

告别生冷轻食 跳出暴汗误区 中式食养健康管理成夏日新风尚

入夏气温攀升,身材管理再度成为大众热议话题。不少人有过每到夏季就跟风健身、顿顿啃西式沙拉、精打细算卡路里,试图快速瘦身的经历,但往往难以长期坚持,陷入“减肥—放弃—反弹”的循环。记者发现,跳出传统“少吃多动”的固有框架,融合中式食养的健康管理正逐渐成为夏日减脂市场的新趋势。



中式减脂餐



打包四控餐盒

四控餐盒走红 热乎家常菜更对味

6月26日上午11时,在城区一家社区健康工作室的后厨,主理人曾聪正在有序打包门店的招牌四控餐盒。清炒栀子花、杂粮饭、山药糕等中式减脂餐食香气四溢,打破了大众对减脂餐“寡淡无味、只能冷吃”的刻板印象。

四控是指控糖、控盐、控油、控量,每份四控餐盒包含3个时令蔬菜、1份肉类,一份80克左右的主食,确保吃完有一定的饱腹感。

以前夏天减肥就是顿顿吃沙拉,吃两天就胃反酸,下午3点就饿到头晕,反而更想找吃的。在总部中心上班的王女士坦言,如今她更倾向于选择这种热乎的中式减脂餐,吃得舒服,能坚持更久。

很多人把减肥等同于“饿肚子+暴汗”,但夏季人体阳气浮于外,过度节食伤脾胃,高强度运动耗元气,反而不利于长期健康。拥有18年健身教练经验,持有ACE-CPT等多项国际认证的曾聪表示,自己的减脂理念也走过弯路,而转变源于两个深刻教训:曾用3个月时间帮助学员高强度训练、严控饮食,成功减重15公斤,但学员停练两个月后反弹至100公斤,而他自己长期坚持规律的力量训练和严苛饮食,却在体检中发现脾胃、肝脏出现问题。此后,他开始系统学习中医养生,并考取药食同源药膳制作师资格证。

在曾聪看来,减肥有两种方式,一种是“饥饿性节食”,一天一餐、断碳、极少摄入。这种方法确实能瘦,因为它逼迫身体消耗库存。但身体会启动“饥荒保护机制”,降低代谢、增强囤积能力。一旦恢复正常饮食,反弹会

比减得还快。这是演员、拳击手赛前临时降重用的,不适合普通人。而另一种是“代谢减肥”,也就是中式的“运化减肥”,不靠饿,而是靠恢复身体本来的运化能力。核心是起居有常、饮食有节、适度活动,让身体自己明白哪些多余的脂肪是不需要的,可以排掉,扶正祛邪。体重下降慢,但精力会越来越好,形体也会越来越顺。

因此,不同于市面上千篇一律的沙拉餐,工作室的餐食全部采用中式家常做法:清炒时蔬、肉类搭配杂粮饭或手工制作的食养馒头、手打麦汁年糕等主食,并且每周根据节气更新菜单,大部分蔬菜来自父母耕种的田地,新鲜天然。例如夏季特推的养生馒头融入茯苓、羽衣甘蓝等药食同源食材,针对性改善现代人夏季湿气重、易疲惫、代谢差等问题,搭配清淡小炒与养生羹品,兼顾饱腹感、口感与养生功效,契合中国人爱吃热饭、偏爱家常味的饮食习惯。

减脂从来不是从健身房开始,而是从规范饮食、调好睡眠、放平心态起步。工作室联合创始人、全美瑜伽联盟认证导师应丽飞介绍,除饮食调理外,工作室还设有力量体能区和瑜伽普拉提养护区,依托中式食养逻辑,通过食材搭配调理,再结合舒缓瑜伽、适度力量训练与静心冥想,不刻意暴汗运动,也能实现健康减脂。

目前,工作室每天要制作上百份减脂餐盒和药膳食材,消费群体以30多岁上班族为主。入夏以来,订餐量大幅上涨,其中不少顾客是厌倦了西式沙拉的冰冷寡淡,专程慕名而来。

行业加速转型 中式食养仍面临挑战

中式食养减脂的走红,本质上是更适合中国胃的“饮食方式”对传统轻食的替代。据《2026中国轻食行业发展白皮书》显示,我国广义轻食市场规模已突破5000亿元,狭义现制轻食市场达848亿元。但行业高速发展的背后,传统西式轻食的痛点愈发凸显:韦伯咨询调查显示,72.57%的消费者认为轻食“价格太贵”,主流产品客单价普遍在30元至50元区间,远超普通快餐消费水平;同时,“生冷沙拉、水煮鸡胸肉”为主的单一品类,导致七成以上消费者难以长期适配,行业年闭店率高达27%,呈现“开店与闭店同步增加”的尴尬局面。

消费观念的转变正在重塑市场格局。欧睿国际数据显示,2026年国内热轻食产品占比已达57%,较2024年提升23个百分点。在我市,这一趋势同样明显:巴黎街、总部中心周边的多家传统轻食店,已陆续新增清炒时蔬、杂粮饭、蒸鸡腿等中式热食套餐,还有部门单位食堂也于去年推出减脂健康餐,每日供应科学搭配的热食减脂餐,受到干部职工欢迎。

记者采访了多位体验过中式食养减脂的消费者,他们的反馈普遍集中在“能坚持”“身体舒服”“不反弹”三个方面。

在市区某企业做行政工作的林女士,此前尝试过多种减肥方法,最多坚持了一个月。吃沙拉饿得快,晚上忍不住吃夜宵,反而越减越胖。前不久,她开始订购四控餐盒,每天中餐和晚餐不用自己动脑子,就能吃到健康的中式减脂餐,配合每周两次瑜伽,一个月下来瘦了5斤,没有刻意节食,也不觉得痛苦,现在精神状态比以前好很多。林女士说。

产后半年的陈女士则更看重体质调理。生完孩子后湿气重,浑身乏力,不敢做剧烈运动。她告诉记者,通过食

养调理和作息时间改善,不仅体重下降了,睡眠质量也明显提升,以前晚上要醒三四次,现在基本能一觉睡到天亮。

从事直播行业的小胡,是典型的“熬夜党”,以前经常凌晨才睡,夜宵顿顿不落。加入曾聪工作室的线上社群后,他在教练的指导下逐步调整作息,现在每天早睡半小时,夜宵也省下来了,虽然体重降得不多,但体检时血脂指标恢复了正常。

业内人士表示,随着健康消费升级,“中式化、热食化、功能化”已成为轻食行业的三大发展趋势。记者发现,不仅个体创业者纷纷入局,连锁品牌、老字号甚至医院也开始布局这一赛道:米村拌饭推出轻食拌饭系列,陶陶居将粤式风味与轻食理念融合,还有医院上线“医院减脂餐”外卖服务。

但中式食养减脂模式仍面临不少挑战。由于依赖手工制作和时令食材,难以实现大规模量产,导致产能有限、成本偏高。记者观察到,目前我市市场上的中式减脂餐盒,价格普遍在25元至35元之间,比普通快餐贵5元至10元。加上目前尚无统一的中式减脂餐营养标准和制作规范,部分商家打着“食养”旗号,实则仍存在高油高盐问题。此外,供应链不完善也制约了行业发展,药食同源食材的采购、储存和加工都需要更专业的配套体系。

像中式食养馒头不是简单在白面里掺杂杂粮,而是结合中医食养理论与现代营养学,做到食材科学配比、营养均衡。有着18年餐饮从业经验,山海公厨的负责人张付友表示,未来随着行业规范完善、原料供应链日趋成熟,中式食养有望成为轻食市场的主流,但无论配方如何创新,好吃、健康、实惠始终是消费者的核心需求,牢牢守住这三点,产品才能站稳市场、长久发展。

融媒记者 颜元滔 陈凯璐

守护金融权益 数智温暖民生 中国银行永康市支行开展防范非法金融活动宣传月活动

今年6月是全国防范非法金融活动宣传月。近日,中国银行永康市支行紧扣“守护金融权益,数智温暖民生”的核心主题,以银行网点为坚强阵地,辐射周边社区与企业,开展一系列有温度、有深度、有广度的金融知识普及活动。

活动期间,该行将每一个银行网点打造成金融知识普及的微型课堂。走进大厅,公众教育区整齐摆放着图文并茂的宣传折页,LED屏滚动播放着生动形象的反诈标语与视频。大堂经理化身金融消保宣讲员,利

用客户等候办理业务的碎片化时间,开展“厅堂微沙龙”。让每一位走进网点的客户在办理业务之余,收获一份实用的防骗指南,真正守好自身的“钱袋子”。

同时,为扩大宣传覆盖面,该行组建了多支宣传小分队,走进企业、工业区,开展外拓宣传活动。在企业食堂、员工休息区设立流动宣传站,利用午休及换班时间,向企业员工发放《防范电信网络诈骗宣传手册》,重点讲解“刷单返利”“虚假投资理财”等针对年轻务工

群体的高发骗局。

另外,该行大力推广中行手机银行中的“智能风险提示”等数智化功能,手把手教会企业员工如何利用科技手段实时守护账户安全。同时通过“案例警示+实操教学”的方式,帮助企业员工树立正确的理财观念,提升对非法金融诱惑的“免疫力”。

值得一提的是,该行宣传小分队还深入五金城商户聚集区,开展了一场针对性强的金融安全宣传活动。

活动现场,工作人员向商户们发放

宣传资料,耐心讲解反洗钱、反假币知识,以及如何安全使用扫码收款工具。特别针对近期频发的“冒充客户虚假付款”“营业执照年审诈骗”等骗局进行了风险提示。

未来,中国银行永康市支行将继续秉持“金融为民”的初心,不断创新宣教形式,持续推动金融知识普及工作常态化、长效化,与社会各界携手,共同守护好人民群众的“钱袋子”,让有温度的金融服务真正惠及千家万户。

通讯员 胡吉妮