

# “脆皮年轻人”开始积极自救 听说，这届网友都忙着“备战奥运”？

在你的印象里，很多人的周末是不是这样的：睡到自然醒，点齐麻辣香锅、奶茶或啤酒，窝在沙发上美美刷手机，狠狠“回血”？

但如今，在不少城市你会发现另一番热火朝天的景象——健身房里奋力“举铁”，壁球室极速折返，泳池中翻滚浪花，Hyrox（结合跑步与功能性负重项目的耐力赛）赛上挥洒汗水……社交媒体上频频晒出的运动靓照和比赛奖牌，让“备战奥运”成为网络热梗。

是什么让这届网友开始“卷”运动？这场“民间奥运”又折射出怎样的时代风尚？

## 运动日程排得“比霸总还满”

“这一段时间，主要是训练，把我的身体恢复到最佳状态。”原天津足球队守门员施连志1996年接受采访时的一句天津味儿、颇具喜感的话，30年后突然在互联网翻红。

这句话，成为当下不少运动爱好者身体力行的日常。

“抱歉，这周的游泳课排好了，染发得再往后推推，不然一泡颜色全没了。”周二晚7点，在上海市地铁站旁的乐刻健身房内，28岁的上海白领林怡又一次给发型师发微信推迟染发计划。

这是她本月第三次因健身训练而调整安排。她有一张精确到小时的周计划表——周一、周四下班后是雷打不动的游泳课，周二“撸铁”，周五是当下最火的Hyrox训练；周

末则被攀岩、街舞填满，连拉伸康复都要专门预约时间。

林怡在都市白领群体中绝非个例。

每天晚上睡前，周汕都要盯着运动App里的三个彩色圆环——活动消耗、锻炼时长、站立小时——直到它们全部合拢，才能安心入睡，这几乎成了一种“上瘾”的仪式感。

“你看我这训练频率，是不是有点备战奥运的意思？”周汕给记者展示她手机里的日历，几乎每个晚上都被标注了颜色，她笑着说：“当然强度差远了，但认真劲儿不输。”

小红书上，晒“合环”截图、分享训练计划、记录配速突破，正在取代打卡网红店，成为新时尚；朋



图为一场体能挑战赛现场。(受访者供图)

友圈里，晒肌肉、晒体脂、晒奖牌，已经开始碾压吃喝玩乐，跻身社交“硬通货”。

“以前周末是躺平‘回血’，现在是‘赶场’训练。”周汕说，她身边越来越多的朋友都加入了这场“民间奥运”，有人在备战年底的马拉松，有人给自己定了“今年完成一场Hyrox”的小目标，有人把攀岩难度等级当作年度KPI。

## 情商智商 拼到最后是“体商”

“备战奥运”虽然是一句玩笑，背后却是一场健康理念和生活方式的转变。

“很多人误以为随便动一动就能健康，其实不然。”健身私教王锐指出，“如果你只是兴之所至去剧烈运动，没有规律训练打底，没有饮食和作息配合，不仅效果大打折扣，还容易受伤。”

一个积极的现象是，这届网友“卷”的不仅是训练量，还有饮食、作息、恢复甚至心态。

“以前熬夜刷刷、外卖重油重辣，周末必须来一顿烧烤配啤酒，不然觉得对不起自己，现在完全不一样。”28岁的传媒从业者陈昊说，曾经体检报告上的箭头一年比一年多，整个人状态也很不好。

转折发生在他开始认真“备战”之后。为了让自己每周五次的高强度训练“不白练”，他戒掉了外卖，自己带备餐，冰箱塞满了鸡胸肉、西兰花、红薯；为了确保肌肉有足够的恢复时间，他把熬夜的习惯硬生生掰了过来，每晚11点前准时睡觉，甚至推掉了酒局饭局，社交也做了减法。

这与沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟的观察一致。她说，以往更注重健身和健康的老年人，但现在，健身群体拓展到中青年，“撸铁”等几乎成为都市白领生活的“标配”，而且很多人将抗阻训练与有氧训练结合，科学增肌减脂，改善体态。

如果互联网有记忆，可能会有些疑惑：三年前火爆全网的“脆皮年

轻人”，是怎么突然丝滑过渡到“备战奥运”的？

体育咨询专家、关键之道创始人张庆认为，两个网络热梗之间存在因果关系，后者正是年轻人为了“脱脆”采取的积极自救，代表着健康生活方式的跃迁。

网友戏言：小时候装病逃跑，长大了请假跑半马。欠的“健康债”，总是要还的。

随着“前额叶”等概念在网上走红，越来越多人意识到，健康是1，其余为0。最新的网络梗“国家喊你存肌肉”让一位互联网“大厂”的程序员很有共鸣：“以前觉得拼的是智商和情商，现在觉得拼到最后是‘体商’，好身体已成为当代提升综合竞争力必不可少的一环。”

## 告别“脆皮” 投资“老己”

四川成都的江理理每周会去拳馆，在专业教练的指导下训练2至4次，每次一个半小时。她认为，拳击是一项理性的运动，在打拳的过程中，要注意节奏不乱、不能急眼，因此练拳不仅能健身塑形，还能磨炼意志和心性。

华东师范大学体育与健康学院副教授杨有才说，从运动心理来看，系统化的训练安排，既满足了年轻人突破自我、自律成长的心理需求，也让他们在日见成效中收获对自身生活的掌控感和自信心。“运动是最能体现付出就有回报的。”

据他和团队的研究，体育运动已经成为降低大学生焦虑水平、提升其亲社会行为的重要场域。尤其是一些团体性运动，可通过角色分

工与战术配合在认知重构、情感共鸣等层面产生积极作用。

从约撸串儿到约打网球，在“孤岛”都市人中，运动正在产生新的链接。

位于上海市黄浦区非林壁球馆的工作人员介绍，近期他们推出了“进阶畅打”“零基础新手”“女生专场”等四至六人的团课活动，颇受欢迎。不少人通过这样的课程不仅找到了适合自己的壁球“搭子”，还由壁球拓展了能玩到一起的朋友圈。

上海的骑行爱好者李明觉得，都是社交，但“运动搭子”比“饭搭子”更放松，更励志，更志同道合。

“以前和朋友约饭，一顿火锅下来热量超标还得聊天，吃完更累了。”他说，“但跟‘骑行搭子’周末约

着刷元荡湖、刷太湖，一起‘找虐’，互相鼓励，建立起来的感情不是‘酒肉朋友’能比的。”

上海体育大学副教授陈国强表示，随着全民健身日益普及，以往传统运动方式也细分出攀岩等新潮项目，契合了年轻群体追求时尚个性和自我表达的需要。近期突然走红的Hyrox就是一例。

无论是国家层面提出“推动人的全面发展”，“投资于你”写入政府工作报告，还是“15分钟健身圈”建设让运动更便利，都与网友们热衷“备战奥运”相互呼应。

张庆表示，“备战奥运”热，正是包括但不限于年轻人的这届网友投资“老己”、投资未来的新选择。

“爱自己，才能爱生活。”他说。  
(据新华社)

## 全国首张 “无目的地海上游” 出入境通行证 在沪签发

记者5日从上海市公安局出入境管理总队获悉，全国首张“无目的地海上游”出入境通行证于当天上午在沪签发。

据悉，鉴于无目的地海上游“不靠岸、公海往返”的特殊属性，经国家移民管理局批准同意，上海公安出入境管理部门在全国率先推出助力邮轮游出入境办证便民新政：游客除使用普通护照外，可凭身份证申办专用的出入境通行证。这极大降低了游客邮轮游出境门槛，免去了繁琐的签证准备。

“作为一次出入境有效的单纸出入境证件，出入境通行证会特别加注‘无目的地海上游’。”上海市公安局出入境管理总队证件管理一支队支队长叶骏介绍说。

叶骏表示，未持有效护照的“无目的地海上游”游客，凭身份证即可至民生路出入境接待大厅申办出入境通行证，对于行前时间紧急的，将开辟绿色通道加急办理。

在上海市交通委的统筹协调下，文旅、商务、公安（出入境管理）、海关、边检、海事、长航公安、宝山区等多部门协同配合，打通了航线审批、证件办理、口岸查验、船供保障等关键环节。

上海市交通委相关负责人表示，开辟“海上游”新赛道，旨在填补上海高端短途水上旅游产品的空白，为市民提供更丰富、更便捷的周末休闲选择。

随着首张“通行证”的亮相，承载此次任务的国产大型邮轮“爱达·魔都号”也已准备就绪，于6月6日从上海吴淞口国际邮轮港起航，展开三天两晚的公海巡游。据悉，首航载客率将控制在80%，以保障最佳游玩体验。  
(据新华社)