

你最近在线健身了吗?



## “云健身”火了 最近78.1%受访者在健身

所谓“每逢佳节胖三斤”，假期结束，很多人把瘦身减膘提上了日程。如今，线上健身已成为很多人锻炼的主要方式。如何科学地健身也变得越来越重要。

日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2008名受访者进行的一项调查显示，78.1%的受访者最近在线健身了。73.2%的受访者表示坚持线上健身让自己拥有了健康的生活方式。进行线上健身，92.4%的受访者认同要先树立科学理性的健身意识。

### 78.1%受访者表示最近在线健身了

北京某高校大学生易莲感慨在家的日子每天吃喝丰盛，赶上春节，更是胖了好几斤。最近她进行了两次线上运动，“跟着健身博主进行直播锻炼已经成了习惯，春节期间停播有点不习惯，于是在B站、抖音上找录好的视频跟练”。

山东济南的董浩宇说，年后刚复工，事情比较少，于是就抓紧恢复了线上健身打卡，“把过年贴的膘甩一甩，针对性地做了全身健身操及腹肌锻炼，还和好朋友一起‘云健身’，互相监督”。

32岁的常远帅因为年前刚“阳康”，身体还没彻底恢复，打算过阵子再正式锻炼，“春节期间有一天锻炼了一小会儿，明显感到气喘吁吁，马上停止了。还是要结合个人身体情况锻炼”。

78.1%的受访者最近在线健身了。具体来看，受访90后(81.4%)的运动热情最高，其次是00后(77.0%)。

“大一大二的闲暇时间多，一些同学喜欢在宿舍跟着健身视频锻炼，我也慢慢加入了。”易莲直言，自己不喜欢去健身房健身，不仅要准备许多装备，还要预留好时间，“线上健身随时能进行，气氛活跃，省时又省钱。”

董浩宇说，自己从高中到大学毕业一直有锻炼的习惯，但工作后很长一段时间没去健身，最近两年“云健身”火了，也让他重拾了健身这一爱好。

吴晓薇的孩子今年9岁，体重超重了。去年线上健身非常火，她专门下载了软件，带着孩子一起跟练，现在全家都很积极地进行线上运动。

50.6%的受访者在疫情期间养成了健身习惯，

36.5%的受访者一直有运动习惯。另有12.9%的受访者坦言还没养成运动习惯。

### 坚持线上健身

#### 73.2%受访者有了健康的生活方式

易莲觉得，线上健身丰富了她的校园生活，增进了友情，“和大家一起跳跳很开心，这将是大学时光里难忘的经历”。

“虽然锻炼完会感到身体酸痛，但日复一日坚持下来，能感受到体态的变化。与两年前的照片比，现在不驼背了，腹部也平了。”易莲表示，运动还能纾解情绪、调节心理，养成运动的习惯更是有益健康，“每次运动完我都身心舒畅。有时无聊了，起来运动一下，会觉得很充实。”

吴晓薇说，坚持线上锻炼给她带来了许多改变。第一是更健康了，身体变得轻盈灵活，睡眠也有所好转，精神跟着变好了；第二和孩子一起锻炼，增进了亲子关系，也教给孩子要坚持。“我认为‘云健身’对我们母子是相互带动的事情。比如由最初的我发起、我监督，到后来孩子督促我，一到时间就喊我‘妈妈快点，我们要健身了’。我们还设定了目标，坚持打卡一个月，就给孩子买一个运动手环”。

“很多年轻人靠过度节食来减肥，这对身体危害很大。坚持健身能健康地瘦下来。”董浩宇说，他的身体素质提高了不少，团建时大家运动完都坐着休息，自己继续遛弯也不觉得累。

坚持线上健身给人们带来什么改变？73.2%的受访者有了健康的生活方式，66.6%的受访者感到身心愉悦，精神饱满，50.8%的受访者认为丰富了生活，

26.9%的受访者表示有了更和谐的家庭氛围。

### 进行线上健身

#### 92.4%受访者认同要先树立科学理性的健身意识

吴晓薇认为，要先树立科学的健身意识，再去运动。要学习科学的健身知识，寻找专业的、适合自己的健身资源，再在实践中不断领悟，把动作做到位，同时也要量力而行。

钟丽韵是一个美妆测评博主，平时非常注重外在形象。为了更有骨感美，她跟风找了许多健身视频跟练，但过了一段时间发现锁骨没练出来，斜方肌反而变大了，查询才发现自己发力不对，起了反作用，“所以不是动起来就行，瞎练还不如不练。尤其是自己进行线上运动，一定要先了解健身知识和注意事项”。

“虽然不少健身博主会提醒动作要点和发力点，但跟练者有时看不清动作全貌，或者不知道自己做得对不对，更别说练着练着就把要领忘了。所以盲目跟练，很容易对身体造成损伤。”董浩宇也认为，在锻炼前必须先树立科学健身的意识，这样才能给身体带来更多正向改变。

任职于北京林业大学体育教学部的陈教授指出，科学健身意识的培养，首先要评估自己的身体状况，以此判断自己适合什么运动，“不能毫无目的地锻炼，要先正确评估身体状况，明白‘我需要什么’，再采取恰当的方式、内容和手段，从而改善和提高身体机能”。

进行线上健身，92.4%的受访者认同要先树立科学理性的健身意识。 杜园春



## 吃剩的果皮壳 如何巧用

### 1. 花生壳

花生可是坚果里物美价廉的代表，相信每家都有它的存在。用花生壳来养花，能让土质变得疏松透气有营养，操作方法也很简单。

首先把花生壳和淘米水掺在一起，装到一个密封的瓶子里，放到温度高的地方，让它自然腐熟之后，用土掺到一起拿来养花，就能防止花卉因为浇水过多产生的烂根。

### 2. 香蕉皮

香蕉皮里面富含钾元素，用来养君子兰、长寿花最好了。

首先把香蕉皮放到太阳底下晒到它完全脱水，变成黑色之后，用剪刀剪成碎末状，掺一些淘米水，装到瓶子里，让它腐熟之后，就变成了含钾很高的肥料了。也可直接把变黑的香蕉皮剪成碎末后，

埋进花盆里。

### 3. 核桃皮

用核桃皮养花，不但不烂根，根系还能长得特别粗壮。

把核桃皮收集起来，泡到水里，泡上两三天之后，装进塑料袋，放到高温的地方，让它发酵之后，和土壤混合在一起养花，就能变成疏松透气的营养土。

### 4. 鸡蛋壳

家里做饭做菜，都会用到鸡蛋，留下来的鸡蛋壳扔了怪可惜，用来养花正好让它继续发挥自己的作用。

把鸡蛋壳放到太阳底下，让它晒干之后，把它捣成碎末，然后混到土壤里栽种花卉。

鸡蛋壳中的钙就会慢慢地渗透到植物的根系之中，植物也就越来越挺拔粗壮了。

### 5. 柚子皮

很多人喜欢吃柚子，但它那厚实的皮却没有用处，大都扔掉了。其实用柚子皮养花，能为花卉增加很多磷钾肥，君子兰、长寿花、蟹爪兰都可以用到它。

柚子皮使用之前，也得给它腐熟，过程很简单，有些类似花生壳的腐熟，不过腐熟之后的柚子皮，兑水直接就可以给花卉浇灌。

### 6. 虾壳蟹壳

餐桌上，总少不了海鲜的身影，我们吃海鲜留下来的虾壳、蟹壳如果丢掉，那简直是大大的浪费，用来养花可是宝贝呢！

使用前必须把这些虾壳蟹壳放到锅里煮煮，把它们的盐分去掉。再把它们放到太阳底下晒干捣碎，直接埋到花卉的盆土里，就能为花卉补充磷钾肥。

安澜