

中青报 中青网记者 杜园春
实习生 尚佳

今年春节,不少人回家过了一个圆满的新年。所谓“每逢佳节胖三斤”,假期结束,很多人把瘦身减肥提上了日程。如今,线上健身已成为很多人锻炼的主要方式。如何科学地健身也变得越来越重要。

日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2008名受访者进行的一项调查显示,78.1%的受访者最近在线健身了。73.2%的受访者表示坚持线上健身让自己拥有了健康的生活方式。进行线上健身,92.4%的受访者认同要先树立科学理性的健身意识。

中青报 中青网记者 王品芝
实习生 肖平华

这个春节,很多实体店适应消费需求新变化,人气重新旺了起来。你去逛实体店了吗?近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1615名受访者进行的一项调查显示,65.5%的受访者表示还喜欢逛实体店,47.2%的受访者觉得门店颜值高了,43.8%的受访者觉得很多门店更好逛了。

65.5%受访者喜欢逛实体店

今年春节假期带娃逛了很多商场,基本上去的是节日氛围浓厚,有展览、有活动的商场。北京的80后宝妈杨晴(化名)说,大年初五去逛的商场,一进门有个超大的兔子造型让大家拍照,其间还有工作人员穿着逼真的服装,假扮兔子和财神爷跟孩子们互动,玩得非常开心。顺便逛逛店铺,吃点东西,要不是带着孩子,还会看电影。约上朋友一家,在一个商场里就能耗上一整天。

调查中,65.5%的受访者表示还喜欢逛实体店,27.5%的受访者一般,7.0%的受访者表示不喜欢。

江西南昌的80后市民凌笑(化名)已经很久不逛实体店了,现在很多社群又种草又能直接购买,我也不是很挑衣服,均码的都能穿,所以网购更方便,实体店虽然有试穿体验,但性价比不高。

杭州市民李佳(化名)很喜欢逛实体店,但逛的频率比以前低了,一般小物件网上买方便,周末有时间会去商场逛。北京工商大学国际经管学院国际旅游管理系主任、副教授张运来说,虽然我国网购交易规模呈现连续增长态势,占社会消费品零售总额的比重也逐年上升,但线下销售仍是社会消费品零售的主体。

跟以前相比,22.8%的受访者逛实体店逛得更少了,56.3%的受访者逛得更少了,20.9%的受访者没什么变化。

网购的冲击造成了实体店客流量不足,客单价(每一个顾客平均购买商品的金额)

扫二维码 填问卷 发表意见 整治 零基础速成班 乱象,你有什么建议

近来,配音、插画等“零基础速成班”迅速蹿红,声称“小白”也能速成,但实际上套路满满,课程质量参差不齐,遭到不少学员投诉。你接触过“零基础速成班”吗?整治“零基础速成班”乱象,你有什么建议?一起来说说吧。

你也可以关注“青年调查”微信公众号(微信号:zqbdszx),点击“有奖调查”栏目参与调查。填答案有惊喜哦!

奖励说明:我们会在所有答题者中,抽出10名移动幸运读者,每人赠送30元手机充值卡。

- 你期待15分钟生活圈吗?二维码扫码调查获奖名单
- 133xxxx6191
- 136xxxx5779
- 150xxxx5170
- 137xxxx4279
- 186xxxx2905
- 136xxxx3312
- 135xxxx3478
- 139xxxx7215
- 150xxxx7735
- 159xxxx8356

云健身火了 最近78.1%受访者在健身

92.4%受访者认同要先树立科学理性的健身意识

其次是00后(77.0%)。大一大二的闲暇时间多,一些同学喜欢在宿舍跟着健身视频锻炼,我也慢慢加入了。

易莲直言,自己不喜欢去健身房健身,不仅要准备许多装备,还要预留好时间,线上健身随时能进行,气氛活跃,省时又省钱。

董浩宇说,自己从高中到大学毕业一直有锻炼的习惯,但工作后很长一段时间没去健身,最近两年云健身火了,也让他重拾了健身这一爱好。

吴晓薇的孩子今年9岁,体重超重了。去年线上健身非常火,她专门下载了软件,带着孩子一起跟练,现在全家都很积极地在线上运动。

50.6%的受访者在疫情期间养成了健身习惯,36.5%的受访者一直有运动习惯。另有12.9%的受访者坦言还没养成运动习惯。

坚持线上健身,73.2%受访者有了健康的生活方式

易莲觉得,线上健身丰富了她的校园生活,增进了友情,和大家一起跳跳很开心。这将是大学时光里难忘的经历。

虽然锻炼完会感到身体酸痛,但日复一日坚持下来,能感受到体态的变化。与两年前的照片比,现在不驼背了,腹部也平了。

易莲表示,运动还能纾解情绪、调节心理,养成运动的习惯更是有益健康,每次运动完我都身心舒畅。有时无聊了,起来运动一下,会觉得很充实。

吴晓薇说,坚持线上锻炼给她带来了很大改变。第一是更健康了,身体变得轻盈灵活,睡眠也有所好转,精神跟着变好了;第二和孩子一起锻炼,增进了亲子关系,也教给孩子要坚持。我认为云健身对我们母子是相互带动的事情。比如由最初的我发起、我监督,到后来孩子督促我,一到时间就喊我“妈妈快点,我们要健身了”。我们还设定了目标,坚持打卡一个月,就给孩子买一个运动手环。

很多年轻人靠过度节食来减肥,这对身体危害很大。坚持健身能健康地瘦下来。董浩宇说,他的身体素质提高了不少,团建时大家运动完都坐着休息,自己继续遛弯也不觉得累。

坚持线上健身给人们带来什么改变?73.2%的受访者有了健康的生活方式,66.6%的受访者感到身心愉悦,精神饱满,50.8%的受访者认为丰富了生活,26.9%的受访者表示有了更和谐的家庭氛围。

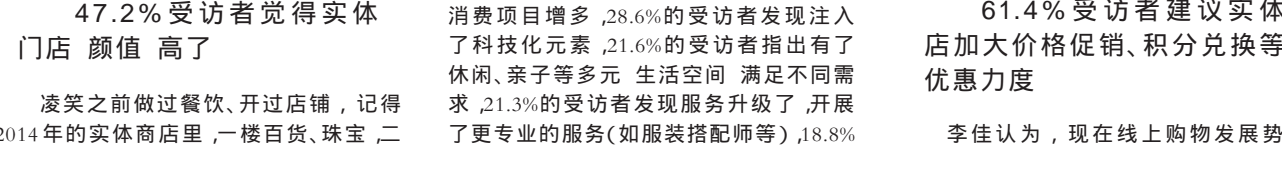
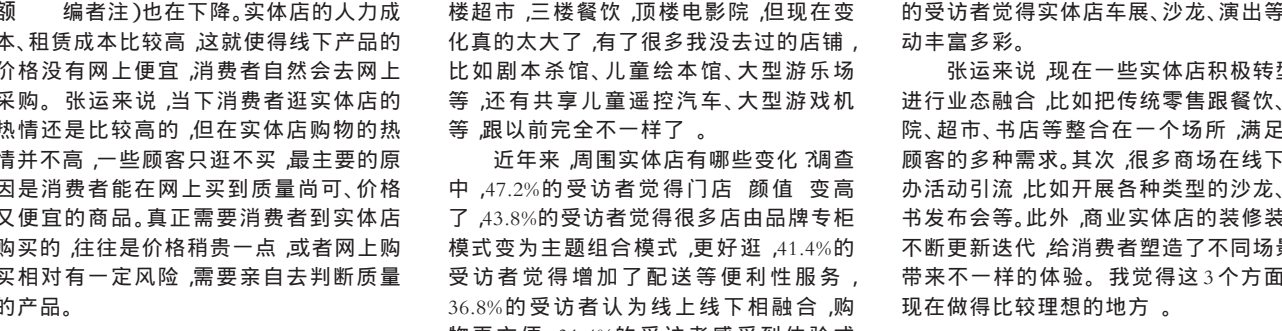
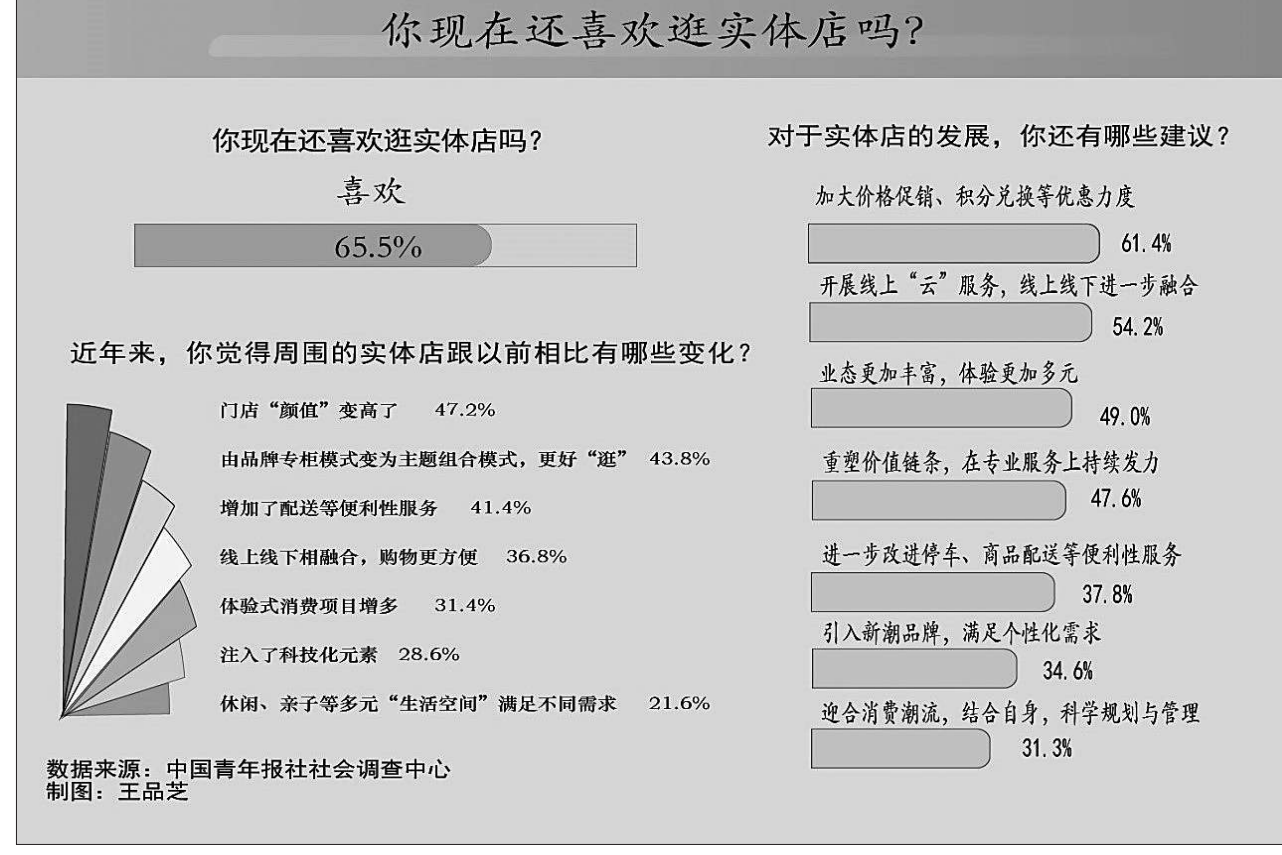
进行线上健身,92.4%受访者认同要先树立科学理性的健身意识

吴晓薇认为,要先树立科学的健身意识,再去运动。要学习科学的健身知识,寻找专业的、适合自己的健身资源,再在实践中不断领悟,把动作做到位,同时也要量力而行。

常运帅特别提到,很多人阳康后身体恢复还需要时日,急着进行高强度的健身,反而会给身体带来不适和损害。不能急于求成,要循序渐进,从简单的动作

春节逛街 四成多受访者觉得很多门店更好逛了

65.5%受访者喜欢逛实体店,但只逛不买现象还有待进一步破解



门店“颜值”变高了,47.2%的受访者觉得实体店颜值高了。由品牌专柜模式变为主题组合模式,更好逛,43.8%的受访者觉得门店颜值高了,43.8%的受访者觉得很多门店更好逛了。

门店“颜值”变高了,47.2%的受访者觉得实体店颜值高了。由品牌专柜模式变为主题组合模式,更好逛,43.8%的受访者觉得门店颜值高了,43.8%的受访者觉得很多门店更好逛了。

增加了配送等便利性服务,41.4%的受访者觉得门店颜值高了。线上线下相融合,购物更方便,36.8%的受访者觉得门店颜值高了。

体验式消费项目增多,31.4%的受访者觉得门店颜值高了。注入了科技化元素,28.6%的受访者觉得门店颜值高了。

休闲、亲子等多元“生活空间”满足不同需求,21.6%的受访者觉得门店颜值高了。

数据来源于:中国青年报社社会调查中心 制图:王品芝

65.5%受访者认同逛店已成生活方式

当你逛实体店时,可能不仅在购物,更是一种消遣和社交

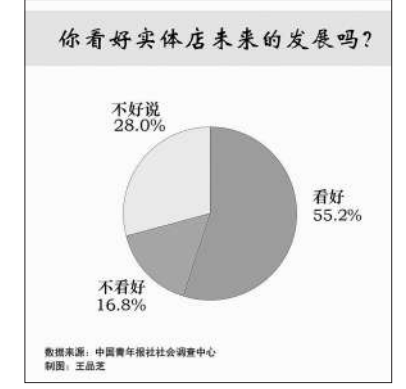
中青报 中青网记者 王品芝
实习生 肖平华

随着实体店业态的丰富、服务的多样,不少年轻人表示逛店逐渐成为一种新的生活方式。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1615名受访者进行的一项调查显示,方便、即时、体验丰富是受访者逛实体店时的主要感受。65.5%的受访者认同逛店已成为一种生活方式,55.2%的受访者看好实体店未来发展。

65.5%受访者认同逛店已成为一种生活方式

相较于10年前、20年前,现在商场里的商品种类更多,装修更好,装饰更迎合消费者。杭州市民李佳(化名)说自己常去的餐厅,装修成了年轻人喜欢的风格,典雅简约,看着很舒服,不管是菜品种式样还是饮品种类都非常丰富。

调查中,方便(53.3%)、即时(45.9%)、体验丰富(43.5%)是受访者逛实体店的主要感受,然后是多元(38.5%)、好玩(37.8%)、颜值高(19.6%)、新潮(19.0%)、有活力



(17.6%),其他还有:贵价(16.1%)、千篇一律(13.1%)等。

我在杭州喜欢逛的几个商场,装修风格都很符合我的审美,里面品牌种类齐全,可以吃饭、娱乐、看电影,还能体验科技含量较高的智能游戏、智能家居等。李佳说。

当你逛实体店时,可能不仅是在购物,更是一种消遣和社交,周末跟家人可以去商场玩,带着孩子、父母,是一种很好的消遣,约朋友们逛街也是维系情感的一种方式。李佳说,当平常忙的时候,网购、外卖更方便,但是闲暇时,还是要慢慢逛一逛、品一品,感受生活的美好。

61.4%受访者建议实体店加大价格促销、积分兑换等优惠力度

李佳认为,现在线上购物发展势头强劲,线下实体店想要发展得更好,应该跟线上联动。很多实体店在线上有自己的官方旗舰店,但还不够,需要进一步了解消费者需求,全面提升服务质量。

对于实体店的发展,61.4%的受访者建议加大价格促销、积分兑换等优惠力度,54.2%的受访者建议开展线上云服务,线上线下进一步融合。

业态更加丰富,体验更加多元,49.0%的受访者建议线上“云”服务,线上线下进一步融合。

重塑价值链条,在专业服务上持续发力,47.6%的受访者建议进一步改进停车、商品配送等便利性服务。

引入新潮品牌,满足个性化需求,34.6%的受访者建议进一步改进停车、商品配送等便利性服务。

迎合消费潮流,结合自身,科学规划与管理,31.3%的受访者建议进一步改进停车、商品配送等便利性服务。

61.4%受访者建议实体店加大价格促销、积分兑换等优惠力度

李佳认为,现在线上购物发展势头强劲,线下实体店想要发展得更好,应该跟线上联动。很多实体店在线上有自己的官方旗舰店,但还不够,需要进一步了解消费者需求,全面提升服务质量。

61.4%受访者建议实体店加大价格促销、积分兑换等优惠力度

张运来说,目前线上销售做得好的企业还是一些互联网企业,而传统企业向互联网转型时,不仅面临技术问题,还有思维方式转变问题。我们发现大部分实体店的线上转型不是特别成功,反倒网店的线下转型相对做得比较好。

很多线下实体店建了网站,但运营得不好,最后基本闲置了。互联网转型不是简单建一个网站、做一个App就能解决问题的,传统企业需要补齐互联网经营上的短板。

受访者中00后占29.8%,90后占47.6%,80后占22.6%。一线城市的占31.0%,二线城市的占44.4%,三四线城市的占19.0%,乡镇的占5.6%。

像这款应用有很多运动项目,除了常见的跳绳、仰卧起坐,还有很多AI实景项目,比如投篮、扔雪球,而且能显示使用软件的同学排名,孩子看到别人超过自己,就会说“我得赶快去运动”,积极性非常高。赶上学校组织比赛的那几天,好多孩子都在小区里运动,既有趣味性,又有伙伴的陪伴,实现了快乐运动。

对于科学合理地开展线上健身,任职于北京林业大学体育教学部的陈教授建议,首先要遵循运动规律。运动前要做好热身运动和准备活动;其次,评估自身身体条件,比如有无基础疾病等。要根据自己的身体状态,选择适合自己的运动形式和项目。

他还指出,普通人一定要掌握运动强度,控制好运动量。这取决于自身身体机能状况,个体差异非常大,比如有的人心率可以达到200次/分钟,但有的人到150次/分钟就受不了了。所以,评估身体机能状况非常重要,要以此来衡量运动强度。最后我提醒大家,运动锻炼要循序渐进,绝对对自己就想吃个胖子,不然容易对身体造成伤害。

参与调查的受访者中,00后占26.6%,90后占39.9%,80后占25.2%,70后占5.9%,60后占2.1%。

做起,做好康复性锻炼,对提高免疫力有帮助。

钟丽韵是一个美妆测评博主,平时非常注重外在形象。为了更有骨感美,她跟风找了许多健身视频跟练,但过了一段时间发现锁骨没练出来,斜方肌反而变大了,查询才发现自己发力不对,起了反作用,所以不是动起来就行,瞎练还不如不练。尤其是自己进行线上运动,一定要先了解健身知识和注意事项。

虽然不少健身博主会提醒动作要点和发力点,但跟练者有时看不清动作全貌,或者不知道自己做得对不对,更别说练着练着就把要领忘了。所以盲目跟练,很容易对身体造成损伤。董浩宇也认为,在锻炼前必须先树立科学健身的意识,这样才能给身体带来更多正向改变。

任职于北京林业大学体育教学部的陈教授指出,科学健身意识的培养,首先要评估自己的身体状况,以此判断自己适合什么运动,不能毫无目的地锻炼,要先正确评估身体状况,明白我需要做什么,再采取恰当的方式、内容和手段,从而改善和提高身体机能。



如何线上健身

六成多受访者建议选择专业人士和口碑课程跟练

中青报 中青网记者 杜园春
实习生 尚佳

线上健身已成为人们日常运动锻炼的重要方式。如何更加科学有效地线上健身?日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2008名受访者进行的一项调查显示,进行线上健身,64.2%的受访者建议选择专业人士,61.0%的受访者指出不盲目跟练,要评估自身身体素质条件。

北京某高校大学生易莲坚持线上健身3年了。刚开始跟练时,她有时动作发力不当,会引起关节不适。现在为了更安全地打卡线上运动,易莲会选择适合自己难度的锻炼视频,也会特别关注积极提醒运动要领、动作示范规范的运动博主。

随着疫情好转,山东济南的董浩宇计划在坚持线上健身的同时,去健身房找私教,结合自身身体条件合理定制运动方案。我有脖子前倾的问题,而且身体柔韧性很差,我希望先从私教那里寻求专业指导,了解正确的发力方法、适合自己的动作、注意的问题等。在掌握科学的健身方法后,再进行线上打卡,效果应该不错。

吴晓薇的孩子今年上小学三年级,她感到孩子学校在线上运动方面做得很好。之前上线上体育课,老师在课前会先发来运动视频,讲解动作要领。学校也组织过线上运动会,在一款健身类App上,让孩子们运动并打卡,计入运动会成绩。

吴晓薇认为,不管是大人还是孩子,都应选择正规的健身运动软件,这样才能保证运动效果、提高运动积极性。像这款应用有很多运动项目,除了常见的跳绳、仰卧起坐,还有很多AI实景项目,比如投篮、扔雪球,而且能显示使用软件的同学排名,孩子看到别人超过自己,就会说“我得赶快去运动”,积极性非常高。赶上学校组织比赛的那几天,好多孩子都在小区里运动,既有趣味性,又有伙伴的陪伴,实现了快乐运动。

对于科学合理地开展线上健身,任职于北京林业大学体育教学部的陈教授建议,首先要遵循运动规律。运动前要做好热身运动和准备活动;其次,评估自身身体条件,比如有无基础疾病等。要根据自己的身体状态,选择适合自己的运动形式和项目。

他还指出,普通人一定要掌握运动强度,控制好运动量。这取决于自身身体机能状况,个体差异非常大,比如有的人心率可以达到200次/分钟,但有的人到150次/分钟就受不了了。所以,评估身体机能状况非常重要,要以此来衡量运动强度。最后我提醒大家,运动锻炼要循序渐进,绝对对自己就想吃个胖子,不然容易对身体造成伤害。

参与调查的受访者中,00后占26.6%,90后占39.9%,80后占25.2%,70后占5.9%,60后占2.1%。