

拒绝“春节肥” 花式“甩膘”忙 节后减脂健身消费逐渐升温

■记者 林长凯

春节期间大宴小聚不断，连续的大鱼大肉、大吃大喝让不少人没能摆脱“过春节胖三斤”的“魔咒”，在不知不觉中添了“春节膘”。随着春节假期的结束，节后“运动经济”逐渐升温，越来越多市民加入减脂健身的行列。

2月19日，记者走访市区的一些运动健身场所后发现，这些门店已经恢复了往日的人气，有人在游泳池里游泳，有人在器械上挥汗如雨、消耗热量，享受多巴胺分泌的快乐。与此同时，轻食沙拉占据外卖软件的热搜榜，健身减脂餐成为市民热搜的高频词汇。



健身房恢复人气 线上下掀运动热潮

2月19日中午，记者来到莘阳大道附近的一家健身馆，浓厚的运动氛围扑面而来。有氧运动区的跑步机上，几名市民挥汗如雨；而在力量训练区，也有市民在教练的指导下进行着热身和力量训练。

“过年期间都没有运动，再加上经常大吃大喝，过完年了就想锻炼一下，所以趁着中午休息就来健身房运动一下，希望能减掉一些脂肪。”在某单位工作的张先生气喘吁吁地从跑步机上下来，边擦汗边对记者说。过了个年，他感觉身体变胖了许多。

在市区某医院后勤部门工作的钱女士，一过完春节就几乎天天来游泳馆游泳健身了。她说，过年吃胖了，身体都要“生锈”了，年纪大了还是要让自己多动动，游泳馆开始营业后她就来了。她还通过游泳慢慢认识了不少志同道合的朋友，熟悉起来后大家还约着一起来游泳，相互切磋，锻炼身体。

记者在采访中了解到，随着节后各行各业纷纷开工，我市一些健身场所也做好了充足的准备，推出了更符合市民运动需求的套餐活动，不少健身工作室甚至拆分了原有的私教内容，细分出团操、瑜伽、拳击、普拉提等课程，为消费者提供更细致、更专业、更具有针对性的健身服务。

与此同时，线上平台也掀起了一阵节后运动热潮。在小红书、今日头条等社交平台上，有氧跳操主播借着年后减脂的东风，纷纷开起了运动直播，吸引不少网友在线观看。

“过节吃肉节后吃草” 轻食生意火爆

2月18日中午，记者在新城控股瑞安吾悦广场的一家轻食店门口看到，前来用餐的顾客络绎不绝，还时不时有外卖骑手进店取餐。“店里的生意在节后迎来一波小高峰，节后第一周较节前一周的营业额增长50%左右。”该轻食店负责人黄女士说。

沙拉、三明治、荞麦面、谷物碗……记者走访轻食门店发现，如今的轻食正走向精细化，在控制热量的同时，还讲究肉、菜、水果等营养均衡。业内人士指出，轻食轻不轻，关键看热量，一份营养达标的轻食既要低盐、低脂、低糖，又要营养素齐全、饱腹感强，这种追求简单、均衡、保留食物营养成分的饮食理念值得肯定。

记者在采访中了解到，节后追求清淡、健康的饮食的不仅仅是女性消费者，还有很多男性消费者。记者观察到，在新城控股瑞安吾悦广场的轻食店里，到店消费的男性消费者就有不少。在附近送外卖的饿了么骑手小白说：“点轻食外卖的顾客，以前以女孩子为主，现在多了很多男性顾客。”

节后减脂切莫心急 应循序渐进

面对春节后的健身潮流，急于求成可能会适得其反。“节后运动健身，切莫心急和过度，坚持运动加上均衡饮食才是最好的方式。”健身教练朱先生提醒，减脂需循序渐进，不仅要避免过度节食导致营养不良，也不能短时间集中开展高强度的运动。运动健身要量力而行，否则会适得其反。

“轻食不等于节食，要保证营养均衡。”朱教练表示，节后饮食可以适当减少高油、高盐、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物比例，同时保证优质蛋白质的摄入。对于运动健身，他建议循序渐进，可以先从一些低强度的有氧运动开始，例如快走、慢跑等，然后再逐渐增加运动强度和时间。

“节后健身减脂热的背后，是当下市民对‘节日肥’的抗拒，对健康生活理念的追求与认同。”业内人士陈先生指出，无论是吃轻食还是运动健身，都不应只是节后为快速恢复体重的“限定”，而应该成为融入日常的健康生活习惯，这样才能起到强身健体、减脂塑身的效果。

受春节因素影响 我市1月份居民消费价格 同比上涨0.5%

本报讯(记者 林长凯 通讯员 刘菲菲) 2月18日，记者从国家统计局瑞安调查队获悉，受春节因素影响，我市1月份居民消费价格同比、环比均出现上涨态势。

1月，我市居民消费价格同比由上月的持平转为上涨0.5%。其中，食品价格上涨2.1%，非食品价格上涨0.1%，消费品价格上涨0.2%，服务价格上涨0.9%。环比方面，由上月的下降转为上涨0.8%。其中，食品价格上涨1.5%，非食品价格上涨0.7%，消费品价格上涨0.4%，服务价格上涨1.5%。

1月份，很多市民准备过春节的物资，带动食品烟酒价格上涨1.4%，影响居民消费价格指数(CPI)上涨约0.40个百分点。其中，鲜菜价格上涨15.9%，影响CPI上涨约0.30个百分点；水产品价格上涨3.3%，影响CPI上涨约0.13个百分点；畜肉类价格上涨3.2%，影响CPI上涨约0.09个百分点(猪肉价格上涨7.9%，影响CPI上涨约0.12个百分点)；蛋类价格下降1.8%，影响CPI下降约0.01个百分点；鲜果价格下降3.5%，影响CPI下降约0.05个百分点。

其他七大类价格同比二涨五降。其中，其他用品和服务价格上涨8.9%，教育文化和娱乐价格上涨3.3%；衣着价格下降

2.2%，交通和通信价格下降1.3%，生活用品及服务价格下降1.1%，医疗保健价格下降0.5%，居住价格下降0.3%。

与2024年12月相比，今年1月，我市食品烟酒价格上涨0.9%，影响CPI上涨约0.26个百分点。其中，水产品价格上涨5.9%，影响CPI上涨约0.23个百分点；鲜菜价格上涨3.6%，影响CPI上涨约0.08个百分点；鲜果价格上涨2.2%，影响CPI上涨约0.03个百分点；蛋类价格下降0.2%，对CPI无影响；畜肉类价格下降2.0%，影响CPI下降约0.06个百分点(猪肉价格下降3.8%，影响CPI下降约0.07个百分点)。

其他七大类价格环比五涨一降一平。其中，教育文化和娱乐价格上涨2.2%，其他用品和服务价格上涨1.6%，交通和通信价格上涨1.5%，居住价格上涨0.6%，生活用品及服务价格上涨0.1%；衣着价格下降1.0%；医疗保健价格与上月持平。

国家统计局瑞安调查队相关负责人表示，春节假期效应释放叠加前期政策对总需求有所提振，共同带动核心CPI持续改善。展望下一阶段，伴随春节假期结束，旅游出行、餐饮、电影等消费将有所回落。

十八般武艺轮番上阵 陶山上演民间武林大会

本报讯(记者 徐心星)2月19日，瑞安市碧山禅寺武术节暨107周年庆典大会在陶山镇碧山禅寺拉开帷幕。这座承载着百年武术记忆的古诗再次成为“武林”的焦点，来自温州各地的近百名武术爱好者齐聚一堂，以武会友，一展风采。

当天上午，碧山禅寺内人头攒动，千余名观众聚集在此。武术爱好者纷纷登台献艺，带来了75个精彩的武术表演项目。刚劲有力的南拳，行云流水的太极拳，虎虎生风的大刀与棍术，飘逸灵动的剑术……十八般武艺一一上演，表演者们精神抖擞，动作干净利落，一招一式尽显武术魅力，现场观众掌声、喝彩声不断，不少人拿出手机记录下精彩瞬间。

来自瑞安市武术运动协会碧山南拳

分会的名誉副会长黄秀云在台上带来了黑虎拳、陈式太极拳等精彩表演，赢得观众的阵阵掌声。她说，学习武术已有十几年，不仅强健了体魄，丰富了业余生活，更让她感受到中华武术的博大精深。接下来她还会继续坚持这份热爱，将中华武术传承下去，让更多人感受到中华武术的魅力。

据了解，瑞安市碧山禅寺武术节举办至今已有107周年的历史，深受广大群众的欢迎和喜爱。碧山村前村党支部书记周舒情说，一年一度的武术节，丰富了当地群众的体育文化生活，让更多人了解武术、热爱武术，进一步发扬和传承中华优秀传统文化，推动武术事业蓬勃发展。



女子险被“扣费电话”诈骗 80万元 警方及时劝阻止损

本报讯(记者 孙文静 通讯员 陈何何)近日，瑞安一名女子小余(化名)遭遇了“会员扣费”电信网络诈骗陷阱，所幸瑞安警方及时劝阻，成功保住了她卡内的80余万元。

2月8日，塘下派出所接到反诈中心预警，称辖区居民小余疑似遭遇电信网络诈骗。接警后，派出所反诈劝阻队员夏高星立即电话联系小余，却发现对方手机设置了“勿扰模式”，屏蔽了劝阻电话。夏高星又迅速联系小余的家属，并经过一番努力，终于联系上了正在操作转账的小余。

据了解，当天早上，小余接到一个自称某短视频平台“客服”的陌生电话，对方称小余在该平台上开通了会员服务，如不关闭，每月将自动扣除1000元。一听说要扣费，小余立即要求对方关闭会员服务。在“客服”的引导下，她将手机设置了来电勿扰模式，与对方开启了屏幕共享，并将银行卡、支付宝等账号密码暴露给了对方。

正当小余准备进行转账时，夏高星的劝阻电话及时打断了她的操作。夏高星赶到小余家中，详细了解了其受骗过程，并向她讲解了诈骗类型、作案手段及防范要点。小余这才逐渐认清了骗局，

并对警方的及时劝阻表示感谢。

警方提醒，凡是自称“客服”要求取消、关闭相关业务，否则会自动扣费、影响征信的，都是诈骗行为。同时，不要向陌生人开启“屏幕共享”功能，一旦开启该功能，操作支付软件、银行账户的信息将泄露，资金可能会被转走。如遇可疑情况，请及时拨打反诈专线96110咨询。



“讲文明 树新风”公益广告

预防未成年人沉迷网游 守护青少年身心健康



瑞 安 市 委 宣 传 部
瑞 安 市 融 媒 体 中 心
瑞安市精神文明建设指导中心