途经星美术馆折返，全程约 3.6 公里。为了让公众更直观地理解科学减重，活动现场精心设置了多个知识科普与互动区域。Jean–Christophe Pointeau 强调说：药物永远只是科学减重的辅助工具，单纯依靠药物无法实现长效健康减重，科学减重绝对不能脱离健康的生活方式。药物赋能 + 规律运动 + 健康饮食，才是长效减重、稳固减重成果的核心关键。

继上海之后，辉瑞又在北京、广州、成都、济南、无锡、西安、武汉、杭州、南京、郑州和大连等十二城开展健康跑活动，每座城市的健康跑都融入了个性化的内容，如北京站机器人表演亮相活动现场，以智能科技为健康跑增添动感与新意，展现科学与健康生活的创新结合。

如果说健康跑是辉瑞减重的运动入门版，那么进阶版就是和一些健身品牌的合作。

今年 6 月，辉瑞携手超级猩猩联合打造的“科学减重 + 运动干预”全周期代谢健康体重管理认知提升项目在上海新天地启动。这个互动以“去感受 · 超享瘦”为主题，采用“先科普、后运动”的科学流程，让参与者在运动前了解原理，科学燃脂。

在活动现场，三甲医院内分泌代谢科医生深度解读了 GLP–1 RA 科学减重的核心原理，介绍 GLP–1RA 如何通过调节人体肠道代谢信号改善能量摄入与消耗平衡，帮助实现科学体重管理。除此之外，定制彩蛋课程“燃脂解码 · 科学的力量”在现场火热开启。课程针对减重人群的运动节奏与能量消耗需求，结合代谢调控与运动燃脂，实现高效协同。在最大化脂肪分解效率的同时，守住肌肉量，避免健康损耗。参与者纷纷表示，这种“理论科普 + 沉浸式运动”的形式，让他们对体重管理有了全新认识。

今年 10 月 11 日，辉瑞又携手健身品牌 24/7 Fitness 在上海西岸梦中心举办了“不难瘦才享受”HYROX 运动健康嘉年华。

HYROX 是 Hybrid Obstacle Race（混合障碍赛）的缩写，自 2017 年诞生于德国之后风靡全球，是面向普通健身爱好者的“跑步 + 功能性力量训练”结合的室内健身竞速赛。



曹 智
辉瑞中国商务、零售与战略联盟部总经理

正如 HYROX 通过多样化的赛事设置，让不同基础的人都能找到适合自己的运动方式，辉瑞的此次活动以“享受上场，谁都可以”为行动主张，鼓励每一位参与者享受过程，科学体重管理也不应只关注最终结果，而应减少过程中不必要的负担，让更多人在追求健康目标的同时，也能收获更好的身体状态与生活体验。

女演员赵奕欢作为运动爱好者也参与了本次运动健康嘉年华活动。她分享道：“我觉得科学体重管理不应该以牺牲生活乐趣为代价，对我来说找到适合自己的方式、卸下不必要的负担，以更轻松舒适的状态享受过程，比单纯追求结果更重要。”

结合运动体验与健康知识分享，辉瑞希望让公众认识到，科学减重不是一场依靠意志力和忍耐完成的短期冲刺，而是一项需要长期投入的健康工程。规律运动、合理膳食、充足睡眠，以及必要时获得专业支持，都是其中的重要组成部分；更重要的是，选择符合自身身体状况和生活方式的路径，减少不必要的不适与心理负担，才能让健康行动真正融入日常并持续发生。

辉瑞中国商务、零售与战略联盟部总经理曹智表示：“‘不难瘦才享受’所倡导的，是一种既关注健康结果，也关注改变过程的体重管理理念。我们希望通过创新、专业支持与社会协作，帮助更多患者在更舒适的体验中实现长期健康获益。未来，辉瑞将继续发挥创新优势，携手社会各界推动科学体重管理，帮助更多公众实现长期健康获益，以更加健康、自信和充满活力的状态享受生活。”