

## 探访城市消费新场景系列3

午夜12点，银川街巷沉入寂静。自助健身房的灯光却依然亮着，落地镜映出跑步机上晃动的身影，器械区的金属碰撞声与耳机里的音乐声交织，为城市的夜晚注入律动；24小时网球馆的灯光穿过树梢，自助茶馆的暖光从雕花窗棂溢出——属于银川的“非营业时间”经济，正以自助式的便捷，承接都市人昼夜交替的生活碎片。



没有打扰，百元月卡享私人订制

银川市金凤区满城街的深夜，“坚蛋健身”的招牌点亮了街道。结束了一天的工作，33岁的张薇推门而入，指尖轻点屏幕，跑步机的履带开始转动。“传统健身房晚上9点关门，但属于我的时间才刚刚开始。”耳机里传来激烈的鼓点，汗水顺着额角滴落，在规律的步频中，眉头逐渐舒展开来。

不足百平方米的空间里，没有教练的询问，只有落地镜里专注的身影。自由职业者王昊在深蹲架前调整杠铃片，金属碰撞声在室内回响。“以前锻炼的时候经常被推销私教课，现在可以按自己的节奏练，完全不会被打扰。”此时已是晚上11点，他却毫无倦意——这里的灯光为每个昼夜颠倒的灵魂留着一扇门。

自助式健身的核心是时间的解构。当传统健身房困于固定营业时间，这些社区型空间却化身永不闭合的时间胶囊。刷脸进门、扫码启动器械，智能系统将服务简化为最纯粹的供需关系。

“每天只需要两名工作人员巡检，成本主要是器械和房租。”“坚蛋健身”管理人员兼教练谢波介绍道。相比传统健身房的人力负担，自助健身房百元左右的月卡价格，成为更多追求“随时可及的健康”人群的选择。

据中商产业研究院发布的《2024年中国健身行业市场前景与投资研究报告》显示，中国健身人群渗透率从2019年的18.3%提升至2023年的24.4%，健身行业整体市场规模在2024年突破万亿元。随健身人群一同急剧增长的，还有多元化的健身需求，自助健身房恰好补上了时间与空间的缺口。

凌晨时分，张薇结束健身，对着镜子整理好运动服，嘴角微扬。推门而去，夜风带来春的气息，白天的代码与报表，都留在了运动后的酣畅里。器械的微光映着她的背影，为这个属于自己的时段画上温柔的句点。



## 推开24小时自助空间 遇见生活的另一种可能

宁夏日报报业集团全媒体记者 蔡莞郁/文 韩胜利/图



在银川市一家自助健身房，运动达人进行器械推举力量训练。

### B 24小时网球馆：

满足多元化需求，弹性时段任你挥洒汗水

位于银川市兴庆区德源街的上旋网球馆，晚上10点依旧灯火通明。医生陆鹏超换下白大褂，运动鞋在塑胶地面踩出脆响。自动发球机启动，黄绿色网球呼啸而来，他挥动球拍，肩颈的僵硬酸痛在击球声中消散，压力仿佛随球飞向远方。“白天做手术，晚上球馆关门，周末难约人。现在有了发球机和24小时场地，终于能和时间和平了。”张亚楠说。

隔壁场地，一对小夫妻正在挥拍，球拍撞击声与低语声交织，织成了专属的二人世界。

昨晚的“夜猫子”刚离开，今日的“早起鸟”已叩响黎明。清晨6点，退休教师李建国准时来到上旋网

球馆。第一缕阳光未现，他的热身动作已唤醒场地。

这样早晚接替的场景，也在改写球馆老板张亚楠的账本。“过去一到晚上10点就关门，灯一关就是纯亏损。自从推出‘非营业时间’畅打卡，不仅顾客打球的时间弹性大了，球馆也多了一份收入，客户黏性更高了。”张亚楠说。

如今，网球馆的深夜灯光成了一群人的乌托邦。这里没有KPI和课程表，只有球体撞击球拍时的“砰砰”声，像是在给每个疲惫的灵魂打节奏：挥出去的是压力，接回来的，是明天依然能重新出发的勇气。

### C 自助茶馆：

扫码即享“茶自由”，解锁年轻人“松弛社交”

位于银川文化城的茶善美无人茶空间，顾客王程颖和朋友扫码进入包间，新中式的装修风格融合现代元素，既没有传统茶馆的沉重感，也没有小酒馆的热闹嘈杂。煮水器咕嘟作响，青瓷杯整齐排列，普洱与乌龙的香气漫出，与门外形成了奇妙的界线。

“这里的环境安静、私密，价格也很实惠，现在已经成为我的秘密基地了。”王程颖坐在桌前，烧水泡茶一气呵成。“其实很多年轻人都想去茶馆静坐细谈，但又担心不懂茶露怯，这里是全程自助的，不管预约还是店内购物，都可以通过线上操作，基本能实现24小时营业。”

喜欢这种不被打扰的自在。”

与传统茶馆相比，自助茶馆最大的特点是24小时营业和无人自助，只有保洁会定时打扫卫生。从预订包间、扫码开门、购茶再到泡茶，均由消费者独立操作完成。

自助茶馆的经营模式不仅让顾客感到轻松，也让不少创业者看到了商机。“我们根据包房大小按小时收费，没有任何隐形消费。”赵刚自去年3月开始经营自助茶馆，最大的原因是这里“时间自由”。“不管是预约还是店内购物，都可以通过线上操作，基本能实现24小时营业。”

### ■记者手记：

如今，在银川有不少24小时自助经营店铺，背后的原因既有政策推力，也有现实土壤。

2025年出台的《银川市提振消费若干措施》中明确提出，支持企业运用新技术打造沉浸式、体验式、多元业态融合的消费新场景，对获评的新场景给予支持，单个场景补贴不超过50万元。

更深层的原因在于供需关系的变革。对消费者而言，都市生活的碎片化催生了“即时满足”需求——健身、娱乐、会客不再受限于固定时段；对商家而言，智能技术的成熟让“减法经营”成为可能，通过剥离人力服务专注空间运营，反而提高了利润。

这些藏于角落的自助空间，如毛细血管渗透进生活。在快节奏时代，它们是城市的温柔馈赠——无论何时，总有一处为你亮灯，接纳疲惫与梦想，让每个灵魂在专属时区自由舒展。

