



市民在体育馆挥拍竞技，展现健康活力。
关巧明 摄

粤BA、粤超、沙滩足球赛、鸡笼顶越野赛、“大八村野”越野跑挑战赛……近段时间，各类精品体育赛事在阳江轮番上演，不仅点燃了全民运动热情，更带动户外运动持续升温。我市运动场馆人气爆棚，市民积极投身体育锻炼，体育运动装备销量持续走高，体育消费、健身消费、体验式消费多点开花，形成多元化、活力足的体育消费新热潮。

■文/阳江日报记者 王勇明

场馆火爆、装备热销、培训走俏……

赛事带起运动热潮 体育消费活力尽显

赛事引爆运动场馆热度 全民健身融入市民生活

傍晚时分，市体育馆内灯火通明，运动氛围格外热烈。篮球场上，球员们奔跑跳跃、攻防激烈，利落的投篮引得场边观众阵阵喝彩；羽毛球馆、乒乓球馆内，球拍挥舞声、击球声此起彼伏，市民们两两结对、切磋技艺，尽情享受运动的快乐；室外健身步道上，慢跑、快走的市民络绎不绝，迎着晚风舒展身心。

“最近时间观看了粤BA篮球赛阳江主场的比赛，让我热血沸腾，自己也忍不住运动起来。现在只要有空，就会约上朋友来球场打球。”市民张庭睿表示，受近期各类体育赛事影响，他每周都会坚持两到三次体育运动，运动过后感觉身心十分舒畅。

在市区金山路一健身房内，不少市民群众正专注投入锻炼。“以前总觉得没时间、没动力健身。看完赛后，下定决心规律运动，现在每天下班后都会来健身房锻炼一小时。”上班族刘昭荣说，赛事带来的运动氛围，让他养成了健身的习惯，身体素质也明显提升。刘昭荣的健身教练李狄告诉记者，近期前来咨询办卡、参与私教课程的市民增多，健身人群覆盖青年、中年、老年多个年龄段，大家的健身意识越来越强，除了基础的减脂、塑形，不少人还注重提升体能、增强免疫力。

此外，我市各大社区健身广场、城市公园、滨河步道等便民运动场所也人气满满，不同年龄段的市民走出家门，参与跑步、跳绳、广场舞、徒步等各类户外运动。“近段时间，馆内场地预约时常爆满，尤其是傍晚和周末时段。”市区体育馆附近一羽毛球馆负责人徐珂介绍，为满足市民日益增长的运动需求，场馆进一步优化开放时间、完善配套服务，增设夜间运动场次，同时推出全民健身优惠套餐，让更多市民轻松参与体育运动。

业内人士表示，体育赛事具备极强的带动效应，通过精彩的竞技展示，有效激发了全民运动兴趣，推动体育健身从“小众爱好”转变为“大众刚需”，不仅提升了市民身体素质，更让体育场馆资源得到充分利用，激活了体育消费的基础环节。

运动装备销量上升 专业装备成消费香饽饽

全民健身热潮高涨，带动体育装备销量上升。记者走访市场了解到，专业运动装备、智能运动产品等成市民消费香饽饽。

走进市区人民广场附近一家体育用品店铺，各类跑步鞋、运动服饰、户外背包、骑行装备、智能手环等产品琳琅满目，前来咨询、选购的市民络绎不绝。“现在每天坚持跑步，特意来买专业的跑鞋和运动手环，既能监测运动数据，也能让运动更安全、更科学。”正在挑选运动装备的市民李方敏表示，身边越来越多热爱运动的市民主动购置专业体育装备，合适的装备能有效预防运动损伤。

“最近跟着朋友一起打羽毛球，专门购买了专业的球拍和运动鞋，有了合适的装备，

运动起来更有动力。”市民李子航表示，如今越来越多的市民加入了全民健身队伍，他和朋友进了一个羽毛球搭子群，在群友的安利下购买了不少羽毛球装备，“现在运动越来越讲究专业性，合适的装备既能提升运动效果，也能更好地保护身体”。

“近期店里客流量和销售额比以往增长了近三成，篮球、羽毛球、跑步类装备卖得最好，部分热门款式的运动鞋、球拍等销量也不错。”该体育用品店销售人员兰姐表示，以往体育装备消费多集中在开学季、节假日，如今受全民健身热潮带动，销量实现常态化增长。为迎合市民消费需求，门店及时补充了各类热门货品，增加专业运动器材的备货量，同时推

出优惠促销活动，进一步激发市民消费热情。

线上体育用品消费同样火热，各大电商平台体育装备类目销量走高，运动博主花式安利装备、分享运动心得，“种草”效应显著，推动体育装备线上消费持续火热。“被某博主种草的这款跑鞋，颜值高还减震，跑步体验超棒！”“跟着运动博主买的羽毛球拍，新手入门超合适，性价比拉满。”记者打开某社交平台，搜索“运动装备”“健身好物推荐”等关键词，从专业跑鞋、球类器材，到瑜伽服饰、户外护具，各类运动装备安利笔记层出不穷，成为市民选购的重要参考，进一步延伸了体育消费链条，带动同款运动商品销量上升。

运动培训需求激增 体育培训市场持续升温

伴随全民健身热情的高涨和市民对专业运动技能的追求，各类体育培训课程备受追捧，青少年及成人体育培训市场持续火热，专业化体育培训成为体育消费的重要组成部分。

“看完篮球赛后，孩子对篮球运动产生了兴趣，我特意给他报了周末篮球培训班。”市民梁丹告诉记者，身边不少家长都给孩子报了体育培训课程，既能让孩子培养运动爱好、增强体质、远离电子产品，也能丰富课余生活。

记者采访发现，市民体育培训需求呈现全年龄段、多元化特点，青少年群体依旧是培训主力军，篮球、足球、羽毛球等传统项目较受欢迎；攀岩、轮滑、平衡车等新兴运动也备受追捧；成人团体培训需求持续上涨，上班族、中老年人纷纷加入健身行列，诉求各有侧重。

“长期久坐办公室，颈椎、腰椎都不舒服，单纯自己健身没法，还容易受伤，特意找了专业健身教练带练。”市民郑建超表示，自己报了私教课程，主打针对性体能训练、改善亚健康，每周坚持上课，身体状况明显好转，花钱买专业指导，这笔健康消费

很值得。

“近期课程基本排满，尤其是晚间、周末时段，日均要带五六节私教课。”张荻告诉记者，当下健身学员需求愈发精细化，不再局限于单纯减脂、增肌，针对性体态矫正、产后恢复、体能提升、运动康复等定制化课程更受欢迎，他会根据学员身体状况、健身目标等定制专属训练计划。张荻表示，现在学员对教学品质的要求也越来越高，持证上岗、专业教学、安全指导是底线，他定期参加专业培训、考取进阶证书、

优化教学流程、严控课堂人数，保障教学质量，希望让每一位学员都能得到精准指导，感受运动的魅力。

值得一提的是，我市各大培训机构紧跟市民需求，推出了团购套餐、亲子课程、体验课、年卡优惠等活动，降低参与门槛；结合赛事热点开展运动体验、技能交流等活动，进一步激发市民运动热情，让体育消费链条更具韧性、更富活力。



市民在健身房跑步。
王勇明 摄

锅里少倒油 就是“健康餐”？

控脂不是当“苦行僧”，精准分配脂肪“账户”才是关键

在健康博主都在高喊“控油”的今天，很多人陷入了一个误区：以为只要锅里少倒油，就能万事大吉。其实，控油只是表象，往深了扒，控油的本质是控制脂肪的总摄入量。在这个“隐形脂肪”无处不在的时代，你以为的健康餐，可能正藏着密集的脂肪“炸弹”。

脂肪是人体必需的七大营养素之一，它最重要的作用是提供能量和储存能量，是我们最强大的能量储备库。脂肪又名甘油三酯，简单来讲就是1分子的甘油和3分子的脂肪酸结合而成。根据不同脂肪酸的特点，可以将脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸多见于动物脂肪，如牛肉、羊肉、黄油、猪油等。一般来说，过量摄入饱和脂肪与心血管疾病风险升高相关，所以饱和脂肪比例高的油脂不算太健康，要尽量少吃。不饱和脂肪酸常见于植物油。

脂肪缺乏可导致能量摄入不足，也会造成的必需脂肪酸缺乏引起的生长迟缓、生殖障碍等疾病。但总脂肪过量又会增加肥胖症、高血压以及心血管疾病的发生风险。正如一个注水的水桶，脂肪就是那维持生命运转的适量水分，过满则溢，不足则枯。

生活中富含脂肪的食材很多，如做饭时使用的烹调油，不论是植物油、动物油还是调和油，都是纯油脂，区别在于饱和脂肪和饱和脂肪所占的比例不同。肉、蛋、奶、坚果、零食等食物里不仅有蛋白质、碳水化合物，也有不可忽视的脂肪含量，作为隐形的脂肪进入体内。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》的推荐，一名轻体力劳动成年女性，全天脂肪应在40-60克，一名成年男性全天脂肪应在50-75克。为了减少脂肪摄入，市民在选择烹调油的时候，可以重点关注油脂的脂肪酸比例，优先选择富含不饱和脂肪酸的植物油，比如菜籽油、花生油、大豆油等，可以作为日常炒菜的首选。在进行高温烹调时，比如炸、烤等，优先用高烟点精炼植物油，如菜籽油。

此外，市民还可以对烹饪方法和烹饪工具进行升级。减少传统的煎、炸做法，更多地使用快炒、蒸、炖、煮、拌等方法，可以有效地减少烹饪油的使用。用空气炸锅代替真油炸，也是个减油的好方法。

在食材的选择上，日常餐桌条件允许的话可以优先选择鱼、虾、贝类等水产品，其次是禽类去皮的白肉，像猪肉、牛肉、羊肉等红肉，首选里脊、腱子肉等瘦肉。此外，小心零食“陷阱”，像酥皮点心、曲奇、蛋糕等零食，其实都是隐形脂肪大户，它们“酥”和“脆”的口感主要来自脂肪。

有些宣传“非油炸”的膨化食品，也会暗含高脂肪的大坑。因为非油炸不等于低油，像烘焙膨化就会淋油。还有作为调味品的芝麻酱、沙拉酱、蛋黄酱等，也是妥妥的脂肪“炸弹”，可以换成干制辣椒面或五香面。

控制脂肪摄入，不是过“苦行僧”般的生活，而是要学会精准分配。只有意识到炒菜锅里的那勺油，和手里那块奶油蛋糕、盘里那块肥肉在本质上都属于你的脂肪账户时，才离真正的健康不远了。来源/科普中国

创建全国文明城市 共建宜居幸福阳江

