

据《广州日报》

今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进“体重管理年”行动,“体重管理”成为全民关注的热点。2024年,国家卫健委会同多部门联合启动了为期三年的“体重管理年”活动,并发布了《体重管理指导原则(2024年版)》及《成人肥胖食养指南(2024年版)》。

正是最适合出游的春日季节,不少人都计划趁着大好春光出去旅游一趟,但又往往会担心旅途中美食的诱惑太大反而会让自己长胖。其实,出游减重也可以两不误。



在美景中骑行。新华社发

燃烧卡路里 开启享“瘦”旅途

新观念

运动健身风劲吹 轻盈旅行备受关注

当下,运动健身形成了一股风潮,不仅带动起健康的生活方式,也让不少年轻人将这种新观念带入旅途之中。

运动健身的十足热力从数据中就可看出。以周卡、月卡为代表的小额次卡团购,成为年轻人的运动首选。为响应消费者需求变化,越来越多健身商家在平台上推出了灵活的短期课团购。数据显示,截至目前,美团上提供月卡等短期课团购的健身商家数,较去年同期增长110%,相关交易额翻倍增长。

这股运动健身风潮也吹向了旅游业界。有健身习惯的黄女士前不久到成都旅游了一周,为了延续自己的运动习惯,除了在健身房打卡外,她还拿起手机搜索了周边的健身课程,参与了一次普拉提私教课:“体验还不错!”她表示,在不同的城市体验健身课感觉很新鲜,且一次性体验课的性价比很高。

记者关注到,作为游客出游时的重要场景,酒店也在积极倡导健康生活。除了酒店配备的专业健身设施和教练外,还将健身设施融入酒店不同角落,也满足了住客对住宿及健康的双重需求。比如一些酒店的房间里会有瑜伽垫提供,甚至还摆放了动感单车,而一些客房内还配备了低卡饮料零食。

此外,还有专门的健康管理度假村,提供跑步、划艇等几十种健身课程,并配合营养餐定制等,帮助住客重塑健康生活方式。

轻盈之旅:徒步

热量消耗:200~300卡路里(中等步速)
目的地:广州

春日的广州,气候舒适,阳光明媚。广州拥有丰富的山林资源,漫步氧吧之中,既心旷神怡,又能消耗热量。广州有不少适合徒步的路线,最适合春季的有哪些呢?

春日时分,茶园风光美不胜收。位于黄埔区岭头村的岭头茶园环线是广东省第一条国家级登

山健身步道——长岭国家登山健身步道的其中一条路线,全长2公里,线路整体海拔起伏较小,十分适合一家大小携手体验。在来到健身步道入口前,会经过岭头“黄埔红”红茶广场,在这里别忘了先去探访一下老祠堂和旧书塾,了解岭头红茶的发展史,顺便一睹广州

市城区海拔最高的茶园风光。

春日里,来到水库边徒步也是热门选择。大金钟水库绿道在白云山脚下,毗邻老广州人熟悉的鸣泉居度假村,环绕水库的健身步道绿树成荫,专门铺设的红色塑料跑道既适合徒步也适合跑步,穿梭于湖光山色之间,心情惬意。

轻盈之旅:冲浪

热量消耗:1000卡路里/每次
目的地:万宁

在海南省万宁市,长达109公里的海岸线上分布着10余个海湾,这里水质清澈,温度适宜,已成为世界知名的玩水胜地。在万宁,由日月湾国家冲浪基地、石梅湾国家潜水基地、神州半岛国家摩托艇基地组成的国家国民水上运动休

闲中心,吸引了不少人前来体验,尤其是冲浪基地,更吸引了众多冲浪高手前来打卡。

在日月湾周边,如今已初步形成了冲浪主题国际化社区,住特色民宿、学冲浪、叹生活成为万宁的新玩法。这里非常适合冲浪

初学者,在专业教练的指导下,很多人第一节课就能上板,收获满满的成就感。除此之外,还可以体验万宁的咖啡文化,而露营、垂钓、海滩音乐节等多维度的旅游消费场景,持续点燃游客们潮游万宁的热情。

轻盈之旅:骑行

热量消耗:360~420卡路里/小时(16~20公里/小时中等强度骑行)
目的地:大理

到洱海骑行是许多骑行爱好者的梦想。春日里,洱海边又热闹了起来,在舒适的温度下,人们体验骑行,感受一边是苍山一边是洱海的美景。骑行路上,还能穿越各种小乡村,发现藏在乡村里的小惊喜。

洱海一圈骑行下来大概120

公里,当然这是属于发烧友的选择。但对于普通骑行爱好者来说,选取一小段感受一下骑行的乐趣已足够。洱海环线分为海东和河西两条路线,海东适合沿海自驾,河西则更适合骑行。比如以磻溪村为起点到喜洲海舌公园,这条约15公里的线路是很多骑行者的热

选,磻溪村是洱海边的一个小渔村,遥望双廊,且这段路途十分平整,风光优美。一路上,可欣赏到春日里绿油油的稻谷,沿途村庄有许多白族的经典民居。骑累了,可以走进打造成咖啡厅或者餐厅的民居,欣赏一下“三合一照壁,四合五天井”的民居特色。

掌握全场景“燃脂”新招式

据《广州日报》

何以减重?众所周知,唯有运动!但不能让“迈开腿”的过程来点新意呢?答案是肯定且呈现多样性的。记者留意到,近来的时尚圈再掀“燃脂”热潮,在功能性装备基础上,对时髦颜值与愉悦情绪的强烈需求,成为一种全新的仪式感与氛围感。

在这范畴里,时髦颜值,指的是富有设计感与创意风格的运动造型与美妆贴土,让人入得健身房之余还能轻松“压马路”,穿搭场景切换自如。而愉悦情绪,则是指赋予整体运动过程的松弛体验感,为减重燃脂提供满满的好心情与情绪价值。时尚业内人士表示,今年关于“变美变瘦”这件事,更多与“变快乐变健康”相关联,“燃脂”正逐渐成为解锁生活全场景的新的流量密码,学会“燃脂”新招式。

场景解锁——跑步、骑行、瑜伽、城市徒步

“好看漂亮的服装与装备,是能让我坚持运动下去的关键!”“90后”室内设计师晴晴告诉记者,最近在瑜伽的基础上又爱上了跑步和骑行,最大的动力是对应运动服层出不穷的时髦款式。在晴晴看来,运动本身注定是长期且枯燥的,而与运动相关的专业装备就成为一个“变数”,可根据不同人不同性格进行不同的组合调整。

“有点像做选择题,也是为自己的减重项目做策划,搭配过程除了让自己心情愉快之外,也在专业范畴上有了新的认识。”晴晴举例称,骑行服让她学会了抗风阻系数,瑜伽和跑步要根据强度不同来选择不一样的服装支撑力。另外,专业的防晒护肤品也是必备品,包括防晒霜、防晒喷雾、防晒帽、防晒手套等。

事实上,许多年轻的运动爱好者,也与晴晴有着类似的经历,运动服装不仅能进入衣橱成为他们生活中的日常穿搭,更逐步往时髦靠近,成为一种新潮的生活方式。广东十佳服装设计师诗茹表示,运动服装最开始是为了运动场景所设计,基本具有防晒防汗防水等户外运动所需的功能性。“今年以来,运动服装已经能轻松切换

至不同场景了,即便是专业的运动服装,功能提升之余,颜值设计也在同步提升。”

记者还留意到,2025中国国际时装周(春季)日前在北京开幕。据悉,在来自12个国家近230个品牌、270位设计师的秀展活动中,倡导户外运动健康生活方式成为重点之一。其中,释放文化、体育消费潜力更是备受关注。区别于“南方小土豆”的穿着场景,时装周上展示的运动场景更增加了滑雪、溜冰等类型。

值得注意的是,除服装外,运动妆容也很受欢迎。“时髦的潮流人士,运动时不仅穿得美,脸上更要美美的。”李颖是从金融业的,她坚持得最久的事情就是跑步与城市徒步,很多时候好的身影会被一些摄影师拍下作为分享传播之用。“我的造型与妆容管理还是在线的,淡淡的彩妆效果能让人看起来更神采奕奕。”李颖充满自信地分享,肌肤做好防晒护理后,可以轻松遮瑕和使用运动粉底(可防汗),同步在眉毛与唇部加一点色彩的修正(搭配服装颜色),再适当选择马尾发辫或佩戴运动发箍(彩色系列的)。“这样运动起来会让人赏心悦目,更让自己的好心情一直持续。”李颖笑着说。

场景解锁——居家健身、燃脂舞、撸铁、燃脂游戏

“就算不出门,在家运动,我也能完成好几个场景切换!”“宅男”小黄是一名健身达人,但他热衷于各种各样的居家健身项目,而非在公众健身房。在他看来,自己更喜欢沉浸在安静的空间里进行不同的项目切换,比如跑步机30分钟后,他就会去进行燃脂舞蹈,15分钟后再“撸铁”8分钟,再做运动的拉伸或休息。

“越是在不被看见的空间,我更需要一整套完整的装备,包括服装和专业装备(包括配合手机所用的运动APP),这样才能有种沉浸式的代入感,让运动过程更有质感。”小黄认为,如果穿得很随意的话,很容易在运动过程中也会随随便便,这样运动体验就会大打折扣。

与小黄有着类似需求的游戏爱好者陈女士告诉记者,她最近很爱玩两款减重游戏,一个是拿着运动圈跟着电视屏幕“闯关”燃脂;另一个是策略类手机游戏,通过合理安排锻炼与饮食时间,让虚拟主角应对不同减重挑战。“我觉得自己在过程中变身为一个身材管理导师,两种不同逻辑思维的游戏方式交替,有种叠加Buff(游戏中泛指‘功能值’)的感觉,很过瘾!”

在陈女士看来,如今的减重概念变得越来越广泛,在运动过程中获得的情绪价值也同样关键。

根据《2025天猫健身行业趋势白皮书》,中国线上健身市场近年保持快速增长,线上健身月活用户人数逐年提升,2019年~2024年平均年复合增速达17.3%,伴随着运动健身习惯的养成,用户在运动健身方面的消费意愿提升,约七成调研用户表示他们在运动健身方面的开支相比过去增加了,主要用于购买专业的运动服饰、装备以及相关器械。

记者还留意到,在健身领域里也出现了消费新趋势。时尚博主主任向记者透露,现在社交媒体上有许多追求lululemon瑜伽裤、MAIA ACTIVE云感喇叭裤的消费群体,这些兼备功能性与时尚度的产品传播率会比较高。“以我自己为例,以前不会特别花费在健身服上,但今年的衣柜保守估计,3个月来买入了超3000元的瑜伽服饰。”博主主任表示,“我都被自己吓笑了”,她告诉记者,尽管自己花了钱,但心情还是挺好的,毕竟不运动的时候用来搭配日常衣服,也是相当不错。

阳光户外

「防晒」不可少,「颜」是加分项

动感室内

运动「COSPLAY」营造沉浸式代入感



万宁日月湾冲浪基地。万宁文旅发

场景解锁——肩颈按摩、睡前拉伸、睡眠床垫

休憩时刻

「躺着」也「减重」?

“舒服!我想多体验一会。”记者在今年家博会现场发现,一名消费者躺在智能沙发上体验着“运动感”,笑着对友人说想再多试几种模式。同样的情形也出现在智能床垫的展示空间。一名日常有健身习惯的女消费者告诉记者,她就躺在这儿体验了10来分钟,就感觉腹部确实有出现运动后特有的温热感。究竟这有趣的神器是什么呢?其实是通过智能AI控制帮助使用者局部进行规律性律动的家居产品,包括了沙发以及床垫等。

广州时尚商业分析师小唐告诉记者,这种给人感觉“躺瘦”的赛道,实际上也是消费市场的细化需求之一。现代人工作很繁忙,当休息时间不够时希望通过运动进行体重管理,于是这样的智能产品也应运而生,而原本能提供休息属性的功能性产品,就兼备多了一层“运动属性”。

值得注意的是,像肩颈按摩椅、助力拉伸的局部按摩仪等产品也成为年轻人的“新宠”。时尚业内人士表示,中国的运动健康市场,正经历着一场从“工具型消费”向“生活方式投资”的质变。其中,功能效用与颜值设计,成为撬动新主力消费人群的重要杠杆。

科普提醒

专业场景须认证「专业标志」

当运动风格成为日常穿搭可选的潮流风向时,需要提醒的是,消费者在进行专业运动时,切记要选择对应的专业装备,这样才能在运动过程中最大限度地保护身体不受伤害。

另外,彩妆产品在选择时也要盯紧是否标注了“适合运动的产品”的字样。以粉底为例,建议选择含防水防汗功能的,且适合湿热环境中使用的。这样可避免肌肤因毛孔堵塞而造成的过敏问题。