

近期,“国家喊你减肥”相关话题刷爆各社交平台。自2024年6月,国家卫生健康委等16部门联合制定印发《“体重管理年”活动实施方案》以来,全民减重热潮席卷而来,与体重管理紧密相关的“瘦身经济”正悄然兴起。

当肥胖被列为“慢性病的独立危险因素”,科学减重从个人选择变成了全民行动,在相关政策的推动下,宁夏各医疗机构、商业机构纷纷响应,中医减重门诊、24小时健身房、精准配比轻食店,共同勾勒出一幅“瘦身经济”的立体图景。



线上线下健身忙花样多
健身房扫码撸铁直播跟练燃脂

随着减重热潮的兴起,各地健身房行业迎来新的发展机遇,健身房、瑜伽馆、游泳馆等场所迎来客流高峰,针对体重管理的专项课程备受青睐。

晚上7点,银川市兴庆区一家健身房的动感单车教室内,音乐声与呐喊声交织,20余名学员跟着教练的节奏奋力蹬车,汗水浸透了衣服。

“晚高峰时段的普拉提、动感单车需提前一天预约。”健身房负责人侯钦春指着课程表说,随着“国家喊你减肥”口号的响起,走进健身房的人数暴增。为此,他们推出了“年卡直降300元”活动,还新增了智能体测仪和个性化私教套餐。

为满足市民健身需求,不少健身房和体育场馆都推出了优惠活动,并安排教练提供专业的健身指导和运动服务。

4月9日,24小时自助健身房“乐刻运动”入驻银川,扫码进门、时间自由的便捷模式吸引了大批年轻人。这里运动器械、私教、团课应有尽有,用户只需线上扫码,就能自由选择瑜伽、舞蹈、杠铃、搏击、燃脂等运动项目。店长张先生介绍,开业当天注册会员超过600人。

私人健身工作室同样火热,位于银川市金凤区的悦己·普拉提馆内,主理人马黎丽正忙着帮客户张女士做拉伸。“今年3月起,到工作室健身的人明显增多了。每天的午休和下班时段,是上班族健身的黄金时间。”马黎丽说。

健身热潮甚至催生了“运动社交经济”。张女士通过上一对一私教课,不到1年时间瘦了35公斤,还带动不少同事来这里组团健身。

普拉提馆楼下的自行车店里,前来咨询的顾客络绎不绝。“店里的自行车销售量比去年同期增长了不少,为吸引更多客户,增强黏性,每月我们都会组织自行车室外骑行等活动。”马黎丽说。

与此同时,线上健身平台也迅速崛起,许多网友通过直播课程、教练在线指导等方式在家中锻炼。在哔哩哔哩平台,一条《5分钟在家瘦腰运动》的短视频,播放量突破4710万次。5月7日23时,keep平台显示,还有458人跟着《马甲线养成》课程锻炼。

宁夏「瘦身经济」激活多元「减」法

健身房里「甩肉」忙 医院门诊调体质 外卖单上算热量

宁夏日报报业集团全媒体记者 何娟亮文 韩胜利图



练习普拉提可以帮助瘦腰腹。



宁夏中西医结合医院减重门诊。



市民在选购自行车。



有氧运动能够加速新陈代谢、燃烧脂肪。



减脂餐健康又好吃。



练习普拉提有助于提升人体的平衡性和协调能力。



医院减重门诊开启「私人定制」
中西医「开方」多学科「会诊」

“这叫‘穴位埋线’,埋在皮下能持续刺激穴位,调节脏腑气血功能。”5月7日,宁夏中西医结合医院内分泌科减重门诊坐诊医师张婷正在为患者进行穴位埋线治疗。

30岁的李宁(化名)患有多囊卵巢综合征,体重一度飙升到95公斤。“我试过节食、吃代餐甚至减肥药,但效果都不明显,且体重容易反弹。”

在张婷的评估下,李宁通过人体成分分析及代谢指标评估后明确了病因,接受了一套完整的减重计划,包括中医体质辨识及中药调理,配合穴位埋线、间歇性断食疗法和运动方案。“经过不到3个月的努力,我瘦了10公斤。”李宁说。

“饿瘦了又胖回去,运动累到瘫,体重却不动,这些减肥的痛点背后是代谢、体质等复杂问题。”张婷说,医院减重门诊以“中西医协同+多学科诊疗”为特色,对体重超重及肥胖人群进行评估,从代谢根源入手,精准分



张婷医师为患者进行穴位埋线治疗。

析肥胖原因,量身制定个性化减重方案,帮助患者科学减脂、防反弹、调体质,实现“健康瘦”。

李宁的经历是该院许多肥胖患者的缩影。她还加入了张婷组建的“中医唤瘦同盟群”。“群友们互相监督打卡,偷懒会被‘公开处刑’。”她笑着说。

“医院自设立减重门诊以来,越来越多的超重、肥胖人群,以及合并有糖尿病、高血压、多囊卵巢综合征等代谢性疾病的人群都主动来这里进行体重管理,每月做埋线治疗的有近100人次。”张婷说,如今,人们的减重需求越来越强烈,健康意识也在不断提高,医院未来将增加更多专业人员,为更多有需求的人士提供科学减重方案。

“体重管理年”强调“科学减重,防控慢病”。目前,宁夏医科大学总医院、银川市第一人民医院、银川市中医医院、银川市妇幼保健院等医院也设置了相关科室,帮助大家科学地进行体重管理,推动全民体重管理意识的提升。



「科技+饮食」重塑健康消费图景
智能穿戴测体脂 轻食外卖控热量

随着科技的进步,智能穿戴设备、健康管理App以及AI技术成为年轻人减重热潮中的重要工具,让健康消费在智能化、轻量化、个性化的轨道上疾驰。

健身爱好者王女士的家俨然一个小型健身房,椭圆机、杠铃、哑铃、卧推凳、泡沫轴、瑜伽垫、筋膜枪等设备一应俱全。“除了利用这些设备在家里锻炼,我还通过健康管理App里的智能减脂计划记录体重、查看推荐食谱。”王女士说。

在“体重管理年”的大背景下,“瘦身经济”正成为消费的重要增长点。随着健康意识的提升,越来越多人愿意为科学锻炼和营养饮食买单,便捷式居家器械广受欢迎。由体重管理而掀起的“饮食革命”,也让健康饮食理念深入人心。

热量387千卡的西冷牛排能量健身减脂餐、热量258千卡的厚切鸡胸肉三明治……在外卖App上,银川市不少主打轻食低卡餐、减脂餐的餐饮店都标注了每份餐品的热量,方便顾客选择。

“我们店里的轻食餐都是按照蛋白质、膳食纤维和主食碳水来精确配比的,最受欢迎的牛排鸡胸肉减脂健康餐,鸡胸肉和牛排配上海苔杂粮饭、水煮蛋、胡萝卜丁、玉米粒、南瓜、西兰花、紫甘蓝、花菜、红腰豆、圣女果等食材,一份仅含碳水48.1克、脂肪12.6克、蛋白质31.8克,非常适合减脂人群食用。”殷女士的店铺里,几个热门减脂餐月均订单量超过100单,也积累了不少忠实顾客。

而在网络购物平台上,鸡胸肉、低脂麦片、糙米饭等“减肥食品”销量均呈上升趋势。一家专营轻食健康餐的美团入驻店铺,4月份店内的减脂餐销量比上月增长了近一倍,牛排、鸡胸肉、虾仁减脂健康餐等餐品月售过百件,消费者越来越注重食品的营养成分和健康价值。

从医院到健身房,从科技到餐桌,“瘦身经济”在宁夏蓬勃发展,既是健康政策落地的缩影,也是消费升级的生动注脚。正如李宁所言:“减掉的是脂肪,增加的是对生活的掌控感。”这场由政策引领的“健康革命”,正在为经济发展注入全新的活力。

