果，江某向江华法院提起诉讼。

法院经审理查明，涉案车辆在保险公司投保了机动车损失保险，交通事故发生在保险期间。事故发生时间是凌晨2时，刘某在事故发生后5个小时才到交警部门进行口头报警，尽管能证实事发时驾驶人为刘某，但事故发生原因无法查实。

根据江某投保时签订的《机动车综合商业保险免责事项说明书》约定：事故发生后，在未依法采取措施的情况下驾驶被保险机动车或者遗弃被保险机动车离开事故现场，不论任何原因造成被保险机动车的任何损失和费用，保险人均不负赔偿责任。

法院认为，江某在格式条款下签名表示对保险公司的免责情形了解并承担后果；从驾驶人刘某报警的时间和地点来看，刘某在事故发生后未能及时报警和保护现场，擅自离开事故现场导致事故发生的原因无法查实。刘某这些行为，符合约定的免责情形。法院采信了保险公司的观点，依法驳回了原告江某的诉讼请求。

■文/视频 全媒体记者 魏灿
实习生 罗晓仙 通讯员 罗娅琼

经济信息

阳光人寿湖南分公司多措并举战高温、保服务

8月以来，湖南地区出现了持续的高温晴热天气，阳光人寿湖南分公司积极响应号召，履行企业责任与担当，确保阳光服务“不掉线”，为湖南安全运行贡献一份力量。

为消除安全隐患，阳光人寿湖南分公司号召各机构树立节约用电意识，并对职场用电进行检查。要求空调温度设定不得低于26℃、多组灯光采用单向启用，重点检查用电线路是否老化，有无使用大功率的小家电，有无私拉乱接，是否存在人走不关机、不关灯等不良用电现象，谨防夏季用电高峰期安全事故发生，积极做好用电安全宣导工作。下一步，阳光人寿湖南分公司将继续秉持“让人们拥有更多的阳光”的使命，不断提升保险服务水平，为湖南安全运行保驾护航。

■彭溪

分类广告老字号 鼎极文化独家办

鼎极便民信息

经办热线 13875895159

郑重提示：登报用报须谨慎，确认资信勿盲目

微信办理

减资公告

湖南湘海环境工程有限公司根据2022年7月7日股东会决议，本公司拟将注册资本从1000万元减至200万元，现予以公告。为保护本公司债权人的合法权益，自本公告见报之日起45天内债权人有权要求公司清偿债务或者提供相应担保。

联系人：朱霞，18670030626

住房出租

长沙市人民中路地质中学旁有两室一厅房子出租，精装修，家电家具齐全，交通方便，可停车。

联系人：张先生 18890011329

蒋娇阳遗失湖南新中弘置业发展有限公司开具的收据壹张，收据编号：2010794832，金额：100000元，声明作废。

冯江梅遗失湖南省人民医院开具的医疗住院发票，发票代码：143060222，发票号码：019166817，金额：13339.07元，声明作废。

长沙星朝汽车有限公司长沙星朝新能源汽车零部件建设项目环境影响评价报告书征求意见稿环境信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》，长沙星朝汽车有限公司长沙星朝新能源汽车零部件建设项目环境影响评价报告书征求意见稿向公众公告如下：一、征求意见稿网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1McQbDQIWplnk3CL8N7Pdmg?提取码:lg1e>。纸质报告可前往长沙星朝汽车有限公司查阅。联系人：刘经理，电话19892919801，邮箱：1181764659@qq.com。二、征求意见的公众范围：评价范围内可能受项目影响的公众、法人和其他组织。三、公众意见表的网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1T-PtN4o269Po299BbqZiQA?提取码:zwh7>。四、公众提出意见的方式和途径：在本公告发布后，公众可通过填写公众意见表、电话、写信或者面谈等方式发布对本项目环境影响评价和保护措施的建议和意见。五、公众提出意见的起止时间：自本公示发布之日起10个工作日。

遗失声明

长沙创世智网电子商务有限公司电器分公司遗失长沙市市场监督管理局2001年5月18日核发的注册号：4301001402680营业执照正、副本，特此声明作废。

遗失声明

冷水江市万盛幼儿园有限公司遗失公章一枚，编号：4313000148025，声明作废。

张有军遗失湖南大信投资置业有限公司开具的地下车位110、111号定金收据，票号：5561737，金额：10000元，声明作废。

湖南全新丝路房地产开发有限公司股东会会议通知

一、会议召开基本情况

(一)召集人：公司执行董事杨洪元。

(二)会议召开日期和时间：2022年9月15日上午10:00。

(三)会议召开方式：现场方式。

(四)出席对象：公司股东(股东可以书面形式委托代理人出席会议、参加表决，该股东代理人不必是本公司股东)、公司董事、监事、高级管理人员。

(五)会议地点：长沙市芙蓉区万家丽中路一段139号宽寓大厦33楼公司会议室。

二、会议审议事项

(一)《关于公司对外投资的议案》

(二)《关于提请股东会授权余有伟代表公司具体执行对外投资相关事宜的议案》

具体议案内容可联系系本通知联系人取得。

三、其他

(一)会议联系方式

1. 联系人：张梦

2. 联系电话：15873179632

3. 电子邮箱：993066584@qq.com

湖南全新丝路房地产开发有限公司执行董事

2022年8月30日

好消息

三湘都市报分类广告诚邀有业务资源或有资深业务经验者成为业务代办点，享受优惠代办政策，有意向者请致电13875869988。