



体重
管理年

图/辛 刚

“向上”攀爬

——程序员岩壁上的伸展

本报记者 韩晓艳

一位“岩友”。

终日与电脑为伴的张子恒，最初走进岩馆，原因很直接：“肩背实在吃不消了，又累又酸，使不上劲。”偶然听说攀岩对肩背锻炼特别有效，他便抱着试一试的心态来了。

没想到，这一试便上了瘾。坚持几个月后，他明显感到肩背和躯干舒展了许多，握力也增强了，甚至肩背的肌肉线条也清晰了起来。有研究为此提供了佐证：对于久坐的年轻人，若能每周进行2次室内攀岩并坚持8周，其躯干屈肌、伸肌的最大等长力量以及握力都会有显著提升。

张子恒迷上的是“抱石攀岩”。它与依赖绳索保护的传统攀岩不同：岩壁通常只有3至5米高，下方铺设厚实的海绵垫作为保护。攀岩者只需一双专用的攀岩鞋和一袋防滑的镁粉便可上手。抱石更注重技巧与路线的巧妙构思，趣味性强，对新手尤为友好。

攀岩是一项调动全身的运动。它要求四肢协调配合，精准控制重心，并依赖核心肌群发力，不仅能高效燃脂，更能锻炼到日常生活中难以激活的背部肌群。无怪乎有健身爱好者感慨：“练背一周，不如抱石一次。”在岩壁上，没有哪块肌肉可以偷懒——背阔肌、大圆肌、小圆肌、

肩胛提肌等都必须协同发力；若遇到带斜度的路线，腰腹核心肌群也得积极参与，强度不亚于一组标准的平板支撑。

而攀岩的魅力，远不止于体魄的强健。每当成功完攀一条线路，心中涌起的成就感异常强烈，积压的情绪也得以释放。攀爬时，必须全神贯注，排除杂念，身心协同寻找最优序列，日常的烦恼在这一刻被暂时忘却。

对张子恒而言，攀岩更是对抗日常琐碎与精神内耗的一剂良方。“一旦挂在岩壁上，脑子里就只想着下一个点该抓哪里，什么烦心事都忘了。”研究表明，运动攀岩确实能对焦虑、注意力缺陷多动障碍(ADHD)及抑郁产生积极影响——德国部分精神病院已将其作为一种辅助治疗手段。有针对抑郁症门诊患者的研究发现，每周进行一次抱石攀岩，在降低抑郁评分方面效果优于单纯的居家健身。

向上攀爬，或许是刻在人类基因里的本能——我们的祖先曾借此采摘果实、躲避危险。如今，场景从自然岩壁移至室内场馆。在这向上的过程中，上班族们每一次伸展、发力、登顶，收获的不仅是更健康的身体，还有挣脱地心引力后那份简单而纯粹的快乐。

正如张子恒所体会的：“成功爬上去的那一刻，心里那种满足感，很简单，也很真实。”

在办公室待久了，人总不自觉地“缩”成一团。日日与电脑相对，背渐渐弓了，腰悄悄塌下，肩膀绷得紧紧的，头也不由自主地向前探——这般姿势日复一日，结果便是腰酸、背僵、肩硬，最后只能求助于推拿师傅“松一松”。这景象，成了不少上班族的常态。

如今，有些人开始跳出这个“怪圈”：他们不再只依赖按摩店缓解酸痛，也不硬逼自己去健身房“撸铁”，而是转身走进攀岩馆，面对岩壁，一步一步向上攀登。程序员张子恒便是这样的

您是说，不开心的话，读这个就行？



鸣谢：本幅漫画原作者李焯先生

广告

订2026年
全新改版 x 全面升级



扫码订报



中国邮政

CHINA POST

“中国邮政微邮局”公众号



当地邮局

人民日报社主管、主办

每周五出版 邮发代号：1-70 零售价2元 全年订价96元

发行电话：010-65367002 65363808

邮局订阅（查询）电话：11185-9-2

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外)，未经本报书面同意，任何单位和个人不得以任何形式，包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品，著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件，均视为稿件作者自愿同意下述全部内容：1. 作者保证拥有该作品的完全著作权(版权)，该作品无侵犯其他任何人的权益；2. 本报有权以任何形式，编辑、修改、出版和使用该作品，而无须另行征得作者同意，亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话：010-65363263 举报邮箱：jubao@people.cn