从登山到健身,再到饮食

义乌掀起健康生活新风潮

夏日义乌,山林间满是徒步者的身影。年轻人循着山风吹拂树叶的沙沙声,在绿意盎然中寻找屏幕外的真实交流;中年人在密林陡坡的攀登里,重拾健康体魄;孩童们则在浅坡溪流的嬉戏间,探索自然、相伴成长。如今,越来越多市民正走出家门,用脚步丈量绿水青山,与大自然展开一场温柔的对话。

而这仅仅是我市健康生活新风潮的一个侧影。从山野徒步的悄然兴起,到室内健身跑比赛Hyrox的风靡走俏,再到健康轻食走进寻常餐桌,一股多元、立体、可持续的健康生活浪潮,正在义乌蔓延开来。

向山而行:山林间的治愈对话

"90后"宝妈陈小默,如今生活里已离不开爬山。短短几个月,她和家人、朋友探索了义乌及周边的6座山林。说起爬山的初衷,陈小默坦言:"我平时既要上班又要带娃,时间都不属于自己,只有走进大自然,才能拥有身心彻底放松的时光。"

在她看来,爬山这项运动的魅力远不止于身体锻炼。原始步道上,同伴间需要相互拉一把;偶遇的云海或雾凇,众人默契地低声惊叹。这些瞬间,悄然催生出不同于线上社交的真挚情感联结。"原本以为自己没时间爬山,没想到家人朋友都很支持。这项运动,让我短暂地从琐碎生活中抽离,更好地思考人生难题。"对于那些心动却未行动的人,她的建议简洁有力:"别想太多,先出发,去闻一闻山林的气息,那是待在城市里难以获得的治愈。"

如果说陈小默在山中寻找的是心灵出口,上班族楼向阳则在这里完成了身体的焕新。去年,他体重还在170斤左右,是爬山为他解锁了全新生活方式。此前,他的生活是两点一线,每天往返于公司与家之间,单调的环境常让他感到压抑。"走进户外后,青山绿水相伴,风声鸟鸣入耳,身体在四季更迭中慢慢发生了变化。"短短半年,他体重降至150多斤,但对他而言,变化的重点从来不是数字。"以前下班整个人像泄了气的皮球,现在爬一天山回来,身体虽酸疼,精神上却像松了绑。"

这股"爬山热"也悄然走进千家万户。市民骆小春的家族微信群里,一到周末便格外热闹。从父母到子女,三代人经常一起出门,走古道、爬近山。"大家平时工作学习都挺耗精力,这样一起爬山,感觉很快就能'充满电'。"骆小春说,这样的相处不仅拉近了彼此距离,对身心健康也大有裨益。

从独自减压到家庭出游,从减重塑形到心灵放松,义乌的山林古道,正承载着越来越多市民对健康生活的向往。

跨界挑战:当跑步与力量相遇

在义乌,融合跑步与力量训练的新潮运动正悄然进入大众视野。这项运动名为Hyrox,也被称为室内健身跑比赛,它将8组1000米跑,与推雪橇、划船机、农夫行走、负重箭步蹲等8项功能性力量训练穿插进行,把有氧和力量训练结合起来。

"90后"金国彪是义乌跑圈中较早接触这股风潮的人。他曾有四年体育生经历,又在部队待了五年,退伍后因长期缺乏运动,体重暴涨几十斤,这让他开始尝试跑步。从5公里到10公里,他逐渐迷上长跑,直到后来接触了Hyrox。

"参与Hyrox之前,我自认有跑步基础,上手应该会相对轻松。但在实际体验后感受却截然不同,它考验的是综合素质。"金国彪身边有七八个人参与Hyrox,更多人还在观望中。"跑步好的人担心力量不够,力量好的人又怕跑步不行,这项运动需要敢于挑战的人。"但经过针对性的力量训练后,金国彪惊喜发现,跑步量减少了,肌肉线条反而比之前更明显。5月27日,他和搭档参加健身房举办的Hyrox半程比赛,以24分钟的成绩夺得冠军。下半年,他还计划挑战Hyrox上海站男子个人大众组全程赛。

21岁的王梓榕是前浙江省举重队运动员,现已考取Hyrox教练资质。在王梓榕看来,Hyrox搭建了一座桥梁,不管是想提高心肺能力还是减脂、不管是喜欢有氧运动还是力量训练的人,都可以尝试。"这项运动对体能有一定要求,但也具有相当的包容性。"王梓榕说,"基本练习五节课就能上手,一节课通常持续一个小时,不追求速度,只按个人能力完成。此外,四人接力形式更具趣味性,体验相对轻松。"目前,他所在的场馆已配备专业的草皮训练区和功能性训练架,建立的参赛交流群有四五十人,关注度正在上升中。从参与人群看,以30至40岁的人居多。

餐桌革命:让健康饮食更日常

当人们在山林和健身房里挥洒汗水时,义乌的餐桌也在悄然发生改变。义乌之心周边的一家面包店里,午餐时段,减脂餐冰柜前顾客络绎不绝,三明治、沙拉、能量碗等轻食产品很快销售一空。店铺负责人毛玲玲深耕行业近十年,逐渐摸索出将面包与健康轻食融合发展的经营路径。

毛玲玲本人已有七年健身经历。年轻时,她也曾在体重管理上走过弯路:"那时我为了减重,吃得少,甚至不吃。"长期的节食给身体造成了不小负担。这段经历,也成为她入局减脂餐领域的初衷。

2019年,毛玲玲的第一家面包店开业。看准轻食发展方向后,她和团队开始研发更多品类,并注重结合本地饮食口味。"如果完全照搬冷餐式做法,很多人可能尝试一次就不想再吃了。我们希望做一些大家能长期接受的、偏中式的低卡餐。"

如今,店内减脂餐种类已拓展至近三十款,每份餐品上都清晰标注热量。食材处理上,团队费尽心思:粗粮替代精制米面,牛肉和鸡肉腌制后煎烤,蔬菜多采用蒸烤,鸡蛋用无菌蛋低温慢煮保留溏心,酱汁大多自己手工调制,少油少盐——每一份餐品都尽量做到主食、优质蛋白、膳食纤维的科学配比。

每天清晨六点,面包店的厨房就开始忙碌起来,上午十点半左右,新鲜餐品陆续上架。如今,该店的减脂餐日销量稳定在两百份左右,基本当日售完,客群以20至35岁女性为主。毛玲玲说,近两年明显感受到市民对轻食的接受度正在上升:"我们刚开始推沙拉时,一天只能卖出十几份。现在通过酱汁和食材优化搭配,轻食越来越受到大家认可。"

除了减脂餐,毛玲玲也对面包品类进行健康化升级,今年推出多款少油少糖的法式面包,如恰巴塔、酸面包等。"我们希望打造差异化产品,丰富顾客的选择。健康饮食不等于苛刻节食,而是一种可持续的生活方式。"

◆ 记者手记:

一座城市的生活新风尚

从山林步道上的相伴同行、疗愈身心,到健身赛场上力量与耐力的激烈碰撞,再到一方餐桌上对饮食方式的健康重塑,我们看到,义乌市民对健康的理解,正变得愈发多元、深刻。

健康不再单纯指体重减轻、体能提升,更是人与自然的情感联结,是挑战自我的精神满足,是日复一日与身体共处、与家人相伴的可持续生活方式。山林清风、赛场汗水、餐桌鲜香,正共同勾勒出一幅义乌健康新风潮的崭新图景,为都市日常注入从容、持久的活力。

全媒体记者 陈健贤 文/图