

“互联网+”为健身经济带来一场消费升级

今年8月8日是国家第11个“全民健身日”，主题为“健康中国，你我同行”。从线上到线下、从商区到社区、从定时定点到24小时，全民健身的基数正随着“互联网+”的赋能不断扩大。改变过去动辄万元以上的年预付费用模式，降低健身的门槛，打造家门口的健身中心，“互联网+健身”能否带动健身行业自身的“强身路”？

小型化、“便利店化”的健身房模式正大幅降低健身的门槛。近年来，包括超级猩猩、乐刻、Keep等在内的“互联网+”模式，重塑了健身经济的形态，新模式让随时健身不再遥远。小团课、自研内容、单品工作室

……新型健身房不仅改变了传统预付费的模式，更移动、智能、轻便，还叠加了社交、电商等属性，提高了全民参与的热度。

“过去健身要办万元以上的年卡，还要担心健身房‘跑路’；现在去一次、约一次，就好比健身从批发变成了零售，而且有跳绳、瑜伽、杠铃、拳击等数十种‘团操’的内容供选择。”上海白领朱小姐是一位“团操”爱好者，也是“互联网+健身”模式健身房的忠实用户。每次上完课，把合照发到朋友圈“打卡”也成了她的必选动作。

“健身行业正迎来新一轮的消费升级。”超级猩猩联合创始人跳跳认为，由于运动知识的普

及不够，过去大量人群缺乏基本的运动常识和基本方法；与国际上健身经济比较成熟发达的国家相比，我国也缺乏优质规范的内容体系。“健身行业升级的趋势，是从过去注重销售和流量，转移到真正注重服务和内容。”

在上海杨浦的殷行街道市民健身(健康)中心，“三代同堂齐锻炼”成为健身新风尚。政府部门携手专业的运动公司，打造了上海市首家精准服务全人群、全民健身与健康融合的社区型市民健身(健康)中心，构建5~10分钟社区健康生活圈。在这个家门口的健身中心，不仅有跟传统健身房类似的中青年健身区域，还根据青少年与老年人的健

身需求，开设了室外青少年游乐区和老年运动健康促进区，一楼也开辟了100平方米的残疾人健康促进区。

“如果我们单纯办一个完全用于中青年的健身房，这样的服务社会上非常多，今天我们打造的是一个全人群、全方位的健身(健康)中心，就是希望能够覆盖给更多的人群，为他们打造一个舒适、安全、科学的社区健身空间。”殷行街道办事处副主任朱强说。

“全民健身的未来，其实可以针对不同年龄段群体，推出完全不一样的健身形态。一个健身房好像一个大超市或者便利店，向全人群去提供更多品类的

选择：团课、私教、器械、跑步……培育全民健身的生活方式。”乐刻运动创始人韩伟说。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出，到2022年和2030年这两个时间节点，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不低于90.86%和92.17%，经常参加体育锻炼人数比例达到37%及以上和40%以上。

随着智能科技不断进步，一些业内人士指出，应当进一步扶持和发展“互联网+健身”，使得专业的健身内容能更简便地走进千家万户、企事业单位，释放健康经济新动能。

(新华社)

初秋 不要急着“贴秋膘”!

□ 山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍

立秋，往往是疾病突发的“多事之秋”。这一时节暑气仍盛，气温却时常忽高忽低，再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段，人的身体和心理都比较脆弱，掌握一些科学养生、预防疾病入侵的方法就显得尤为重要了。我们来听听山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍是怎么说的。

重视起居调养

夏末初秋，昼夜温差加大，体质较弱者极易患感冒和腹泻症。从中医养生的角度来说，预防秋季腹泻主要是防止着凉，尤其是要防止疲劳后着凉，因为疲劳使身体免疫力下降，病毒容易乘虚而入。预防秋季感冒，在起居方面要有所注意，夜晚入睡时，一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

入秋之后不少人午休少了，加之工作生活压力大，易熬夜，睡眠时间也就随之减少。但是“春困秋乏夏打盹”，立秋后不仅仅是困，还让人觉得浑身乏力提不起劲。困乏的最主要原因是缺少睡眠，为避免秋乏的现象出现，应保持充足的睡眠，适当进行循序渐进的体育锻炼。

除此之外，还要注重精神调养，坚持内心平静、神志安宁。有时候，心神消耗的气血，比身体劳作更多，因此不要让自己的心思太辛苦。在精神调养上也应顺应季节特点，以“收”为要，做到心境宁静，不烦躁、不熬夜，以一颗平常心看待自然界的变化。在日常生活中，可以通过在家中或是庭院内，多种植或摆放一些绿色植物增加空气的湿润度来预防秋燥对人体的损害。

不要急着“贴秋膘”

俗话说：立秋到，贴秋膘，冬去春



来身体好。立秋过后，天气逐渐转凉，人们的胃口也变得好起来，正是“贴秋膘”补身体的好时候。但这并不意味着我们就要“大鱼大肉”，如果刻意为之，不仅不养生，还可能致病。苏娟萍表示，夏季炎热，人们大量吃冷饮，脾胃功能普遍会减弱，如果贸然进补，会骤然加重脾胃负担，导致消化器官功能紊乱，出现消化不良、腹胀、胸闷、腹泻、厌食等症状。而且暑天湿气重，脾胃本易不适，甘厚饮食有助收敛湿气，于脾胃是进一步的伤害。特别是如果“补出火来”，待真正的秋天到来，人们就容易生病了。

经过了一夏的亏耗，人们还是需要“贴秋膘”的，但要遵循“少辛多酸”的原则，尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒、韭菜等辛味之品，进补一些石榴、苹果、葡萄等酸味的应季水果及如萝卜、山药、藕、百合、鸡鸭肉等“防燥不腻”的平补之品。

秋季疾病早预防

秋在五行之中与肺相应，“秋燥”最容易危害肺部，除此之外，肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。同时，秋季还是流行感冒最为严重的一个季节，忽冷忽热的季节不仅让人难以适应，整个免疫系统也很难调整过来，所以感冒等呼吸系统疾病的发病率也就增高了。

秋季是各种水果丰收的季节，人们容易生熟不分乱食，加之进入秋季之后，人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降，再加上季节交替之时病菌滋生，食物容易腐败，所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼，尤其对于儿童、老人来说，抵抗力相对较低，在秋季极易发生急性腹泻。

此外，立秋湿度较小、浮尘较多，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，各种导致过敏的因素同样容易“招摇过市”，加之空气受到污染很严重，而过敏源会刺激到鼻黏膜，所以过敏性鼻炎的发病率非常高。

要想提早预防这些疾病，必须从现在开始，多拿凉水洗脸，有过敏性鼻炎的患者，要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻，提早适应秋季日渐变凉的天气。而对于老年人来说，老年人对气候变化较为敏感，且适应性差，极易因上呼吸道感染而发病。

而在养生进补方面，也要注意忌无病乱补，如服用鱼肝油过量会引起中毒，长期服用葡萄糖会引起肥胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病；忌多多益善，任何补药服用过量都有害，认为“多吃补药，有病治病，无病强身”，以及“凡补必肉、以药代食、越贵越补”这样的想法其实都是不科学的。

《美国心脏病协会杂志》近日刊发的一份研究报告称，在日常饮食中，多吃植物性食物，配以少量的动物性食物，有助于降低罹患心脏病、中风或其他心血管疾病的风险。

在这一由美国国立卫生研究院资助的项目中，研究人员对一万多名美国中年人的饮食信息进行了分析，并将他们的饮食模式按其所食植物性食物和动物性食物的比例进行了分类。他们发现，那些饮食中以植物性食物为主的人，患心脏病、中风、心力衰竭等心血管疾病的风险，比那些较少食用植物性食物的人降低了16%；死于心血管疾病的风险则降低了32%；全因死亡风险也比后者低了25%。

研究人员指出，这是首批对普通人群饮食模式开展的研究之一。此前有针对特定人群，如素食主义者或以素食为主的宗教信仰者的研究表明，吃植物性食物对其心脏健康有益。

虽然该研究属观察性研究，并无法证明植物性食物与心脏健康的因果关系，但研究人员强调了膳食模式的重要性，植物性食物占比相对较高且动物性食物占比相对较低的膳食模式，可能会给心血管健康带来益处。人们若希望减少心血管疾病风险，就应多吃蔬菜、坚果、谷物、水果以及豆类食物。同时，研究人员也不建议人们完全放弃肉食，认为摄入少量的动物性食物还是有必要的。

新研究：植物性食物可帮助降低心血管病风险