

会 玩

刮风的日子怎样打发?

■ 郭君

夏天下雨、冬天刮大风、春天沙尘暴的日子里，都不能在室外运动，那该怎么打发呢？

我的经验是爬楼梯。

我住的楼有21层，可以爬20层楼梯。每层楼安全通道是16级台阶，每个台阶17.5厘米，每层楼2.8米，20层楼就是56米。一次来8趟或者10趟，就是448米或者560米。

夏天爬楼梯最好穿一个有两个兜儿的大裤衩，比如NBA球员穿的那种短裤。为啥要两个兜儿？爬楼梯的趟数一多，你就忘了爬多少次；或者一累，大脑缺氧了，糊涂了，不知道自己爬了多少层了。你要是拿张纸，装在右边的兜里，每爬一趟，撕一小块儿放在左边的兜儿里，你就知道爬了多少层了。还可以拿一支笔。楼道里一般都贴着什么通知，至少21层有保安的巡逻记录，你可以在上面画“正”字儿。一次一笔，写完两个“正”字，就可以回家了。

上身儿我一般只能穿一个背心，爬一会儿就大汗淋漓，可以脱下来擦汗；要是看见人，可以再



穿上。

每次我都是走着上去，坐电梯下来。因为，对上岁数的人来说，要是真的爬山，下山时最容易把脚腕子弄折了。坐电梯下楼则不会。就是万一出现骨折、心脏病，也不用打110，自己进电梯就行了。

您的家里要是有一条小狗，可以带上它一起爬。它会使劲喘气，很有节奏，就像给你喊“一二一”。可以让它爬5趟。之后让它回家，自己再来几趟。要是让它全爬完，怕它的心脏受不了。如果您有只“大金毛儿”，我猜它可以陪你爬完全程。

如果一个人爬8趟21层的楼，会是一个什么样的运动量呢？8趟的垂直高度是448米，

10趟是560米；北京的香山，海拔是557米；所以，爬10趟楼就好比爬了一次香山呢。所以，您尽可以悠着点慢慢爬。

但是，这不是比爬香山环保多了嘛。不用烧汽油，只费一点儿电。甚至不使电。还特别节约时间。出了家门就爬，爬完就可以回家洗澡、吃饭。几乎不花一分钱。要是开车

去香山，一个个红绿灯地等，一辆辆车地躲，找车位、买门票，多麻烦。要是坐公交车，从我家到香山来回坐车得4个小时。就算您是60岁以上的老年人，不花车票钱，可是还得考验年轻人让不让座儿吧。另外，您还得防着小偷儿吧。太辛苦了。当然香山的空气好，但是只要你爬楼梯时把窗户打开，空气也行了，也够你喘气儿的了。

据著名健身专家赵之心讲：对于人的膝关节，目前大家只用了很小的球面儿，也就是三分之一。造成腿的力量小，而人老腿先老，腿没劲儿了，人也就要完了。爬楼梯可以使膝关节的更多部分参与运动，使力量大增。这是遛弯儿不能比拟的。

(责编：田茵)