



篮球选秀赛



日前,商务部、国家卫生健康委等12个部门联合印发《促进健康消费专项行动方案》,明确提出提升健康饮食消费水平、优化特殊食品市场供给、丰富健身运动消费场景、壮大新型健康服务业态等10方面重点任务。

近年来,健康消费的热度不断攀升,成为拉动内需的新增长点。在我市,健康消费同样呈现出蓬勃发展之势,消费者的多元化需求正在推动健康消费市场不断扩展。

需求多样 场景丰富 健康消费 热浪来袭

智能手表辅助 赛博养生

随着科技的发展,智能产品逐渐深入人们的生活,带来方方面面的便利。近年来,不少市民将智能手表作为维持健康生活的辅助工具。

近两年感觉睡眠质量变差了,所以我买了一个智能手表来监测自己的睡眠状况。市民杨思敏告诉记者,自从今年年初购买智能手表以来,她对自身睡眠状况有了更精准的掌控。之前经常熬夜刷短视频,一不注意就刷到凌晨。而有了这个智能手表以后,我可以通过它的配套APP在手机上查看自己的入睡时间、睡眠时长、中途清醒次数等。这些数据可以督促我保持足够的睡眠,帮我养成良好的作息习惯。杨思敏说。

现在是早上8点半,表盘显示处于辰时,正是胃经运行的时候,这时身体在消化吸收食物,所以它提醒我要按时吃早饭。在市民胡昱静的智能手表界面上,除了日期、时间、电量等基本数据,还有一行数据显示着十二经络运行的时间。

据了解,经络是中医对经脉和络脉的统称。中医学认为,经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,是人体功能的调控系统,而人体的十二经络对应十二时辰。每个时辰对应的经络气血最为旺盛,了解这些时间有助于调理身体健康。

市民胡昱静是在更换智能手表表盘

的时候发现了这一功能。我们可以在手机应用中选择不同主题的表盘和组件,根据自己的喜好自由组合。选择了表盘和组件后,我会参考它显示的经络运行时间表,做一些养生的事。比如,午睡结束后,手表显示小肠经正在运行,我就会多喝一些水,促进肠胃运动。胡昱静说。

记者查询发现,市面上的智能手表、智能手环品类十分丰富,价格从几百元到几千元不等。但其健康监测方面的功能比较类似,包括心率、血氧、睡眠、步数等。此外,大部分智能手表都有运动模式,当佩戴智能手表进行运动时,它既能为佩戴者提供运动规划,也能监测运动时的身体数据,从而给出运动建议。



智能手表界面

健康诉求推动健身热潮

我在健身房做了人体成分分析测试,发现我的肌肉含量偏低。教练建议我要多吃瘦肉,能帮助肌肉量增长。市民小睿是一个白白瘦瘦的年轻女孩。今年3月起,她开始走进健身房,希望塑造更好的体型。

除了定期到健身房报到,小睿还在教练的指导下,提高了饮食中蛋白质的比例,比如牛肉、鸡肉等。现在我把饼干、薯片之类的零食都用牛肉干、鸡腿等肉类零食替代了,这样能在无形中增加蛋白质的摄入。我还花200多元购入了一桶蛋白粉,在去健身房锻炼之前喝一杯,有助于肌肉的增长。小睿说。

随着健康观念与审美潮流的改变,近年来,像小睿一样通过锻炼塑型的女性逐渐增多。市民陈文闻就是其中一

位。她已经坚持健身4年,作为一个二胎妈妈,她的主要诉求是减脂塑形。这些年,我确实感觉到审美潮流有所改变。之前大家追求的是纤瘦,但现在更多人想要瘦且有肌肉,让身材更有线条感,所以我养成了来健身房锻炼的习惯。陈文闻告诉记者,她每周至少去两次健身房,健身让她感觉自己的状态由内而外地变好了。另外,她每年在健身方面的花费为1万元左右,其中私教课的课时费占比最高。

而市民贾婷婷坚持健身的理由说出了不少吃货朋友们的心声:为了能吃更多美食。我每周来健身房3次,已经坚持了3年。健身以后,我能更加没有心理负担地享受美食,这也是我能坚持下来的重要原因。虽然体重没有明显

的变化,但我的肌肉量变多了,体型也更好了。贾婷婷说。

健身教练孙鑫也观察到了顾客诉求的转变,他所在的健身房有近500名会员,其中六成左右是女性。以前最多的诉求是减肥,现在越来越多顾客的诉求是塑形,这就对身体的肌肉量有一定要求。孙鑫说。

此外,孙鑫还观察到,近些年走进健身房的人群正趋于年轻化。因此,他所在的健身房设置了更多不同价位的课程,通过拉大价格区间,使课程能覆盖到更多人群。他告诉记者:目前我们店会员的人均消费在6000元-7000元之间。不过比起消费金额的高低,能否长期坚持才是健身效果好坏的决定性因素。



教练指导学员健身

记者手记

让健康红利惠及更多人

小至手腕上的一块手表,大到一个乡村的体旅融合产业,健康消费的场景既细微,又宏大。而身处健康消费浪潮中的消费者们,就是乐在其中的弄潮儿,他们的多元目标正撑起一个个日益细分的运动消费市场。

园周村的案例证明了健康消费令人惊叹的社会辐射力。一场场篮球赛事生动演绎了体旅融合如何撬动乡村共富。赛事不仅点燃运动热情,更激活民宿、餐饮等业态,让健康红利惠及更多人。

在相关政策的不断推动下,相信健康消费的市场仍将持续升温。健康消费浪潮之中将翻腾出怎样的新需求、新产业?未来值得期待。

融媒记者 俞舒梦

体育赛事助力乡村共富

6月18日晚,在江南街道园周雁运动中心的篮球馆内,一场本土选秀赛正在激情上演。

这里的地板很好,打起球来很舒服。赛制很新颖,兼顾了娱乐性和强度,打起来很有意思。有一群固定的朋友一起玩,氛围挺好的。在中场间隙,篮球爱好者们表达了对这里环境的满意。

据悉,该运动中心在专业机构的运营下持续策划本土赛事,调动篮球爱好者的运动热情。以正在进行的选秀赛为例,运动中心通过创新队员匹配机制、灵

活优化赛制等方式,迅速吸引了大批篮球爱好者,扩大了赛事影响力。

去年举办第一届选秀赛时,我们主动邀请篮球爱好者参与进来,大家的体验都非常好。今年第二届比赛一推出就吸引了大批篮球爱好者前来报名。原本我们每队限定12位球员,但大家热情太高涨,已经放宽到每队13个人了。江南街道园周雁运动中心营运负责人徐攀告诉记者。

据了解,2024年园周雁运动中心举办了选秀赛、全明星赛、浙江外籍教练对抗赛等十余项篮球赛事活动,比赛场数超100场次,吸引全国各地数万人前来

参赛、观赛。

持续高涨的人气,有效带动了村里的餐饮、住宿、休闲等文旅业态发展。自去年5月运动中心开放以来,园周村民宿客房预订量同比增长70%,文旅业态收入同比增长40%,实现人气与收益双丰收。同时,村内良好的生态环境和配套服务,也进一步吸引更多游客前来休闲度假,形成了以赛聚人、以景留人的良性循环。

此外,运动中心每年近百万元的场地租金成了村集体稳定收入来源。这笔钱又被专项用于反哺村里的养老服务中心。