

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。



耐力与爆发力训练。
市民在24小时健身房进行



网球俱乐部打网球。
市民在银川市一家自助



雅,是休闲畅聊的好地方。
善美无人茶空间,清静优
位于银川文化城的茶

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。

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。医生陆鹏超换上白大褂,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,终于能和时间和解了。”

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。

这样早晚交替的场景,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。

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结界。

“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,不用在意怎样做才正确。”王程颖说,“年轻人

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。”

在赵刚看来,自助经营的茶馆不代表着要牺牲服务。自助茶馆以高效服务与舒适体验为核心,通过优化设备与环境吸引更多光顾。24小时监控、茶具消毒保障安全,同时结合离店评分形成反馈闭环,兼顾标准化运营与个性化创新,以差异化体验赢得口碑与复购。

当城市进入深度睡眠时,24小时健身房、网球馆、茶馆等新业态空间却如同永动的齿轮,持续运转着都市人关于健康、社交与自我实现的梦想。这种将传统服务业与物联网技术深度结合的“无人值守+”模式,正在重塑城市的“非营业时间”经济版图。

■ 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。



没有推销打扰,百元月卡享『私人订制』自助健身房。

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,没有巡场教练的询问,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区画上温柔的句点。

