

健身房线下扫码撸铁直播间跟练燃脂

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。

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。

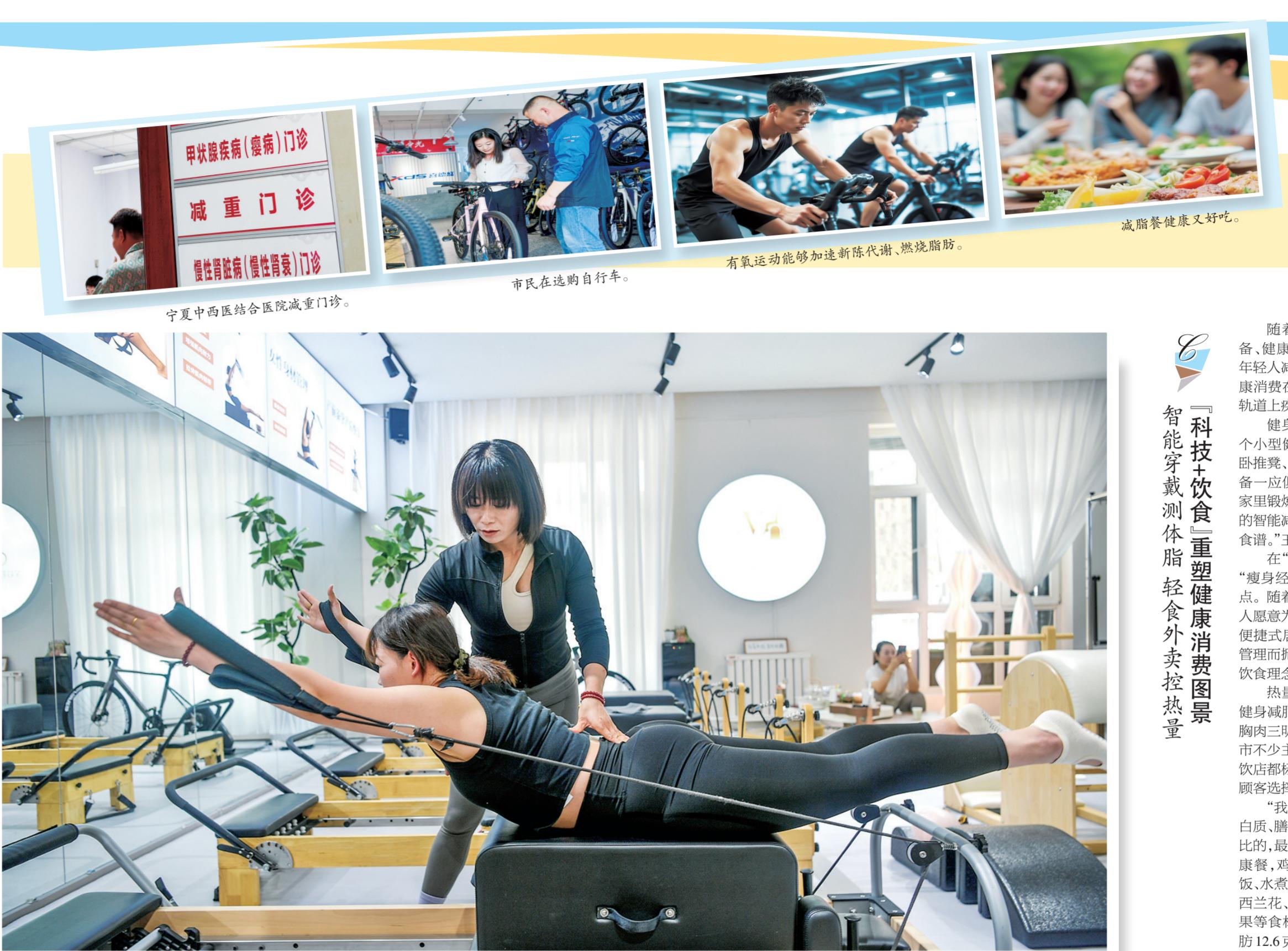
30岁的李宁(化名)患有多囊卵巢综合征，体重一度飙升到95公斤。“我试过节食、吃代餐甚至减肥药，但效果都不明显，且体重容易反弹。”

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。



有氧运动能够加速新陈代谢、燃烧脂肪。

减脂餐健康又好吃。



「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碳餐、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。

