

筋膜槍效果存疑 智能鏡難代教練 居家健身神器 華而不實失寵

理性消費

肥胖的體型，潮流的顏色，運動感的設計……無論是在運動軟件，還是社交APP，或是短視頻平台上，只要關注健康、健身等話題的用戶，都會主動或被動瀏覽到名為「噸噸桶」的產品——一款爆紅的超大容量運動型水壺。根據相關數據，「噸噸桶」相關視頻在抖音播放量已近20億。從健身環到筋膜槍到智能健身鏡，再到「噸噸桶」，每年一款健身領域「網紅」產品的出現輪替，年輕人似乎仍熱衷關注與追捧，但衝動消費者卻越來越少，以至於這些單品往往在風頭過後便銷聲匿跡，成為「時代的眼淚」。

大公報記者 胡永愛深圳報道

持續2年半的新冠疫情，讓越來越多人了解到健康的重要性，隨之而來的，便是一款款新的健身器材與周邊產品的不斷推出：疫情在家邊遊戲邊運動，任天堂健身環一度漲價斷貨；運動後需要肌肉放鬆，便誕生了筋膜槍；不出門就能跟着「教練」健身並實時糾正動作，於是有了智能健身鏡；需要一個大水壺來提供身體一天的供水，「噸噸桶」則應運而生。

「噸噸桶」喝水 容量吃不消

深圳女孩Cindy是一名酷愛運動的90後年輕人，每一件「網紅」健身單品出現時，她均收入囊中：「筋膜槍和水杯比較便宜，百元左右就可以買到，幾乎沒有猶豫就買了。健身鏡是因為有段時間因疫情封控健身房沒有營業，就狠心花了2000元（人民幣，以下同）買了一款。」

對於Cindy來說，這些健身單品實用性並不高，更吸引她的是它們自帶的社交屬性。以噸噸桶為例，一天喝8杯水的概念已經深入人心，噸噸桶的「大容量+高顏值」，使它能够適配各種人群，其風格設計更是為噸噸桶注入了潮流單品的基因。「實際上，去健身房帶這麼大的水桶並不方便，一次健身也喝不了這麼多水。」

Cindy介紹，「也正因為其體積大、設計好看，與健身器材搭配起來拍攝的照片非常上鏡，而且傳達了我們年輕人既要鍛煉身體也要追趕潮流的生活理念。」

半年後多數打入「冷宮」

雖然不停購買，但Cindy能堅持使用半年以上的健身「網紅」單品屈指可數，大部分在拍照發過朋友圈、小紅書等社交媒體後便慢慢失去了興趣。其中，她最後悔購買的是早已閒置的健身鏡：其只能上與之匹配的APP裏的課程，健身內容與形式很受局限。

「對於真正喜愛運動的人來說，健身房的空間感與真人教練的指導，是健身鏡完全無法取代的服務體驗。」也正

因此，Cindy使用健身鏡一周後，得知健身房重新開業，便義無反顧地去店裏上課，健身鏡也逐漸成為家中的普通穿衣鏡。

實際上，這一門生意正越來越難經營。國內筋膜槍品牌近年來扎堆出現，幾十元到幾千元的價格與品質差別，讓消費者眼花繚亂、開始質疑其使用價值；上周，健身鏡公司FITURE魔鏡經歷了大規模裁員，智能健身鏡已明顯降溫，市場關注度也隨之下降。

像Cindy一樣，曾被網紅單品吸引但逐漸恢復理性的健身人很多。消費者們在近幾年被市場教育後發現，健身並不能因為這類產品「新」與「奇」的形式而堅持下去。而對於品牌方來說，它

們可以「紅」一時，但終究無法「長紅」，只有用心聆聽消費者心聲，對消費者的痛點與需求做到精準把握，提升產品與服務質量，這樣才能真正贏得市場青睞。



▲在長春市南湖公園，市民在室外「智能健身房」健身。資料圖片



▼健身愛好者正使用噸噸桶喝水。資料圖片

▲近年健身領域「網紅」產品層出不窮，年輕人在購買時更加理性。圖為一女生在健身房進行力量訓練。資料圖片

暑天健身 注意事項

戶外注意防曬

- 佩戴運動墨鏡、太陽帽，擦上防曬霜來防止紫外線的侵襲，並帶上清涼油、藿香正氣水（丸）來預防中暑。

控制運動強度

- 保持低運動量、短時間。尤其要盡量避免在陽光強烈的正午時分到下午兩點期間進行戶外運動。

及時適量補水

- 夏季運動出汗多，鹽分喪失量大，易導致鈉代謝失調，發生抽筋等現象。因此應及時補充水分。補水方法最好是少量多次。

選擇吸汗服裝

- 夏天濕度大，如果濕度排不出去，會對心臟造成很大的壓力。運動時一定要穿吸汗的棉衫，最好另外準備一套乾衣服，運動後馬上換下濕衣服。

降溫不可太急

- 運動後不要馬上洗冷水澡或吹電扇開空調，因為毛細血管遇冷馬上收縮，汗腺關閉，容易患傷風感冒。

大公報記者 胡永愛整理

內地民眾 健身開銷 (人民幣)

高級健身房會員費
1200-1500元
每月

普通健身房會員費
200-300元
每月

健身私教課
一節平均
300元

健身服
800-1200
元每年

家用健身器材
1000-1500元
每年

大公報記者
林凱整理

居家健身 模式多樣

- 直播在線遠程教學
- 健身鏡指導健身
- 體感闖關冒險類遊戲
- 居家私教
- 運動器械（啞鈴、槓鈴、彈簧拉力器）等自練
- 親子趣味體育賽
- 家務收腹法健身



▲在石家莊體育館廣場，青少年體驗「陸地滑雪」。資料圖片

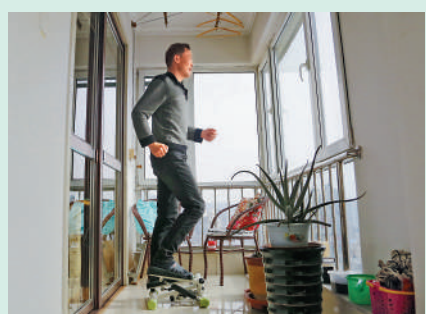
健身器材受捧 市場規模年增4%

銷量火爆

隨著居家健身的興起，健身裝備市場也迎來快速增長。據相關預測，全球健身器材市場規模將在2021-2025年保持年均4%左右的增速。一片繁榮的行業背景下，各種「神奇」的健身裝備也跟着火了起來。

「長時間呆在家裏，不僅是平常就有健身習慣的人在家根本閒不住，就是很多從來不健身的人，也不會一直吃吃喝喝和看電視、玩手機，也會有健身的想法。」擁有10年健身經驗的長春市民宋玲焱告訴記者。

資料圖片



宋玲焱表示，居家健身通常都需要輔助的健身器材，徒手健身對於運動新手來說是非常難的，一方面是普通人很難徒手掌握運動幅度和運動量，另一方面也很容易讓人對徒手運動失去興趣。如果有了器材，運動起來就要方便和高效的多，這也導致了健身器材銷量火爆。

不掉的呼拉圈 不用手跳繩機

宋玲焱向記者介紹了最近比較火的幾款居家健身「網紅」神器：不會掉的呼拉圈；不用手的跳繩機；一件穿着10分鐘，相當於慢跑一小時的衣服。

宋玲焱表示，這些網紅產品更新換代很快，因為價格區間也不高，買來試一試的人非常多，「其實網紅健身產品的娛樂性要更多一些。甚至有些健身網紅器材已經往「顏值高」的方向設計，因為生活總是要充滿儀式感，擁有一套好看的健身裝備，從心情上就可以達到督促效果。」

大公報記者 林凱

注重熱身放鬆 提升運動表現

專家之言

居家健身風盛行許久，陸續出現因動作不當受傷的人群，28歲的劉子彤便是其中之一。「在家健身本來是想強身健體，然而卻練到住院。」

據劉子彤回憶，她平時工作繁忙經常久坐，沒時間去健身房，就在網上跟風跳操，一周後身體狀況越來越差，到醫院檢查後才得知，她已有腰椎間盤突出的傾向，並不適合這樣的劇烈運動。

吉林省中日聯誼醫院骨科醫院醫生任慧文在日常接診中了解到，很多人會在家裏進行有氧和力量訓練。「這不是最佳的選擇，因為盲目的鍛煉並不能提升身體健康狀況，反而會因身體承受過多的負荷而受傷。」

任慧文介紹，「對普通人來說，健身必須講究科學，大多數人的身體條件都無法與健身主播相比，跟着直播做運動，不意味着自己也要達到同

樣的運動時間和成果。尤其是平時不運動的年輕人，更容易產生不適感。」

「運動前的熱身和運動後的放鬆牽伸訓練一定要做。」任慧文提醒，適當的熱身運動，可以使肌肉的溫度增高，有利於提高運動表現，但要避免暴力拉伸；運動後有些肌肉需要牽伸，可以用泡沫軸進行放鬆，這樣能改善體態，減少肌肉疼痛。

大公報記者 林凱

國務院：推動核酸檢測結果全國互認

【大公報訊】據新華社報道：國務院應對新冠病毒肺炎疫情聯防聯控機制綜合組29日發布通知，要求進一步推動核酸檢測結果全國互認，切實便利群眾出行。通知要求，各地區各有關部門要站在疫情防控「全國一盤棋」的高度，將核酸檢測結果全國互認作為高效統籌疫情防控和經濟社會發展、切實維護正常生產生活秩序的「關鍵小事」抓緊抓實，切實便利人員安全有序出行。

通知指出，不同渠道展示的核酸檢測結果具有同等效力。群眾通過國務院客戶端、國家政務服務平台、各省份健康碼、核酸檢測機構網站或App查詢到的核酸檢測結果及群眾持有的紙質核

酸檢測結果，凡在當地防控政策有效時間內的（以出具報告時間為準），具有同等效力，各地在查驗時都應當予以認可，嚴禁以本地健康碼未能查詢、未在本埠開展核酸檢測等為由拒絕通行，拒絕群眾進入公共場所、乘坐公共交通工具，不得要求群眾重複進行核酸檢測。

此外，通知要求，各地區要立即行動，將核酸檢測結果全國互認的要求落實到基層一線，確保基層管理人員認真執行。並加大督促指導力度，對本通知發布後仍不互認、造成不良影響的地方要予以通報。對個人違規使用假冒、篡改等核酸檢測結果的，要依法依規處理。

全國通勤報告 深圳上下班最方便

【大公報訊】記者王珏北京報道：最新研究報告顯示，在44個內地主要城市中，超過1400萬人承受單程60分鐘以上極端通勤。其中，北京是全國極端通勤人口最多、平均通勤距離最長的城市。而深圳60分鐘以上通勤比重為12%，連續三年持續降低；5公里以內幸福通勤比重為58%，在超大、特大城市中最高。同時，深圳軌道交通線網密度全國首位，配合緊密的公交銜接，使深圳具有超大、特大城市中最高的公交保障水平。

住房和城鄉建設部城市交通基礎設施監測與治理實驗室、百度地圖29日聯合發布《2022年中國主要城市通勤監測報告》，選取44個內地主要

城市，匯聚9000萬人的職住通勤數據，呈現中國城市職住空間與通勤特徵的變化。

報告稱，北京是全國通勤距離最長的城市，平均通勤距離11.3公里。10個特大城市中，瀋陽、青島、西安、南京、鄭州、成都、重慶7個城市同比增加超過0.5公里。

本次報告特別增加對青年通勤的研究，在北京、上海、廣州、深圳、成都、杭州6個受到青年關注的城市中，青年追求「更短」通勤，80%通勤時間在45分鐘以內；6城中65%的青年人群居住在距離市中心15公里以外的地方，只有近30%青年選擇居住在市中心15公里圈層處。