

从减肥到健康投资： 体重管理催生的市场变革

■本报记者 管丽芬

当清晨的第一缕阳光洒向市区防洪堤，健身爱好者已开始晨跑；午休时，上班族走进健身房挥汗如雨；傍晚的丽阳门广场，人们伴随着动感音乐跳起健身操；城市道路上，骑行队伍穿行在大街小巷……在丽水，越来越多人加入了一场与体重管理紧密相连的“全民健康行动”。

随着国家大力倡导全民健康生活方式，并将健康体重管理纳入健康中国行动，“国家喊你减肥”的调侃话语，一度成为朋友圈的热词。许多人不再满足于“减肥”，转而开始关注如何通过运动与饮食搭配，预防疾病、增强体质。与此同时，健身器材、运动饮品、营养餐等行业也迅速崛起，构建起一个庞大的健康消费市场。

汗水与决心：线上线下重塑健康生活

随着减肥热潮的兴起，在丽水，健身房、瑜伽馆、游泳馆、羽毛球馆等场所的客流量不断攀升，线上健身平台也成为了不可忽视的流量高地。

市区紫金路上的“坚蛋健身”，每天傍晚6点的运动场景充满生机。器械区的哑铃碰撞声与有氧区的跑步机履带转动声此起彼伏，无数健身者在镜子前挥洒汗水。33岁的市民李梦菲做完一组器械后，脸色绯红又透着酣畅。

“以前总以为身体无恙就是健康，直到去年体检报告亮起黄灯。”她一边擦拭着额头的汗水一边回忆道，“去年冬天，我发现穿不上以前的裤子，才意识到久坐的办公生活让体重增加了10多斤。”起初，她在家跟着网络教程锻炼，但由于缺乏专业指导和监督，没多久就放弃了。

今年2月成为健身房会员后，李梦菲每周两次在私教指导下进行力量训练与有氧结合，如今体脂率已下降5个百分点。如今，她不仅体脂率下降了，身材也更加匀称，“健身后，我的自信心也提升了很多，现在的我不再是懒散图轻松的人了。”

随着健身热潮的持续，像“坚蛋健身”这样24小时营业的健身房迎来了前所未有的客流量。工作人员表示，最近的年卡办理量有显著增长，尤其是傍晚6点后，客流都会迎来小高峰，“大家不再满足于偶尔的健身，而是更加注重系统化、长期性的锻炼效果。”

而在位于金汇广场的一家瑜伽馆，舒适雅致的环境吸引了不少女性来锻炼。采访中，私教微微正在指导会员蓝佳慧进行三角伸展式，她身形柔和，步伐轻盈。“每天午休和下班后的时段，是我们最忙碌的时候。”微微说，越来越多白领将瑜伽作为舒缓压力和塑形的方式。

蓝佳慧则从瑜伽中找到了自己的身体节奏。“现在我的腰围缩到了64厘米，穿衬衫再也不会显得驼背了。”她展示着手机里的体态对比图，“每周三次的瑜伽练习，不仅让我重塑了身体线条，还让我养成了每工作45分钟就起身活动放松的好习惯。”

线上健身平台也逐渐成为许多人生活的一部分。无论是宅家自练，还是碎片时间利用，线上健身为市民提供了包括直播课程、教练在线指导等更加灵活的选择。像Keep这样的健身平台，已经覆盖了瑜伽、普拉提、HIIT、力量训练等多种项目。数据显示，去年Keep的注册用户已突破5亿人。而在哔哩哔哩平台，一条《帕梅拉10分钟暴汗有氧操》的短视频播放量突破了5298万次，成为不少网友健身打卡的首选。

科技+饮食：消费市场衍生内核之变

科技的飞速发展带来了前所未有的健康革命，智能穿戴设备、健康管理App等新兴工具，正成为年轻人在减重热潮中不可或缺的伙伴。这些智能化、轻量化的产品，正在将健康消费引领入一个崭新的时代。

健身爱好者林鑫的家俨然是一个小型健身房，椭圆机、杠铃、哑铃等运动器械一应俱全，泡沫轴、瑜伽垫、筋膜枪等设备依次排列。他告诉记者，除了在家利用这些设备锻炼，平时他还严格执行健康管理App里的智能减脂计划，精准记录体重变化、获得科学的饮食推荐等。随着智能设备的普及，传统的运动方式正在被更加高效、精准的工具取代。数字化管理，让每一步锻炼都能实现可视化的成果。

“这款智能运动手表就像我的私人教练。”李梦菲抬手展示腕间设备，“它能实时监测心率、分析睡眠质量、记录运动轨迹、计算卡路里消耗，每次看到这些数据生成的运动报告，

都是满满的成就感。”智能设备的精准监测，让运动从模糊的体能消耗变为可量化的健康投资。

伴随运动的兴起，餐饮行业也随之发生变化。减脂餐、营养餐、新中式养生菜等轻食餐饮正在取代传统的高热量食物，成为市场新宠。不少餐饮店开始在菜品上标注热量信息，让消费者在享受美食的同时做到精准的健康管理。位于市区中山街的一家轻食店，凭借低脂、低热量、高蛋白的餐品，吸引了大量年轻顾客。“每天中午11点左右，我们都会迎来点单的高峰期，大多是外卖订单。”店员徐诗慧告诉记者，三明治、沙拉等减脂餐的销量很可观，这些餐食适当降低碳水、油脂的供能比，增加蛋白质含量，让人吃完了能有持续的饱腹感，“同等能量摄入的前提下，配方合理的减脂餐可以让人吃得多一些，增加满足感。”

而传统餐饮也并未置身事外，正在经历一场“轻食革命”。许多餐厅更新了菜单，口味清淡的菜品逐渐取代了过去的油腻重口味。茯苓、陈皮等药食同源的食材熬制而成的新式茶饮，逐渐替代了高糖奶茶，成为茶饮市场的新宠。从菜肴到茶饮，人们开始关注营养均衡，注重食材的新鲜与天然，更加倾向于低油、低盐、低糖的健康餐饮方式。

这种从运动装备到餐饮选择，从数据监测到食材搭配的全方位变化，正是科技赋能与消费升级共同推动的结果。对年轻人来说，更加智慧健康的生活方式，已经是日常的“刚需”。

科学减重：从“不断反弹”到健康管理

“屡屡饿瘦又反弹”“拼命运动却不掉秤”，这些问题成为减重人群的普遍困扰，暴露了传统减重方式的“先天不足”，也促使越来越多市民寻求专业医疗机构的帮助。在丽水市中心医院体重管理门诊，来做体脂分析的市民络绎不绝。

“肥胖不是单一的形象问题，它常伴随着糖尿病、高血压等多种并发症，因此需要多学科协作干预。”丽水市中心医院副院长、体重管理中心主任徐宏涛告诉记者，2年前，医院开设了体重管理门诊，今年3月进一步整合了内分泌、营养、外科代谢、中医、康复等多学科的专家，组建了专业化的减重中心团队，提供从肥胖评估、方案制定到长期监测的个性化服务，“这种‘一站式’的服务模式，打破了传统减重的局限，让科学干预贯穿整个过程，其核心在于从代谢、体质、生活方式等多维度破解肥胖诱因。”

科学减重的第一步是精准诊断。“肥胖的诊断不能仅凭外观判断，必须依托BMI（身体质量指数）、腰臀比、体脂率等核心指标。”徐宏涛说，只有掌握了精准的数据，才能制定合适的减重方案。对于确诊为单纯性肥胖的患者，医院会根据个体的具体情况，提供低热量、高营养的膳食方案，结合运动和康复指导进行干预。同时，通过长期体重监测系统，实时调整减重策略。“要打破体重不断反弹的恶性循环，就必须从代谢层面改善体质，才能实现真正的‘健康瘦’。”

这一点，30岁的小关深有体会。几个月前，他的体重曾一度飙升至107公斤，日常活动都感到气喘吁吁，健康状况堪忧。经过详细评估和人体成分分析，医生明确了他的肥胖具体诱因，并为他定制了一套科学的减重计划，涵盖饮食结构调整、运动管理、代餐减肥技术及肠道微生态调节等各个方面。“不到2个月，我成功减掉了14公斤，更重要的是学会了如何科学饮食和运动，告别了反弹的困扰。”小关高兴地分享道。

明显的超重与许多疾病的危险因素呈正相关，如高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停等。如今，体重管理门诊的“吸引力”早已超出了单纯的“身材管理”范围，越来越多人主动就诊，尤其是那些合并有糖尿病、关节炎、心血管疾病的群体。徐宏涛透露，随着健康意识的提升，大家逐渐意识到，科学管理体重不仅能改善体形，更是防控慢性病的关键，“我们也希望大家多来复诊，多听听医生的建议，把生活方式调整得更合理。”

从健身房到智能设备，从低卡轻食到多学科诊疗，体重管理早已超越“减肥”范畴，演变为覆盖运动、饮食、医疗的全维度健康革命。科技让健康数据可量化，医疗让减重更科学有效，这场全民参与的“体重管理热”，本质是对品质生活的追求。从“关注体重”到“经营健康”的转变，正推动着健康消费向更智慧、更可持续的方向升级。

记者手记

管好体重 健康为基

本报记者 管丽芬

一场始于“关注体重数字”的健康行动，正悄悄掀起生活方式与消费潮流的双重变革。

健康消费市场首先升温。健身房、瑜伽馆、羽毛球馆等人气高涨，线上健身App下载量飙升，减脂课程播放量破亿；线下轻食店常排起长龙，精准标注热量的菜单成了“流量密码”；瑜伽服从运动装备变身日常穿搭，智能体脂秤、筋膜枪等健身器材成了年轻人的“居家必备”。从运动装备到健康饮食，从线下场馆到线上课程，“体重管理”催生覆盖多领域的消费新场景，将健康需求转化为蓬勃的市场活力。

热闹背后，也需要冷思考：当“月瘦20斤”的广告铺天盖地，当“身材焦虑”随流量蔓延，源于健康觉醒的减肥行动，是否也催生了另一种焦虑？

其实，减肥不是数字游戏，而是一个综合的健康管理过程。如果在追求外在形象的同时，忽略了对身体内在健康的重视，其实是一种本末倒置。减肥过程中的压力与焦虑，往往促使人们作出极端的决策，比如过度节食或过度依赖减肥药物。专业人士强调，均衡的膳食摄入、规律适量的运动锻炼以及良好的睡眠作息，这才是长期维持健康体重的基石。同时，心理健康亦不容忽视，减肥过程中的挫败感、身材焦虑等情绪需要及时有效地疏导。

因此，在面对市场上琳琅满目的减肥产品时，作为消费者，首先要增强辨别能力，学会选择适合自己身体状况的健康方案，警惕那些承诺“快速见效”的夸大宣传。对于肥胖及相关健康问题的患者，应该在专业医疗机构的帮助下，制定个性化、科学、长期可行的减重计划，避免盲目跟风，忽视健康的长远影响。