

带着狗狗去越野!

欧洲专业人犬越野赛首落上海 萌宠牵起青年社交圈



王芸与爱犬一起参加比赛。

受访者供图

刚刚过去的这个周末,27岁的王晶和她的爱犬“焰焰”过得非常开心——在2026年上海城市业余联赛NON-STOP CANICROSS人犬越野赛·上海站的比赛中,一人一狗配合默契拿到了女子组第四名。

近年来,养宠已成为青年群体热衷的生活方式,宠物不仅是情感陪伴,更成为青年社交、休闲活动的重要载体。在上海,不少社区以宠为媒搭建青年交流平台,探索宠物经济与青年发展、城区建设深度融合的新路径。

青年报记者 刘春霞

以宠为伴

生活方式悄然改变

说起刚刚过去的人犬越野赛,王晶仍意犹未尽:“体验感非常好,奖牌设计得也很用心,主人的奖牌和狗狗的奖牌是能拼起来的,正好对应人宠同行的理念。”

王晶从小就想养一只属于自己的小狗,去年工作满一年后,她去宠物店买了一只柴犬。这只柴犬性格很安静,王晶担心它在家会抑郁,就想给它再找个伙伴。一次偶然的机会,她在朋友圈看到了宠物医院发布的一则领养信息,评估了自己的情况之后,就去参加了领养面试。去年4月,王晶顺利领养了只有5个月大的红色陨石边境牧羊犬“焰焰”。

“养了两只狗之后,我的生活方式发生了翻天覆地的变化。”王晶是个爱运动的人,以前经常参加马拉松、铁人三项等活动,这些都需要花费大量时间去训练。而养狗之后,她的很多时间都要分给小狗,因此不得不重新开始平衡自己的生活,“前半生是非常痛苦的”。在王晶看来,养宠物跟养孩子没有太大区别,都需要投入大

量精力,尤其是边牧有很多不好的行为问题。为了改变“焰焰”的不好行为,王晶带它去了宠物学校,训练它随行、注意力等技能,帮助它学会独处、变得更稳定。

此次人犬越野赛并不是王晶第一次带“焰焰”一起参赛,去年至今他们已经参加了三四场类似的比赛活动。在她看来,如果不带小狗参加这些活动,自己大概率就是在家刷手机,“所以小狗是帮助我们靠近大自然、保持健康生活习惯的小天使”。在参加各种活动的过程中,王晶认识了很多朋友,拓展了社交圈,“大家都是不同行业领域的,从他们身上也可以学到很多,比如他们的生活态度、如何平衡好家庭等”。

以宠为友

收获默默的陪伴

28岁的王芸养了一只快7岁的哈士奇,名叫“哈利”,也一同参加了此次人犬越野赛。比赛中,王芸和“哈利”通过专业牵引装备连接,一同在赛道上奔跑,虽然途中王芸突发肚子痛,但他们最终还是顺利完赛。说起养狗的契机,王芸坦言是觉

得一个人在家比较无聊,想找个陪伴的伙伴,“小狗不会说话,也不会反驳你,会一直陪着你,所以就买了一只,一直养到现在”。

养狗多年,在王芸看来,自己虽然对“哈利”的性格很了解,但对它的一些行为其实并不了解,于是她经常带“哈利”去参加CANICROSS俱乐部的活动。“参加活动时,会有专业的教练进行指导,比如什么样子它是兴奋了,什么样子它是要打架了,作为养狗的人,能学到很多。”王芸说,平时俱乐部的活动都是训练的形式,每周就像朋友聚会一样,不但小狗跑得很快乐,主人也能得到锻炼、放松。在王芸看来,养宠物最大的“收获”就是情绪价值,当遇到一些事情因为不想让家里人担心,所以不能跟他们说时,宠物在旁边安静地陪伴就能让人感觉很安心。

以宠为媒

释放青年发展活力

近年来,随着经济社会发展,“吸猫撸狗”成为很多年轻人的生活方式,不少社区都积极营造宠物友好型社区,精准对接青年群

体生活需求,释放青年发展活力。

在宝山区庙行镇,镇团委立足青年发展型城区建设要求,紧扣青年“情感寄托、户外社交、品质生活”的核心需求,以“美‘庙’生活”品牌为抓手,积极引入国际化宠物友好活动,此次CANICROSS人犬越野赛作为首次落户中国的欧洲专业赛事,便是镇团委服务青年、释放青年发展活力的具体实践。

赛事打破传统宠物活动局限,契合青年追求新鲜、时尚、国际化的消费偏好,赛道上,不同职业、不同年龄的青年搭档并肩同行,大家以宠为桥,交流养宠心得、分享生活感悟,进一步丰富了青年社交场景,激发了城区青年活力。

记者采访获悉,未来庙行镇将继续聚焦青年发展需求,以宠物经济为纽带,进一步引入国际化、年轻化的宠物友好活动,推动宠物友好理念融入社区治理、青年服务全过程,不断优化青年发展环境,搭建青年交流、成长、服务的平台,引导广大青年主动参与城区建设,让萌宠成为凝聚青年的“黏合剂”。

不靠“饿”也能瘦? 上海两区交出成绩单

六成管理对象BMI下降,居民满意度超95%

青年报记者 顾金华

本报讯 记者从在上海召开的“健康体重,全民共创——2026体重管理年·城市圆桌派”中了解到,自2024年国家十六个部门联合启动“体重管理年”活动以来,从“国家喊你来减肥”到“全民主动管体重”,这三年,改变的不仅是个人的体重数字,更是千千万万个家庭的生活方式。

评估显示:社区六成管理对象BMI下降

作为超大型城市,上海一直把健康科普作为“健康上海”建设的重要抓手。上海市卫生健康委员会副主任陆韬宏介绍:“我们推动社区卫生服务中心开设体重管理服务,支持健康自管

小组在社区生根发芽,鼓励媒体和互联网平台用市民喜闻乐见的方式传播科学知识。”他强调:“希望通过今天的交流,让更多市民认识到:科学减重,不是要你‘瘦成一道闪电’,而是‘健康地活出自己’。”

上海市健康促进中心主任高晶蓉介绍,在环境建设方面,上海依托全国首个省级《上海市爱国卫生与健康促进条例》的实施,推进首批营养健康指导试点项目及饮料“营养原则”分级标识、落实落细健康副校长制度,并创新探索建立健康积分奖励机制,今年将从青浦、杨浦和黄浦3个区试点向全市推广。

上海构建了覆盖七大领域的专家库和全生命周期体重管理科普工具包(含评估监测、膳

食、运动、心理、健康生活基石及中医特色六大模块),完成向16个区48个核心场所投放,并建立专家一骨干讲师一社区指导员三级人才培养架构。

基层服务方面,上海将体重管理纳入家庭医生签约区级特色服务,融合智能穿戴设备、AI技术和积分平台,在7个区先行试点;浦东、杨浦阶段性评估显示6个月内BMI下降的管理对象占比达60%,居民满意度达95%以上。2025年,全市238家智慧驿站拓展体重管理功能,开发居民端、医生产端和管理端线上服务平台,开展免费且标准化的筛查、评估等服务,完成体重指数(BMI)初筛与风险评估22.2万人次,并将数据推送家庭医生开展体重管理接续服务。

过来人说:自律是根本,科技是帮手

在圆桌分享环节,知名博主FU大爷展示了他十多年前严重超重的照片,当时体重高达230斤。他依靠强大的自制力,坚持每天运动和改变生活方式,快速减重,此后十多年远离甜品和油炸食物。他表示,随着生物医药技术的进步,如今有了更多的科学减重方式,希望这些新技术能为存在肥胖困扰的公众带来帮助。

药物的创新带来了实实在在的的帮助。记者了解到,今年3月6日,辉瑞中国宣布,国家药品监督管理局(NMPA)已正式批准新一代cAMP偏向型GLP-1受体激动剂埃诺格鲁肽注射液,用于在控制饮食和增加体力活动基础上对成

人超重/肥胖患者的长期体重管理。该药的创新机制源自2012年诺贝尔奖成果——G蛋白偶联受体(GPCR)的发现。

与此同时,历时八年半先为达生物完成埃诺格鲁肽从早期研发到获批的全过程,已构建覆盖I~III期的完整临床证据链,共发表5篇领域顶刊论文。先为达于2026年2月24日与辉瑞中国达成战略合作,推动该药服务国家体重管理战略。埃诺格鲁肽已入选国家新药创制重大专项,属国家级重点支持项目。

迄今中国最大规模的减重III期试验SLIMMER,其成果于2025年6月正式发表于《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》,并同步在第85届美国糖尿病协会科学会议上进行口头报告。