



国家卫健委发起“体重管理年”行动

体重管理并非“一瘦了之”

“体重管理年”是今年运动健康领域的一个热词，国家卫健委发起“体重管理年”行动，就是希望在全社会形成重视体重、科学管理的风尚。不过，体重管理是否等同于“一瘦了之”呢？对此，部分市民和行业从业者已经感受到了新的风向。 本报记者 章丽倩



在2024年的大部分时间里，周昀和她的朋友都有着左右为难的苦恼：根据某减重营为她们制定的瘦身计划，体重是减了一部分，但免疫系统却也变得不太稳定。“去年病了三四次，每次恢复的过程都拖拖拉拉。虽然不确定免疫力下降跟减重有没有关系，但在进入2025年后，我们还是决定换一种方式来追求健康。”

减脂增肌，通过训练来追求力量之美，同时也让自己在生活中多一份安全感——这是包括周昀在内的一部分都市人在体重管理一事上的新选择。对于这股新风向的出现，已在健身行业拥有六年教练经历的何徐丹颇有体会。以往，跟着他训练的女生有时会担心“练出肌肉影响形体美”，“现在得到的反馈不一样了，开始有更多的学员觉得与其不够健康地白幼瘦，还不如减脂增肌地训练，就算减重效果没那么直接，但总是在朝着健康努

新风向新岗位应势而生

力。”

与此同时，体重管理之于个人常是一个综合问题而非单一问题的这一点，也在近年中得到了更多正视。上海市运动促进健康专家委员会副主任朱娴表示，均衡营养并注重控制热量缺口，适量运动可加速热量消耗，优质睡眠能调节中枢神经提高代谢，当这三种方式深度结合、产生协同效应，那体重管理就能更高效。

一方面，大家都知道减重需要吃得少，但同时其实也要兼顾吃得饱 and 吃得好，在营养摄入方面需要更花心思。另一方面，睡眠不仅是人们身心“充电”的一个过程，也是代谢调节、科学减重的重要环节，充足的睡眠有助大量分泌生长激素，刺激脂肪分解，还

有助肌肉修复和生长。第三个方面，尽管说运动有助人体多巴胺的分泌，但在刚开始动起来还没摸到门槛入门的时候，还是有不少人会感觉运动锻炼是一件艰苦的事，这时候就要考虑“运动+营养+睡眠”三部分的占比，以保障心情稳定，能在这件事上更长久地坚持。

另外，在运动健康领域还有同样值得关注的一点，正有一批拥有专业背景的人在网络平台上“开荒”，让相关新岗位渐渐走入人们的视野中。“哪怕是一周见两三次的私教，也不可能为消费者提供这样的服务，但我们却可以。”拥有健身指导和营养学两方面经验的威奇，从今年开始，他在某二手交易平台上开起了小店，他所挂出的

商品中没有一件实物，而全都是线上指导服务。

“经过将近半年的适应和调整，现在在我的服务里其实包含两部分内容，一部分是跟体重管理直接相关的专业指导，另一部分则是像陪伴者那样提供一些情绪价值。我们可以提供一对一指导、监督减重打卡、在线咨询等服务。”威奇表示，对部分消费者来说，运动减重这件事对他们心理的影响可能超过平均水平，想要把这件事健康地推进下去，就需要更多的外力支援。通过近半年的发展，在威奇这里购买过服务的人已经超过300位，其中部分还发展成了长期客户。“虽然‘线上教练’这个行业跟所有行业一样，都可能存在良莠不齐的情况，但对消费者和从业者来说，确实提供了新的可能性。我也期待能把这条赛道做成自己的主业。”

■ 短讯

全国气排球爱好者齐聚申城以赛会友 享受健康与快乐

6月14日，2025年上海城市业余联赛“泰康杯”上海市老年人体育协会“全国老年人气排球之乡”天山杯气排球邀请交流赛在上海延安中学开幕。本次赛事吸引了来自全国32支代表队的近400人参赛。随后，中国老体协副主席、上海市老体协会长戴健宣布比赛正式开始。

本次比赛由上海市社会体育管理中心（上海市体育竞赛管理中心）指导，中国老年人体育协会支持，上海市老年人体育协会主办，长宁区体育局、天山路街道办事处承办。此次赛事不仅是一场体育竞技的盛会，更是各地老年人交流互动、增进友谊的平台，充分展现了全民健身的活力与热情。接下来的赛程中，各代表队将在赛场上展开激烈角逐，充分展现老年人积极向上的精神风貌和对体育运动的热爱。

长三角游泳系列赛圆满收官

6月7日，一场汇聚长三角地区游泳爱好者热情与活力的体育盛宴——2025年上海城市业余联赛长三角游泳系列赛暨嘉定区第三届市民运动会游泳比赛在涌动体育安享游泳馆落幕。本次赛事实现长三角系列赛与嘉定区市民运动会同步举办，形成“开放交流+本土普惠”双格局，吸引了150余名选手参赛。此次比赛不仅为长三角地区的游泳爱好者提供了一个相互交流、切磋技艺的平台，更促进了游泳运动在群众中的普及与发展，让更多人感受到了游泳运动的魅力，还进一步提升了嘉定区在体育赛事组织方面的影响力。通过比赛，选手们锻炼了身体，提升了竞技水平，更收获了珍贵的友谊。赛事的举办也充分彰显了上海城市业余联赛推动全民健身、促进体育文化交流的重要作用。

本报记者 李一平

6月15日上午，上海体育大学西田径场成为青春的海洋、活力的殿堂，2025上海城市业余联赛高校联盟系列赛开幕式在此盛大举行。

上午9时，开幕式在主持人热情洋溢的开场词中拉开帷幕，各高校运动员迈着整齐有力的步伐入场，脸上洋溢着青春自信，接受现场观众的欢呼与掌声，成为校园体育的代言人和青春活力的展现者。

打造高校体育赛事矩阵

上海是高校的聚集地，上海有69所普通高校，加上12所成人高校，总数达81所。这个数量在全国城市中稳居前五。而杨浦区则是申城传统的高校教育区，聚集了复旦、同济等名校。作为2025上海城市业余联赛的一大亮点，今年杨浦区、上海市社会体育管理中心（上海市体育竞赛管理中心）携手数所高校，共同打造了高校联盟系列赛。

在2025上海城市业余联赛高校联盟系列赛开幕式上，赛事主办方发布了赛事矩阵视频，据悉，今年的高校联盟系列赛将包含足球、篮球、乒乓球等八大基准赛事以及诸多创新开放性

从城市到高校

业余联赛为校园注入活力基因



项目，构建起“8+X”赛事矩阵体系。

赛事矩阵不仅彰显了赛事规模与丰富内涵，更凸显了杨浦区作为本项赛事发源地，依托高校资源优势，推动体育与教育、文化深度融合发展的决心与创新实践。

同时，开幕式上还发布了高校联盟系列赛的赛徽。赛徽设计简洁且具创意，融合青春、运动及上海城市特色等元素，象征着高校学子的拼搏精神与无限活力。它不仅是赛事品牌形象，更凝练地展现了高校学子的青春风采。

风采。

绿瓦燃情橄榄战 青春挥斥竞风流

作为今年高校系列赛的首发赛事，“绿瓦碗”腰旗橄榄球公开赛已经成功举办三届，本届赛事规模更大，参赛水平更高。本次赛事吸引了包括上海体育大学、复旦大学、交通大学等在内的12所知名高校参赛，设有高校男子组和高校女子组两个组别，各高校的橄榄球健儿将展开激烈的角逐。

上海市橄榄球协会副会长兼秘书长丁晔介绍，随着腰旗橄榄球项目成功入奥，近年来这个项目深受年轻人、特别是大学生的喜爱。“比起传统的美式装备橄榄球，腰旗橄榄球更加安全，也更容易开展。”同时，腰旗橄榄球除了身体对抗外，也许要通过战术布置、团队配合来达到得分，对学生来说不仅可以排解压力，更能鼓励青少年形成团队协作、依靠思维破局。