

多元“减”法激活新消费 体重管理带火 瘦身经济

本报记者 吴春霖 文/图

健身场所成为不少市民的“健康充电站”，订餐APP上，推陈出新的轻食沙拉也倍受消费者青睐……时下“体重管理”不再是简单的身材塑形，科学运动正引导大众进行健康的体重管理。今年以来，随着“体重管理年”三年行动的持续推进，以及大众健康意识的逐步提升，在银川市，“体重管理”正重塑大众健康理念，成为拉动内需、推动消费升级的新引擎。

健康优化

『体重管理』受重视

过去，“减肥”一词往往与极端节食、高强度运动等刻板印象紧密相连，其目标单纯聚焦于体重数字的下降，忽视了身体的整体健康状况。而如今，“体重管理”概念的兴起，标志着大众健康理念从单一的“减重”向全面的“健康优化”转变。随着市民对肥胖问题的认知和健康意识的提升，“体重管理”受到越来越多人的重视。

清晨6点的丽景湖运动公园，放眼望去尽是健身锻炼的市民，其中，36岁的陈瀟正专注地进行减重训练。两年前，他因肥胖诱发糖尿病，医药费花了上万元。医生严肃提醒：“血糖再这样飙升，后果不堪设想。”后来，他每天坚持晨练，结合健步走、游泳等有氧运动和抗阻训练，血糖指标从9.7降到6.1。他指着运动手环上的监测数据颇为欣喜：“省下的药费都能买专业运动装备了。”对于他而言，“减肥”不仅是为了“看起来好看点”，更是一场对抗慢性病的重要选择。

今年6月，银川市启动“体重管理年”三年行动，按照行动方案要求，全市二级及以上综合医疗机构体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%，基层医疗机构体重管理服务覆盖率达到60%；全市完成200名营养指导员培训；实施体卫融合、医防协同、全程干预等工作措施，成人、儿童超重肥胖上升趋势有效减缓，部分人群体重异常状况得以改善，全市居民体重管理知识知晓率达到80%，全方位筑牢慢性病防控屏障。

热度升温

线上线下健身热

户外健身如火如荼，室内健身场所同样人气爆棚。在金凤区一家健身场所，“体重管理”带来的健身热潮让这里热闹非凡。据该健身房负责人介绍，自从3月份国家卫健委提出实施“体重管理年”三年行动，健身房的客流量明显增加。“以前会员人数相对稳定，现在新办卡的顾客越来越多，很多人都是冲着科学减重来的。我们也会针对会员的身体状况制定专属的体重管理计划，让更多人科学健身，科学锻炼，从而实现减重瘦身的目标。”

正在健身的90后柏路遥说，自己确实是被国家“喊醒”才来减肥的。他工作繁忙，长时间伏案办公，多年来很少参与体育运动。自今年3月以来，他每天都会抽出1~2个小时到健身房运动，希望能在今年瘦身成功。

与此同时，随着“体重管理”热度升温，各类体重管理APP、社交媒体平台成为市民获取知识、交流经验的重要阵地。健身达人分享的科学运动教程、营养师推荐的健康食谱在短视频平台广泛传播，吸引大量市民关注与效仿。一些体重管理社群如雨后春笋般涌现，成员们在群内分享每日饮食、运动打卡情况，相互鼓励监督，形成良好的线上互动氛围。群友们相互点赞鼓励，遇到难题时共同探讨解决办法，有人因坚持不下去想要放弃，会收到群友们的暖心开导和经验分享，这种相互监督、彼此支持的氛围，让体重管理之路不再孤单。上班族王悦原本体重超标，且因长期久坐，身体处于亚健康状态。她在群里坚持打卡，分享自己每天的低碳饮食，如早餐的水煮玉米、无糖豆浆，午餐的糙米饭搭配清炒时蔬与去皮鸡肉，晚餐则是蔬菜沙拉。同时，她按照群友推荐的线上教程，坚持每周4次的室内有氧运动。经过3个月的努力，王悦成功减重5公斤，身体状态也明显改善，成为群里的“励志榜样”，激励着更多成员坚持体重管理。

线上线下的融合，让“瘦身热潮”渗透到银川市民生活的方方面面，市民参与“体重管理”的热情也越来越高。

激活市场

『瘦身经济』添活力

“体重管理”的火爆，催生出庞大的“瘦身经济”市场，带动健身、消费、食品、医疗、健身装备等多个行业迎来发展新机遇。在CC park迪卡侬店，记者看到，各类健身装备成为市民追捧的热门商品。

据商场销售人员介绍，目前跑步机、动感单车等家庭健身器材较为“受宠”，不仅如此，哑铃、杠铃等小型力量训练器材也同样抢手，还有专业运动服饰和鞋类区域也是人气爆棚。记者注意到，在辅助装备区域，瑜伽垫、运动手环、护腕护膝等商品被摆放在显眼位置，同样吸引了不少消费者驻足。该店负责人在接受记者采访时提到：“随着‘体重管理年’三年行动的启动和消费者健身热情的高涨，健身装备的销量呈现出持续增长态势，现在门店每天的客流量比去年同期增加了不少，健身装备的销售占比也大幅提升，为了应对这种火爆的销售情况，该店不断加大补货力度，确保能为消费者提供更好的服务。”

记者采访发现，由体重管理而掀起的“饮食革命”，也深刻改变着银川市民的餐桌文化。低热量、低糖、低脂的“三低”食品受到很多消费者喜爱。

每天上午9点钟，位于庆丰街的一家轻食餐吧便开始了一天的忙碌，该餐

吧主打“热量可视化”的健康低脂的餐食，已成为附近健身爱好者的“专属食堂”。针对体重管理者和健身爱好者，该餐厅推出了蜜汁鸡腿肉蔬菜沙拉、牛腩厚蛋全麦三明治、碳水杂粮饭等各类轻食健身餐，平均每个月订单量近千个。该店负责人告诉记者，轻食通过精准的热量控制与营养配比，不仅能辅助体重管理，更有助于培养健康的饮食习惯，从根本上改善身体状况。这种契合健康理念的饮食方式，正是其被银川市民追捧的重要原因。

健身爱好者翟雨菲坦言，以前想在传统餐厅吃到合适的轻食很困难，现在银川开了好多家轻食餐厅，蛋白质和膳食纤维搭配合理，运动后来一份，既饱腹又不用担心热量超标。上班族张泽说：“平时工作忙，经常在外卖平台上解决午餐。自从有了轻食餐厅，我常点蔬谷物拌饭，清淡又下饭，营养搭配合理。”

记者采访了解到，我市传统餐饮行业也敏锐地捕捉到了轻食消费的热潮，纷纷增加轻食选项。许多餐厅开始调整菜品结构，推出低卡、增肌、素食等轻食套餐，以满足消费者对健康饮食的需求。此外，外卖平台上的轻食订单量也持续攀升，方便快捷的配送服务让市民随时随地都能享受到健康美食。



练习瑜伽，锻炼身体。

专家支招

理性看待防风险

市民开始重视体重管理是值得鼓励的积极现象，然而，在“体重管理年”三年行动推进过程中，部分商家刻意制造焦虑情绪，诱导非理性消费。因此，还需时刻警惕“体重管理”异化为“体重焦虑”的风险。

宁夏体育科学技术中心副主任马玉表示，减肥是一个循序渐进的过程，对待体重，一定要树立正确的观念，理性看待，不能仅仅将目光聚焦于体重秤上数字的升降，更不能让体重成为心理负担，甚至影响心理健康。要始终坚守“健康第一”的导向，明确健康的体重目标，加强自律，进行合理饮食管理，坚持科学运动，养成良好的生活习惯，通过科学合理的方式方法做好体重管理。

马玉建议，无论是运动锻炼，还是体重管理，可以把有氧运动和无氧运动相结合，以达到更好的减重效果。有氧运动常见的如跑步、游泳、骑自行车、跳绳等，这类运动能有效消耗热量。无氧运动主要包括力量训练，如举哑铃、俯卧撑、深蹲等。力量训练可以增加肌肉量，而肌肉量的提升有助于提高基础代谢，使身体在休息时也能消耗更多热量。每次训练可针对不同的肌肉群进行，如胸部、背部、腿部等。

“减重运动方案应因人而异，充分考虑个人的身体状况、运动基础和兴趣爱好。对于运动新手或体能较差的人来说，可从低强度的运动（如瑜伽、散步）开始，随着身体适应能力的提高，再逐渐增加运动强度和难度。如果有关节问题或其他健康隐患，应在医生或专业教练的指导下选择合适的运动，避免因运动不当造成损伤。”马玉说。

健身达人周春雨告诉记者，减重不要期望在短时间内看到巨大的体重变化。健康的减重速度通常为每周0.5~1公斤，每月2~4公斤。除了体重，还应关注体脂率、腰围、臀围、体能变化等指标。例如，虽然体重没有明显下降，但腰围变小了，体能增强了，这同样说明减重计划取得了成效。同时，不要过分与他人比较，每个人的身体情况和减重速度都不同，专注于自身的进步才是关键。

随着“体重管理”的热潮涌来，越来越多的人将体重管理融入细微生活，用持续行动筑牢健康基石。



制图:刘澜(即梦AI)