

骑行 + 撸铁 + 轻食

“管”好体重 一起行动

□记者 何晴 文/图

核心提示

全民健身热潮起

春日暖阳,微风正好。骑行爱好者刘帅威戴好头盔、骑行手套,穿上防风外套,骑上山地车,从关帝庙文化广场出发,沿着滨河北路一路驰骋。

“刚开始骑行纯属跟风,但我现在已经爱上骑行。这项运动不仅让我的体重回归正常,心理状态也越来越好。总之就是越骑行,越健康!”刘帅威告诉记者。

2025 年 3 月 9 日,在十四届全国人大三次会议举行的民生主题记者会上,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,普及健康生活方式。

“体重管理年”是由国家卫生健康委、教育部、民政部、文化和旅游部等 16 个部门联合开展的活动,活动时间为 2024 年至 2026 年。该活动旨在通过加强科学普及和宣传倡导,动员居民广泛参与,提升全民体重管理意识和技能,普及健康生活方式,推动部分人群体重异常状况的改善。

四月的周口,繁花似锦。围绕“减重”“健身”的讨论从网络空间延伸至日常生活中。随着健康生活理念的深入普及,不少市民走出家门,投入“管”好体重的行动中……

春日骑行随心动

春日渐暖,不少市民走出家门,或携家带口外出踏青,或约上三五好友骑行远游,享受春日好时光。

在沙颍河两岸,总能见到骑行队伍。骑行爱好者身着轻薄春装,迎着和煦的阳光,自由畅行。他们或独自骑行,享受着这份宁静与自由;或结伴而行,谈笑风生,分享着生活的点滴乐趣。

骑行热潮的兴起,本质上反映了人们对健康、环保生活方式的追求。

每天骑车通勤的市民常先生趁着“春日焕新”活动入手了一辆新的公路车。他认为,一辆好车能带来更好的骑行体验。为了“锦上添花”,他还购买了骑行头盔、护膝、护肘、手套等装备。他说:“骑行是一项充满激情和魅力的运动,专业的装备能让我在骑行中多一份‘安全保障’。”

某品牌自行车专卖店位于川汇区滨河路中段,该店负责人告诉记者:“近年来,市民对骑行的热度持续攀升。店内山地车、公路车的销量明显增长,骑行头盔、手套等装备以及车灯等配件的销量也很不错。”

记者看到,该店陈列着几十种各类型自行车,售价从数百元到数万元不等,不时有消费者前来选购。

“很多消费者在体验到骑行的乐趣后,会不断升级车辆装备,购置各类防护与功能性装备,有的还加入了骑行俱乐部,将骑行融入了自己的生活。”该店负责人表示。



市民在选购自行车。

打开某团购软件,可以看到中心城区多家健身机构推出单次卡、周卡、月卡以及全年卡加赠私教课等促销活动,从销量数据来看,单次卡和单次私教体验课更受欢迎。

从事健身行业多年的李铜辉在市城乡一体化示范区开设了一家健身工作室。他介绍,目前,预约健身私教课的除大学生外,还有上班族和宝妈群体。喜爱健身的人群年龄跨度越来越大,大家的健康意识逐渐增强。

健身爱好者王晨是李铜辉的学员之一,过去一年多来,她坚持每周上私教课。选择这家健身工作室的原因一是离家近,可以节省通勤时间;二是店内有金牌教练,能给她更为专业的健身指导。

“虽然私教课花费不少,但我觉得这个钱花得很值。教练会根据个人的身体情况制定出一个科学的健身方案,非常适合刚接触健身的‘小白’。”王晨说,“我健身的初衷很简单,就是想拥有一个强健的体魄,收获一个愉悦的好心情。”

“三胎辣妈”赵文琪坚持健身八年多,作为一名资深健身爱好者,谈起健身心得,她来了兴致。

“除了通过撸铁进行力量训练外,空腹晨跑是我经常做的有氧运动,每次跑完 5 公里后,我会觉得身心舒畅。”赵文琪说,“运动不要过量,一周三次就可以。因为最健康、最科学的长期坚持,才是‘腰围达标’的关键。‘小基数’群体健身,不要一直关注体重秤上的数字,而要重点关注身体的维度变化。”

记者在走访中发现,除了通过撸铁进行力量训练、通过慢跑进行有氧运动外,瑜伽、普拉提等低冲击、塑形类运动也备受年轻消费群体的青睐。这类运动不仅能调节身体状态、缓解身体压力、塑造优美的身形,还能提升身体的柔韧性和平衡感。

“吸气收腹,身体慢慢往下走,头微微抬起,感受脊柱的伸展……”位于川汇区莲花路的一家普拉提工作室,教练正指导学员练习。学员在一呼一吸之间,感受肌肉的发力,缓解身心压力。该工作室的一位女性教练介绍:“普拉提是一种低冲击性的健身方式,它注重肌肉的控制力和核心力量的培



健身爱好者练习中。(受访者供图)

养,非常适合女性。”

记者在该工作室偶遇了第一次体验普拉提课程的“健身小白”卢女士。

“之前看杂志,了解到普拉提有助于调整姿态和身体的灵活性。今天体验了之后,感觉身体更挺拔、端正了。我准备在这里办张卡,持续学习普拉提课程。”卢女士说。

低卡饮食成风尚

低卡饮食又称低热量饮食,是指通过原料替代和工艺优化手段来降低热量,从而帮助减重的食品。在减肥过程中,很多人都会选择通过低卡饮食来达到减肥的效果。

近日,我市不少饮品店售卖一款由羽衣甘蓝制作而成的低卡饮品。据了解,该饮品已热卖数月,成为消费者的新宠。

“除了富含膳食纤维外,还可以当作奶茶的替代品。”在五一路某饮品店,一位购买羽衣甘蓝饮品的女性顾客称,“我买的这杯饮品,热量大概在 100 大卡,口感清爽,感觉比较健康,喝完身体没什么负担。”

记者查询公开资料了解到,羽衣甘蓝富含维生素 C、维生素 K、叶酸、矿物质(如钙、铁)以及丰富的膳食纤维和抗氧化物质。这些成分对维持健康、促进新陈代谢有积极作用。

从减肥角度来看,羽衣甘蓝等富含膳食纤维的食物能够增加饱腹感,减少对高热量食物的渴望。同时促进肠道蠕动,有助消化和排泄,间接帮助控制体重。

记者实地走访时发现,五一文化广场附近的多家饮品店都推出了羽衣甘蓝饮品。这类饮品每杯定价普遍在 15 元至 20 元之间,包含羽衣甘蓝、柠檬、苹果等果蔬原料。

记者走进位于五一路的某品牌饮品店,店内展

示的产品海报中,“超级食物”“轻体低卡”“轻畅”等字眼很容易让人联想到减脂瘦身效果。记者现场购买了一杯,品尝后发现并没有想象中的苦涩感,反而清新爽口。

“这款饮品从去年开始就是我们店的主打产品,口味酸甜适口且低卡,很受年轻人欢迎。”该饮品店工作人员说。

除了低卡饮品,采用低油、低盐的烹饪方式,将蔬菜、水果、肉类等制作成口味好、热量低的轻食,为许多减重人士提供了“吃饱”的可能。

打开某外卖平台软件,输入关键字“轻食”,出现在前三位的商家本月销售单数均已突破 1000 单。

“以前经常吃重盐、重油的外卖,加上上班久坐、运动少,我的肠胃已经不堪重负,便秘、胀气经常困扰着我。在同事的带领下,我和她一起吃轻食餐。轻食餐清爽、健康,荤素搭配,用料原汁原味,没有辛辣油腻的东西,吃完身体没有什么负担。”市民赵女士告诉记者。

在走访中记者发现,轻食餐在大学生、上班族、减肥人士等群体中更受青睐。

营养专家提醒广大市民,健康饮食并不是一个短期的任务,而是需要长期坚持健康的饮食习惯。按照“中国居民平衡膳食宝塔”的推荐,每天尽量吃 12 种食物,做到食物多样化和营养均衡。同时,每天至少要有 6000 步的活动量,做到吃动平衡。