

全民健身兴起,来看看这些互联网“+”出的运动新风尚

新华社记者 张辛欣

“便利店化”的健身房降低了运动门槛；基于运动的社交平台扩充了健身“朋友圈”；智能穿戴让运动更时尚……

国务院日前印发的《全民健身计划（2021—2025年）》提出，积极培育户外运动、智能体育等体育产业，催生更多新产品、新业态、新模式。随着全民健身兴起，互联网“+”出哪些运动新风尚？

“便利店化”的健身房，降低运动门槛

门店面积缩减至300平方米左右，App扫码开门自助服务，不再需要购买年卡，24小时营业……以乐刻为代表的新型健身房在年轻群体中走红。

健身房的空间看似小了，效率却提升了。“健身房的核心是对用户友好。”乐刻创始人韩伟告诉记者，乐刻通过数智中台进行用户、教练、场地间精准调度匹配，智能化管理节约了成本，增加了运营效率。截至目前，已在全国开设754家门店，累计用户数突破600万。

传统的健身房运营成本高，对现金流需求迫切，大部分选择预付费模式，久而久之，也暴露出服务质量、经营压

力等问题。

近年来，包括乐刻、超级猩猩等在内的新型健身房不断推出，按次付费、全时段营业的模式逐渐兴起。Keep等在线健身平台走俏，更是打破空间限制，让健身场所无处不在。从“销售导向”的运营思路到“用户导向”的平台化模式，“互联网+健身”让“动起来”的门槛不断降低。

天眼查数据显示，我国目前共有超121万家健身相关企业。截至2021年7月20日，2021年已新增超23万家健身相关企业。新模式新业态的加持下，健身这件事正变得更智能、更轻量、更社交。

智能化穿戴，健身也很酷

运动是习惯，也是一种时尚。全民健身浪潮下，“黑科技”服饰、智能穿戴等产业快速发展。

采用抗菌除味的功能面料，增加服装支撑点，设计减压肩带……更注重运动需求，是很多服装企业研发新品的现实考量。

服装品牌爱慕副总裁刘慧枝负责运动产品线。她告诉记者，运动服饰市场

持续火热，品牌瞄准跑步、瑜伽两个场景，通过大数据、运动机能研究等对不同运动强度区分设计、制版，聚焦运动痛点尝试更可持续、摩擦力更小、透气性更强的材料。

聚焦水上运动场景，新锐运动服饰品牌粒子狂热推出“黑科技”运动紧身服饰。企业负责人说，希望每一件衣服都在功能性上做到突破，“我们希望做运动穿着的实验场”。

智能穿戴设备同样随着运动风潮走俏。

运动手环记录热量消耗、智能动感单车满足个性化的居家运动需求……从线上健身服务起步，Keep将触角延伸到吃、穿、用、练多个方面。“消费品科技化让用户获得更沉浸的运动体验。Keep的智能硬件产品已为156万用户提供服务。”Keep合伙人刘冬说。

中国电子信息产业发展研究院近日发布《2021年上半年中国家电市场报告》显示，上半年个人护理类和健康类家电保持高速增长，线上个护类产品零售额同比增长18%。

“科技赋能于体育，普及起来更广

泛、更容易，为全民健身找到一个新的可行抓手。”北京大学国家体育产业研究基地秘书长、研究员何文义此前表示。

健身“朋友圈” 运动也社交

对很多人来说，运动健身的目的并不局限于强身健体。球场上、公园里、城市绿道中，越来越多运动的身影为生活带来更多滋味，人们通过运动结交朋友，运动“社交化”的趋势明显。

爱运动、“晒运动”的同时，短视频分享也带动了内容创业，助力全民健身。

去年受疫情影响，一些线下健身房业绩下降，健身教练许哲不得不“转战”线上。起初是分享健身知识，随着在快手上流量、粉丝量上升，开始直播销售健身相关商品，实现收入翻倍。

在过去的一年里，有超2300万人在快手发布运动健身相关视频，每天有超2000万人跟着直播云健身。

抖音发布体育报告显示，目前已有617名专业运动员入驻抖音分享专业知识，平台上有6762万条视频记录了普通人通过运动突破自我的瞬间。

从健身到融入社交等，运动成为一种生活方式，全民健身也打开广阔空间。



近日，为助力疫情防控，湖南省张家界市中医医院按照新冠肺炎疫情防控中药预防方熬制汤药。据了解，张家界市中医医院目前每天可以熬制成品12000余袋，免费发放给抗疫一线工作者、隔离群众等人群。

新华社记者 陈思汗 摄

疫情形势下如何科学饮食

科学饮食,保证食物多样和平衡膳食,是维持人体功能和健康的物质基础,也是保障人体免疫系统正常工作的基础,对降低疾病风险有重要的保障作用。因此,疫情形势下更要注意科学饮食。

要坚持食物多样、谷类为主、均衡膳食的原则

建议每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬果,且深色蔬菜的摄入量要占到一半以上。增加高蛋白类食物的摄入量,在现有适量食用蛋类、禽肉和瘦肉肉类食物的基础上,增加奶、豆类、坚果和水产品的摄入量,做到每周至少食用3次水产品。现在已经“立秋”,市民朋友可多吃茄子、南瓜、莲藕、胡萝卜、山药、梨、银耳、芝麻、蜂蜜等食物。

要保证清淡饮食

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制品、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过6克。

主动足量饮水

保证每天7~8杯水(1500~1700毫升)。鼓励中小学生多

喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡,保持健康体重

争取做到每周称一次体重,并尽可能利用家中条件进行身体活动,鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动。避免长时间久坐,控制看电视、电脑和手机的时间,定时(每小时)起身活动。

提倡分餐,智慧选择

分餐制、公勺公筷制要落到实处。到餐厅用餐,选择间距较大、通风良好的位置落座,尽量减少多人聚餐。尽可能错峰用餐,避免人员拥挤。用餐前应规范清洁双手。尽量通过线上或扫码等非接触方式点餐和付费。

注意饮食安全

家庭用餐应注意喝开水、吃熟食。虽然现在已经立秋,但是气温仍然较高,一定要搞好家庭食品卫生。在平时储存食物和做饭时,要注意生熟分开。不食用的食物应及时放入冰箱且不要储存太久。尽量不吃剩饭菜,隔顿的饭菜要充分加热才能食用,海鲜类食品要烧熟煮透。

(尹霁鸿)

如何识别和急救严重过敏反应？

刚刚过去的“中国过敏防治周”,今年的主题是“健康中国行动,防治严重过敏反应”。权威专家表示,严重过敏反应可危及生命,每个国民均应了解严重过敏反应的急救知识。

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,严重过敏反应是一种速发的、可危及生命的全身性过敏反应,其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭,部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例,其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物,食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状?据介绍,患者暴露于某种过敏原后,通常在30分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿,或呼吸困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现,也可以全部呈现;可以从最初的皮肤症状开始,在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍,90%的患者最先出现皮肤黏膜症状,表现为手心、足心、头皮痒,紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果立即出现上述症状,通常预示严重过敏反应即将来临。

“应对严重过敏反应,治疗是关键,预防是基础。”尹佳说,肾上腺素是治疗严重过敏反应的首选的一线药物,及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射,不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔,遇到紧急情况可以拔出笔帽,隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功,后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因,防止严重过敏反应再次发生。

(新华社电)

警惕配方奶粉营销影响母乳喂养

母乳是儿童出生后最佳的营养来源,母乳喂养使母亲和婴儿都受益。婴儿出生后应坚持6个月纯母乳喂养。数据显示,全球各国都面临着母乳喂养率未达到理想状态的情况,目前全球超过一半的孩子,中国约三分之二的孩子没有充分享受到母乳喂养的益处。

“近几年来我国婴儿出生率呈下降趋势,但是配方奶粉的销量持续上升,其中一个主要原因就是更多的妈妈选择了配方奶粉喂养。”联合国儿童基金会驻华办事处营养专家常素英指出,婴儿配方奶粉市场营销活动对母乳喂养会产生负面影响,孕产妇接触婴幼儿配方奶粉营销活动越频繁,对配方奶粉的态度就越积极。

常素英建议,通过强制性法规规范母乳代用品营销行为,尤其是软广告等隐性营销。同时,严格执行广告法中关于过度及误导性营销婴幼儿食品营销行为的规定。

她还建议,通过扩大高质量婴幼儿喂养咨询服务范围、实施工作场所家庭友好政策、加大母乳喂养重要意义的宣传力度等行动,切实保护、促进和支持母乳喂养。

(新华社电)

河北河间：

建设城市游园 促进生态发展



日前，市民在河北省河间市瀛州公园内晨练。

近年来，河北省河间市持续推进生态公园建设，通过实施水系连通、微地形处理、艺术景观植入等措施，因地制宜建设20余个城市生态游园，为市民提供亲近自然的好去处。

新华社记者 骆学峰 摄

延长女性生育寿命的新基因找到

女性更年期年龄与生育能力和健康老龄化相关,但生殖衰老一直是科学家难以研究的问题。现在,科学家已经确定了近300种影响女性生殖寿命的基因变异。此外,在老鼠身上,他们已经成功地操纵了与这些变异相关的几个关键基因,以延长它们的生殖寿命。研究论文发表在近日的《自然》杂志上,大大增进了我们对生殖衰老过程的了解,并有助于我们预测哪些女性可能比其他人更早进入更年期。

虽然人类预期寿命在过去150年里显著增加,但大多数女性的自然绝经年龄一直保持在50岁左右。女性与生俱来的所有卵子会随着年龄的增长而逐渐消失。一旦大部分卵子消失,更年期就会发生,然而实际自然生育能力下降的时间要比更年期早得多。

此次研究确定了人类与生殖寿命相关的新的基因突变,数量从之前的56个增加至290个。研究团队分析了来自包括英国生物库和基因测序公司23andMe在内的多项研究中数十万名女性的数据集。虽然绝大多数是来自欧洲血统的女

性,但他们也研究了近8万名东亚血统女性的数据,发现结果大致相同。

研究小组发现,许多涉及生殖寿命的基因都与DNA修复过程有关。他们还发现,这些基因中的许多基因在出生前,即形成卵巢之前就已经处于活跃状态了,而且在整个生命过程中也是如此。

值得注意的是,两个细胞周期检查点通路基因——CHEK1和CHEK2,调控着各种各样的DNA修复过程。敲除一种CHEK2基因使其不再起作用,或者过度表达CHEK1基因以增强其活性,都能

使小鼠的生殖寿命延长约25%。

这项研究也观察了天生缺乏活性CHEK2基因的女性,发现她们进入更年的时间比具有正常活性基因的女性平均晚3.5年。

研究发现,CHEK1基因含量较高的雌性小鼠出生时产卵较多,自然耗尽的时间较长,生殖寿命长。然而,虽然CHEK2具有类似的作用,可以让卵子存活更长时间,但敲除该基因或导致成年小鼠的卵子死亡。因此,过度表达CHEK1基因是延长生殖寿命的更佳选择。

这项研究已经表明,科学家能够开始预测哪些女性可能更早进入更年期,从而难以自然怀孕。同时,由于人生来就有基因变异,所以此研究还可以给年轻女性提供生育相关建议。

(吉文)

清热下火抗秋燥 请喝这碗“丝瓜汤”

搭配在一起,口感嫩滑非常不错,鲜香味美全家爱吃,既能吃菜,又能喝汤,而且还特别清爽,非常适合这个炎热的夏天,比骨头汤还要清爽过瘾,好喝还不会上火。

【丝瓜汤】食材:丝瓜、白玉菇、鸡蛋、蒜粒、盐、香油。

做法:

- 1.1根丝瓜,适量白玉菇,2个鸡蛋,3瓣蒜,丝瓜要买嫩一点的。
- 2.丝瓜洗净去皮,切成小点滚刀块装盘备用。
- 3.白玉菇去掉尾部比较老的部分,然后清洗干净,切成小段装盘备用。
- 4.2个鸡蛋加入少许盐和料酒,搅

打均匀,蒜粒切成蒜末。

- 5.炒锅中倒入适量的油,油热后把蛋液倒入锅中,凝固后用铲子铲成块,盛出备用。
- 6.锅中留底油,倒入蒜末炒香,把丝瓜和白玉菇放入锅中煸炒几下变软。
- 7.加入适量水煮开,煮一分钟,加入炒好的鸡蛋块。
- 8.加适量盐和香油,搅拌均匀,清甜美味的丝瓜白玉菇鸡蛋汤就做好了。

经常吃丝瓜可以去除皮肤油脂,补水保湿,改善肌肤粗糙等问题,进入末伏,常喝丝瓜汤,营养清爽还养人。

(任民)



欢

迎

订

阅

衡水晚报

《衡水日报》530元/年
《衡水晚报》180元/年

河西站电话：2034450
开发区站电话：13323185505
河东站电话：18803288788