



年轻人健身：

个性化、碎片化，随时随地动起来

中青报 中青网见习记者 李璇

家庭健身场景可覆盖可吃、穿、用、练等多个服务板块，细分品类较多。除了科技互联网企业研制可穿戴设备、长短视频平台推出健身频道之外，咕咚、薄荷健康等健身内容平台、Keep、野小兽、云麦科技等健身品牌，都依托自身优势布局家庭健身赛道。

别躺着了，动起来吧，这是90后男生安然在某个社交平台上写下的一句健身心得。每周3次的跳绳健身计划，他已坚持了一年。

90后女生许檬从事自由职业，大部分时间都在家中的写字台前度过，为督促自己锻炼，她特地将动感单车放在床边，这样早上睁眼就能看到它，总会多一点运动的可能。

如安然、许檬一般，置家家庭健身器材、利用碎片时间，见缝插针运动的锻炼方式，已成为不少年轻人的健身新选择。根据《2021年轻人运动健身报告》，超4成的95后、00后偏好居家锻炼；在年轻人运动路上最大的困扰是什么这一问题上，工作太忙、没时间运动选项排名第一。

快节奏的生活方式，正在改变着年轻人的健身观念。如何满足年轻人不断变化的健身需求，又是摆在健身行业创业者面前的一道新课题。

成年轻人为了摆脱亚健康而健身。安然开始跳绳健身，也源于一年前的一份体检报告单。

报告单上，超重、中度脂肪肝这些诊断，真是让我有点懵，不过那时上班就是坐着，每天昏昏沉沉，自己都感到有点油腻。安然说。

卷腹热身、30分钟跳绳3000下、放松拉伸，是安然近来为自己定下的运动节奏。

刚开始运动的时候，跳上800下就累得不行，后来渐渐可以跳到1000下，最近几个月，3000下、5000下都不成问题了，人也清爽多了。像我平时工作比较忙，分早晚班，跳绳相对于携带，操作起来又不会受到太多空间限制，即便是出差都能跳上几十分钟。安然说。

小区空地、公司附近的公园，都是安然常去的跳绳场地。若是遇到雨雪大风天气，他就在家铺上防震垫，用无绳跳绳健身。与去健身房锻炼相比，跳绳更符合安然对个性化、碎片化健身的需求，一年多的时间里，他已跳断了5根绳子。

许檬用“时刻待命”来形容自己的自由职业特点，微信一响，新任务可能就来了，这种情况下，可供自己支配的整块时间是很少的，出门也要随身带着电脑。

长期伏案学习、工作，让许檬的肩颈、腰部时常酸痛。为了激发健身积极性，她陆续给家里添置了瑜伽垫、弹力带、健身环、动感单车等健身器材。易操作、性价比高，是她选择家庭健身的原因。

几年前，许檬曾购买过学校附近健身房的年卡，2000元的健身卡，她只用过两次，从宿舍到健身房要骑车经过一条车流很急的马路，再加上功课忙、时间紧，心里



安然在跳绳。

一懈怠，这点不便利就被放大了，还不如在家练瑜伽。网上不是流行过“办过健身卡就算是健身”的说法吗，可见像我这种情况的人也不在少数。

在运动科技公司Keep运动研究院研究员黄海东看来，家庭健身和线下健身(健身房训练)、户外健身(篮球、足球、登山、滑雪等)相比，更轻量、易启动，因而家庭场景下的运动健身人群更为大众、广泛。

市场细分，入局者众

安然注重健身过程中的仪式感，除了在社交平台上注册了记录运动心得、跳绳技巧的新账号，每次锻炼前，他都将智能手环调整到跳绳模式，并着意挑选运动装备。在运动鞋的颜值和功能性上，我更侧重后者。跳绳发力点在前脚掌，需要轻便、鞋底软、包裹性好的运动鞋，但一遇上寒冷天

气，就要换上另一双高帮、有稳定支撑的鞋。我还收集了近40根跳绳，绳子直径从2.5毫米到10毫米不等，大部分都是四五十元的价格，跳绳全部加起来花了1000多元。安然说。

许檬在各类视频网站上关注过不少健身达人，她选择健身器材、课程，往往会受到一时流行的影响。

看到某个健身博主分享了动感单车的使用体验，一时动心就入手了一台，《健身环大冒险》游戏也是在最热的时候买的。有时晚饭吃得多一些，出于愧疚，心理打开健身App，跳一会儿减脂舞，也会顺手再买点拉力带这样的小物品，算下来大概已花了3000多元。许檬说。

成立于2015年的健身品牌野小兽，在智能动感单车产品上看到了发展前景。动感单车在国外已经发展成熟，年轻人听着音乐、依着教练指点踏起单车，锻炼

个性化、碎片化的健身需求

《2021年轻人运动健身报告》显示，近5

中青报 中青网记者 王烨捷 视频 周冠伶

上海交通大学(以下简称上交)闵行校区内，藏着一个“宝藏学院”——农业与生物学院(以下简称农生院)。与上交官网颇具理工科特色的交大蓝不同，这个学院在一片深邃蓝色中选择了青草绿作为自己的主页色。

很多人不知道上交还有农生院。我和我的同学，就是绿色农生院里生长的一颗颗葡萄。农生院植物科学系2019级硕士生孙思捷最近走进了公众视野，她和同学一起在导师带领下开发的“瑞瑞葡萄”中国鲜食葡萄栽培新模式项目，在刚刚结束不久的第七届中国国际“互联网+”大学生

创新创业大赛中，一举斩获青年红色筑梦之旅赛道国家级金奖，实现参赛7年以来上交红旅赛道零的突破。这对上交来说，意义重大。要知道，这所素来以理工科见长的高校，在互联网+创业大赛中获奖并不是什么新鲜事儿。最新统计显示，这所学校凭借科技创业上市的公司中，市值过千亿的企业就有6家。但在红旅赛道上拿金奖，这还是上交的头一回。

葡萄姑娘孙思捷的团队，到底有什么硬核技术？国瑞葡萄，到底是什么个葡萄？中青报·中青网记者为你揭秘。我国的鲜食葡萄相关产业已连续17年居世界首位，是实现果业振兴的重要抓手，但果农散户仍占大部分份额。散户栽培鲜食葡萄，一个最大的困境是技术落后、葡萄口感一般、附加值低。孙思捷是纯正的城里姑娘，但她心中的“白月光”却是那两亩葡萄架、一串葡萄

香。她本科即选择了当时较为冷门的园艺专业，研究生阶段把专业方向定位在葡萄与葡萄酒专业，和其他5名学生，将是上交第一批葡萄与葡萄酒专业毕业的硕士。孙思捷曾随导师一起去山东东营、宁夏银川、云南大理等地辗转调研，寻求葡萄提质增效的良方，探索振兴果业的上交方案，团队足迹踏过27省份。这群年轻的学生，曾为技术落后的广西兴安和云南宾川提供技术支持，在河南漯河、山东东营进行土地技术托管和果表套种，在土壤盐渍化严重的宁夏银川将寸草难生的盐碱地苗木成活率提升到89%。

孙思捷发现，她所走过的地方，葡萄品质程度低、产种率低、果农收入低，农民年年只流汗不挣钱。我们国家的果农有三缺，缺栽培技术、缺优质土壤、缺可持续的配套服务。孙思捷和她的团队开始致力于教果农用新技术种葡萄。

我们有一套根域限制技术，能在国内盐碱滩、戈壁滩土地上应用，并进行生态修复。孙思捷介绍，这套技术可以提高葡萄的产量、甜度等，是上交农生院历经三代

上海交大有个葡萄姑娘

发挥校企双方优势 谱写国际合作交流新篇章

山东畜牧兽医职业学院立足农牧产业，联合新希望六和股份有限公司、中国农业发展集团有限公司等走出去大型农牧企业，发挥学院人才技术优势、企业产业优势，助力“一带一路”国家畜牧业国际产能，谱写校企国际合作交流新篇章。学院荣获山东省教育国际交流工作先进单位称号。

一、发挥学院专业优势，推进国际合作交流

学院坚持农牧办学特色，深耕农牧产业66年，建立了从牧场到餐桌的全产业链专业体系，服务产业发展。学院建有30个专业，每个专业都与农牧产业紧密相联，即使物流专业，也是与农牧产业相关的冷链物流，会计专业也紧密对接现代农牧产业，聚焦农业会计的管理应用。学院不断深化专业建设，对接农牧产业升级、业态调整、岗位变化，建立专业动态调整机制，培育现代信息技术与农牧产业深度融合的物联网应用技术等新兴专业，信息技术+升级传统专业5个，学院畜牧兽医专业群入选国家“双高计划”专业群。

学院立足农牧行业和农牧专业优势，紧抓核心竞争力，与40多个国家的政府机构、企业、院校开展农牧专业国际合作。学院结合各国农牧业和职业教育发展特点，与各国农牧企业、农林院校、农牧研究中心等合作，开展畜禽养殖、水产养殖、食品药品生产等领域海外员工培训、技术服务、人才培养、联合科研、教学资源共享、专业共建等。结合国际先进的畜牧兽医技术和管理经验，持续建设动物检验检疫技术专业教学资源库，新建畜牧工程技术专业教学资源库，并将其进行国际化改造，建成国际化畜牧兽医专业群资源库，向“一带一路”沿线国家畜牧兽医类职业院校以及学院海外分校(培训基地)推广使用，为畜牧兽医国际化人才培养提供优质学习资源。

二、发挥合作企业优势，赋能国际合作交流

教育国际化需要广泛的国际资源和产业基础，需要大量师资力量、资金支持、固定资产投入等，仅靠学院单打独斗无法实现。而企业在国外有广阔的市场、产业优势，能够为院校走出去提供资源支持，院校走出去有助于服务产业和企业的发展，为企业提供本土人才。学院与新希望六和股份有限公司合作建立新希望农牧工坊，校企联合培养留学生60余人次，部分留学生毕业后到企业工作。开展“中文+养殖技能”线上云培训，培训缅甸、越南等国家12个分公司的海外员工3000余人日，组织企业文化节、企业中外人文交流活动200人日。学院为企业培养的会中文、懂技术、通中国文化的高水平本土技术技能人才，一方面服务企业走出去，另一方面也助推新希望农牧工坊成为农牧行业的鲁班工坊，在越南等东南亚国家落地生根、开花结果。2021年新希望农牧工坊项目入选中国教育国际交流协会第四批中国-东盟高职院校特色合作项目。

三、搭建合作交流平台，提升国际化办学水平

学院汇集国内外农牧院校、企业、科研院所资源，打造合作交流平台，致力于推动“一带一路”沿线国家国际农牧业人才培养培训、交流合作、产教融合，凝聚国内外政、校、行、企合力，为院校和企业走出去提供平台和资源，推动校企联合走出去。建立中尼农业技术培训中心。2018年，学院与尼日利亚农业与农村发展部共建中尼农业技术培训中

有技术，为未来学习和工作奠定坚实基础。

建立中德农牧科技培训中心。2019年，学院与德国中德农业职业培训中心合作成立中德农牧科技培训中心，邀请德国专家来华开展5期培训，共培训畜牧类院校教师和企业技术人员700余人日，学生800余人日。

建立学术交流平台。2018年，学院举办国际离农发展大会，吸引了9个国家的260余名专家学者、企业管理及技术人员等参会，助推政校企学术交流、产教协同发展。2021年，学院举办中荷农牧业产教合作高端对话会，建立了中荷农牧产教联盟，推动10余家荷兰企业、50家中资企业及院校开展产教合作，共同培养国际化技术技能人才。2021年，学院举办3期中丹现代农业学术交流会，吸引中国和丹麦的教师、学生、企业人员400人日参会，助推企业交流学习国际先进畜牧业发展新技术。

建立国际合作交流项目平台。学院积极申报国际合作项目、教育国际化课题，依托专家团队项目，引进巴基斯坦4名高层次人才。学院联合中国农业发展集团有限公司、中牧实业股份有限公司、中农威特生物科技有限公司等大型农牧企业，依托学院的合办院校费萨拉巴德农业大学、拉瓦合品第早地农业大学等资源，政校行企共同开展中巴动物疫病防控合作。校企联合建立中巴畜禽健康养殖中心、巴基斯坦人才培训基地、山东畜牧兽医职业学院海外分校，开展合作院校费萨拉巴德农业大学、拉瓦合品第早地农业大学等资源，政校行企共同开展中巴动物疫病防控合作。校企联合建立中巴畜禽健康养殖中心、巴基斯坦人才培训基地、山东畜牧兽医职业学院海外分校，开展合作院校费萨拉巴德农业大学、拉瓦合品第早地农业大学等资源，政校行企共同开展中巴动物疫病防控合作。校企联合建立中巴畜禽健康养殖中心、巴基斯坦人才培训基地、山东畜牧兽医职业学院海外分校，开展合作院校费萨拉巴德农业大学、拉瓦合品第早地农业大学等资源，政校行企共同开展中巴动物疫病防控合作。

站在新的起点上，学院将进一步加强国际合作交流，联合走出去企业，探索多角度、宽领域、深层次国际合作交流，打造农牧院校国际化师资队伍，全面提升国际化办学能力水平，提高服务“一带一路”国家畜牧业产教融合和产业合作发展水平。



图片新闻

12月26日，河北省迁安市扣庄铺田庄村农民在大棚内利用直播的形式推介草莓。

近年来，河北省迁安市大力发展设施农业、休闲农业，鼓励农民依靠网络进行农产品线上销售，同时开展相关培训活动，增强农民线上销售能力。目前，迁安市已有100多名农民和多家农业生产企业通过手机直播为自家农产品代言，让冬季农闲时节农产品销售跑出加速度。

新华社记者 牟宇/摄

云南安宁：三个聚焦 打造优质营商环境

云南安宁市坚持“抓服务就是抓环境，抓环境就是抓发展”，围绕解决企业群众办事中的堵点、痛点、难点，坚持“三个聚焦”，打造办事不求人、最多跑一次、审批不见面和全程服务有保障的一流营商环境。以“无证明办事”为目标，按照取消一批、协同一批、承诺一批、共享一批的方式，梳理公布了涵盖市场准入、社会保障等领域共49个事项的无证明办事事项清单，精简材料51个。同时梳理出3个工作规程及事项联络员名单，完善无证明办事规则和运行机制，确保《清单》落实到位。梳理公布14个“秒批秒办”事项，涵盖公共场所卫生、特种设备维修安装改造等领域。依托云南省政务服务网上大厅实现网上申办、整合窗口资源在政务服务大厅设立“秒批秒办”专窗，实现现场“秒批”。群众不排队、来即办。“秒办”事项承诺时限压缩比达90%，2021年以来，共计办理“秒批秒办”事项700余件、服务时长最长不超过20分钟。

安宁市着力在企业群众办事体验感上寻求突破，创新研发以云端预约、无感刷脸办事、无声叫号、现场办理、评价调研、用户回访为一体的智慧平台，营造优质“互联网+政务服务”环境。在安宁市政务服务管理局微信公众号上推出对1235个政务服务事项刷脸预约、取号、评价服务模式，同时将秒批秒办事项纳入刷脸认证，推进“5G+政务+可信身份认证”及政务大数据应用。抽调7名业务骨干，组成帮办代办工作专班，为企业提供帮办代办、预约办事和咨询指导服务，对安宁市招商引资项目安排专人跟进，成立投资项目咨询服务专队。截至目前，已为39家企业提供帮办代办服务，其中12家企业已落地开工。将涉及卫生健康、社保医保等63项政务服务事项委托授权街道、社区同步办理，让群众“少跑路”；按照预约

办理、接件分办、上门受理的流程，为特殊群体提供“上门办”服务。群众可通过拨打营商环境客服热线(0871-66054321)预约“上门办”服务。目前已受理过拨划土地出让手续、不动产、公证等老年人便利服务事项；针对具有业务高峰期的事项，采取统一时间到村(社区)集中办理的形式；各街道成立代办员队伍，为群众提供便捷的上门服务。安宁市政务中心窗口工作人员通过AB岗轮转的方式，每个工作日从08:30-17:00不间断为企业、群众提供服务。全体窗口工作人员坚持“今日事今日毕”的原则，对17:00后已经在排队等候的企业和群众也会继续为其提供服务，其中税务窗口社会保险费征收、公安窗口户籍办理等高频事项，高峰期延时服务到20:00后，直至事项办理完成。同时，开通“绿色通道”，让老年人办事不再难。通过完善健康码管理、完善服务设施设备、保留现金缴费方式等措施为老年人提供服务。