

爬樓梯當運動好不好

內容下載：

從去年的冬天開始，台北就一直籠罩在陰雨綿綿的天氣當中，有許多喜愛戶外運動的民眾朋友，總覺得全身快要發霉了，心裡想著如果能動一動筋骨多好!

不過如果去健身房的話，荷包可是會大大縮水，因此就有人想利用居家附近的空間作運動，但是想來想去，好像就只有爬樓梯，最可以達到全身汗流夾背的效果了。

那爬樓梯當運動到底好不好呢?首先我們先從熱量減少的觀點來看，爬樓梯是個垂直方向的運動，過程中下肢的大塊肌肉，如股四頭肌，施力更劇烈，心跳上升的程度更顯著，若與同等速度的平地步行相比，其熱量消耗可達 4 倍，甚至有研究顯示，上下樓梯 10 分鐘可燃燒的熱量，甚至可高達 200 大卡!至於上下樓梯哪種方向比較可以消耗熱量呢?研究顯示，上樓梯耗費的熱量是下樓梯的 3 倍左右，還有因為下樓梯的時候，膝蓋的股四頭肌會承受較強的離心力作用，所以比較容易造成肌肉拉傷，同時也會對膝蓋軟骨造成衝擊，所以建議民眾可在上班的時候以爬樓梯的方式到達辦公室，但下班的時候則可視情況搭乘電梯。

因此若以穩定的速度上下樓梯長達 10 分鐘以上，不僅有利於體重的維持，同時也會加速心臟冠狀動脈的循環，減少心血管相關疾病產生。許多研究都顯示，對於原本生活型態以坐姿為主，極少參與戶外運動的上班族群，在經歷十數周不坐電梯，而以爬樓梯為主的行為改變之後，其本身的腰圍、體重、體脂肪量、血壓與血脂都有統計上明顯的下降。對於有胰島素不耐症的中年男性患者，最新的研究則發現，在飯後 90 分鐘後，只要做超過 6 分鐘的上下樓梯運動，竟然就出現了明顯降飯後血糖的效果!

除此之外，上下樓梯需要搭配上肢的擺動，以及扶手的抓握，有助於訓練上肢的活

動度與肌力。最重要的是，當民眾選擇爬樓梯來當作行動方式的首選時，也代表個人亟欲從“沙發上的馬鈴薯”變身，擺脫不健康生活型態，樂於從事其他體能活動，對自我健康的管理更加重視!

不過是否每個人都適合做爬樓梯運動呢？對於某些特殊族群的民眾，如過度肥胖與膝關節炎，上下樓梯會導致髕骨與膝關節之間壓力增大，間接加速了關節軟骨的退化。同樣的狀況也發生在後期的孕婦，因本身的重量再加上寶寶的重量，其對膝關節的衝擊不亞於肥胖患者，再加上重心不穩有跌倒的風險，因此也不適合做登階運動。還有本身有嚴重冠狀動脈疾病的患者，因爬樓梯會造成心臟的耗氧量增大，有機會引發致死性的心律不整，所以建議這類病患，需前往心臟內外科重建冠狀動脈足夠灌流後，經醫師評估可接受中高強度的運動時，再以循序漸進的方式加入爬梯健身的活動。

最後在進行爬樓梯運動前，一樣得做足夠的拉筋與暖身運動，並且穿著吸震的運動鞋，避免因為事前準備不周，導致肌腱或肌肉的扭傷。接著安全與適當的運動空間很重要，必須注意樓梯間是否明亮，階梯是否裝設防滑條，地板是否乾燥，通風是否良好等。當開始運動時，建議以速度跟走平路相等或稍慢，並且穩定切勿忽快忽慢，不建議學習像電視上登階比賽那樣，每個選手都不顧一切往上衝刺，以減少心臟病突發與摔倒的風險。最後就是每位民眾，若運動前已出現胸悶、頭暈或有血糖控制不良的情形，爬梯運動可是禁忌症，千萬別在這些問題尚未得到良好的控制之前，就拿自己的生命開玩笑!

總之，爬樓梯是個值得推薦的運動方式，只要持之以恆，你也可從中保持窈窕好身材，甚至延年益壽喔!

復健部主治醫師 張凱閔