

# 甩掉过年“幸福膘”，用运动打开春天

春节假期结束后，朋友圈里年夜饭的余温刚刚散去，“晒马甲线”“节后第一练”等话题成为新热点。连日来，省内各地市民在复工后的业余时间直奔健身房，挥洒汗水，甩掉过年时增长的“幸福膘”。

## 不少人选择用运动“开年”

从开工首日至今，杭州滨江区一家铁馆里到处是健身的人。推门而入的，除了节后急着“甩肉”的新面孔，更多的是熟悉的老面孔。他们趁着午休空档，用一组硬拉或卧推，完成一场属于自己的“新年重启仪式”。

28岁的程序员小陈正专注地做着推拉，T恤后背已被汗水浸透。他表示，自己回老家一周没碰器材，浑身不得劲。现在终于可以来健身了，待会儿还要发个朋友圈：“新的一年，从拉爆背阔肌开始。”

铁馆老板兼教练阿哲表示，他们正月初七恢复营业，但正月初六晚上，就有会员从外地返杭后直接拖着行李箱来“报到”。“有会员从温州开车回来，到杭州第一站就是来健身房。”阿哲说，每年春节后都是全年客流的小高峰之一，“大家都是被‘罪恶感’推着来的。”

2月26日，在舟山市新城领尚健身宝龙广场店，跑步区、力量训练区和固定器械区都有健身者的身影，该店自2月21日恢复营业以来，每天客流量保持在200人左右。

“节日一过，我就马上恢复训练了。”健身达人盛女士表示，这几天在健身房里看见了新面孔，好多人都是节后新来的，器材使用率高了不少。教练刘凌晨介绍，每年春节后，健身房都会迎来一波客流高峰，预计随着天气转暖和生活节奏回归正常，广大健身爱好者的热情将集中释放，场馆还将迎来更大的客流高峰。

## 减脂成为关注热点

在杭州拱墅区一家24小时开放的健身房内，尽管还没到午休锻炼的高峰期，却已经有不少人在器械区挥汗如雨，有不少人刚进门就直奔体脂秤。

32岁的刘先生刚结束30分钟跑步机的有氧训练，他说，自己春节前体重68公斤，在健身房一称——73.2公斤。

像刘先生这样的“节后突击减肥党”不在少数。该健身房负责人表示，从正月初五开始，私教课和年卡的询单量明显上升，一天能加20多个微信。很多人一开口就问“有没有燃脂套餐和新手训练营”。

不仅是健身房，在近日正式向居民开放的嘉兴经开区嘉北街道友谊社区“好社区”运动健康中心，随着春节假期结束，不少居民都前来咨询如何科学减重。“春节过后正愁怎么减肥呢，没想到家门口就有这么专业的指导。”正在跑步机上挥汗如雨的居民李女士笑着说。

针对节后居民普遍关注的体重管理和身体恢复问题，该中心引进了专业体质健康监测设备，免费为居民提供体测服务，根据体测结果，居民可在中心内选择适合的锻炼区域。正在乒乓球

区挥洒汗水的居民张大爷对中心赞不绝口：“以前锻炼要去很远的健身房，现在下楼就是。这里不仅设备新，还有老邻居们一起，每天来出出汗，感觉整个人都精神了。”

面对节后高涨的健身热情，教练阿哲提醒大家保持理性：“千万别一上来就报复性猛练，尤其是久坐少动的人群，很容易拉伤肌肉或伤到关节。”他建议，不妨从每周3次、每次30分钟的中低强度有氧运动开始，比如快走、慢跑、骑车等，配合拉伸和核心训练，让身体慢慢找回节奏。

## 健身成为新的“节日习俗”

在舟山定海领尚健身凯虹广场店，近期日均客流有四五百人。自2月21日恢复营业以来，人流量持续走高，回暖势头显著。从全年来看，健身人数增长的高峰通常集中在春节后和暑假前后，这两大时段也是会员活跃度最高、新会员加入最集中的时期。

该店健身教练介绍，近年来，舟山人对健康管理的重视程度不断提升，健身锻炼逐渐从阶段性需求转向常态化生活方式，全民健身

氛围日益浓厚。部分老会员坚持锻炼10余年，已将健身融入日常生活。

在衢州市柯城区新新街道广场路的一家百姓健身房，晚上八点半室内灯火通明，不少健身爱好者正在器械上专注训练。

这家扎根于居民区的百姓健身房分为上下两层，面积约170平方米，健身器械一应俱全，足以满足不同人群的锻炼需求。“在家学习累了随时下楼跑半小时，既能缓

解压力又能保持学习状态，比在家一直玩手机强多了。”一位正在慢跑的高中生笑着说道。

“春节这段时间来办卡的人不少，看得出很多人已经把健身当成了生活的一部分。”刘老板表示，自己这家24小时开放的健身房已成为周边居民假期“打卡”热门地，“从监控画面看，几乎全天24小时都有人来打卡，健身正在变成一种日常。”

(通讯员 王伊灵 吴红梅 岑 瑜 金露瑶 徐志达)

编后

## 从“胖三斤”到“动起来”

随着科学健身、保持健康体重等观念不断深入人心，人们对于健康生活的追求在不断迭代升级。从今年春节后一系列火热的运动场景中，我们看到的不仅是全民健身热潮的持续升温，更是社会健康观念深刻转变的生动写照。运动健身，正逐渐从个人爱好演变为一种全民参与的新风尚。或许在某一天，当运动成为自然的日常习惯，当“每逢佳节胖三斤”变为“每逢佳节动起来”，人们将不再为节日里的一时放纵而担忧体重飙升，取而代之的是享受运动带来的活力与愉悦，以及由此塑造的更加健康、积极的生活方式。