

听说，这届网友都忙着“备战奥运”

在你的印象里，很多人的周末是不是这样的：睡到自然醒，点齐麻辣香锅、奶茶或啤酒，窝在沙发上美美刷手机，狠狠“回血”？但如今，在不少城市你会发现另一番热火朝天的景象——健身房里奋力“举铁”，壁球室极速折返，泳池中翻滚浪花，Hyrox（结合跑步与功能性负重项目的耐力赛）赛上挥洒汗水……社交媒体上频频晒出的运动靓照和比赛奖牌，让“备战奥运”成为网络热梗。

是什么让这届网友开始“卷”运动？这场“民间奥运”又折射出怎样的时代风尚？

运动日程排得“比霸总还满”

“这一段时间，主要是训练，把我的身体恢复到最佳状态。”原天津足球队守门员施连志1996年接受采访时的一句天津味儿、颇具喜感的话，30年后突然在互联网翻红。

这句话，成为当下不少运动爱好者身体力行的日常。

“抱歉，这周的游泳课排好了，染发得再往后推推，不然一泡颜色全没了。”周二晚7点，在上海市地铁站旁的乐刻健身房内，28岁的上海白领林怡又一次给发型师发微信推迟染发计划。

这是她本月第三次因健身训练而调整安排。她有一张精确到小时的周计划表——周一、周四下班后是雷打不动的游泳课，周二“撸铁”，周五是当下最火的Hyrox训练；周末则被攀岩、街舞填满，连拉伸康复都要专门预约时间。

林怡在都市白领群体中绝非个例。

每天晚上睡前，周汕都要

盯着运动App里的三个彩色圆环——活动消耗、锻炼时长、站立小时——直到它们全部合拢，才能安心入睡，这几乎成了一种“上瘾”的仪式感。

“你看我这训练频率，是不是有点备战奥运的意思？”周汕给记者展示她手机里的日历，几乎每个晚上都被标注了颜色，她笑着说：“当然强度差远了，但认真劲儿不输。”

小红书上，晒“合环”截图、分享训练计划、记录配速突破，正在取代打卡网红店，成为新时尚；朋友圈里，晒肌肉、晒体脂、晒奖牌，已经开始碾压吃喝玩乐，跻身社交“硬通货”。

“以前周末是躺平‘回血’，现在是‘赶场’训练。”周汕说，她身边越来越多的朋友都加入了这场“民间奥运”，有人在备战年底的马拉松，有人给自己定了“今年完成一场Hyrox”的小目标，有人把攀岩难度等级当作年度KPI。

情商智商 拼到最后是“体商”

“备战奥运”虽然是一句玩笑，背后却是一场健康理念和生活方式的转变。

“很多人误以为随便动一动就能健康，其实不然。”健身私教王锐指出，“如果你只是兴之所至去剧烈运动，没有规律训练打底，没有饮食和作息配合，不仅效果大打折扣，还容易受伤。”

一个积极的现象是，这届网友“卷”的不仅是训练量，还有饮食、作息、恢复甚至心态。

“以前熬夜刷刷、外卖重油重辣，周末必须来一顿烧烤配啤酒，不然觉得对不起自己，现在完全不一样。”28岁的传媒从业者陈昊说，曾经体检报告上的箭头一年比一年多，整个人状态也很不好。

转折发生在他开始认真“备战”之后。为了让自己每周五次的高强度训练“不白练”，他戒掉了外卖，自己带备餐，冰箱塞满了鸡胸肉、西兰花、红薯；为了确保肌肉有足够的恢复时间，他把熬夜的习惯硬生生掰了过来，每晚11点前准时睡觉，甚至推掉了酒局饭局，社交也做了减法。

这与沈阳市第一人民医

院内内分泌与代谢性疾病科主任刘伟的观察一致。她说，以往更注重健身和健康的是老年人，但现在，健身群体拓展到中青年人，“撸铁”等几乎成为都市白领生活的“标配”，而且很多人将抗阻训练与有氧训练结合，科学增肌减脂，改善体态。

如果互联网有记忆，可能会有些疑惑：三年前火爆全网的“脆皮年轻人”，是怎么突然丝滑过渡到“备战奥运”的？

体育咨询专家、关键之道创始人张庆认为，两个网络热梗之间存在因果关系，后者正是年轻人为了“脱脆”采取的积极自救，代表着健康生活方式的跃迁。

网友戏言：小时候装病逃跑跑步，长大了请假跑半马。欠的“健康债”，总是要还的。

随着“前额叶”等概念在网上走红，越来越多人意识到，健康是1，其余为0。最新的网络梗“国家喊你存肌肉”让一位互联网“大厂”的程序员很有共鸣：“以前觉得拼的是智商和情商，现在觉得拼到最后是‘体商’，好身体已成为当代提升综合竞争力必不可少的一环。”



年轻人和孩子在广场上跳团操，燃烧卡路里。

青年报资料图

告别“脆皮” 投资“老己”

四川成都的江理理每周都会去拳馆，在专业教练的指导下训练2至4次，每次一个半小时。她认为，拳击是一项理性的运动，在打拳的过程中，要注意节奏不乱、不能急眼，因此练拳不仅能健身塑形，还能磨炼意志和心性。

华东师范大学体育与健康学院副教授杨有才说，从运动心理来看，系统化的训练安排，既满足了年轻人突破自我、自律成长的心理需求，也让他们在日见成效中收获对自身生活的掌控感和自信心。“运动是最能体现付出就有回报的。”

据他和团队的研究，体育运动已经成为降低大学生焦虑水平、提升其亲社会行为的重要场域。尤其是一些团体性运动，可通过角色分工与战术配

合在认知重构、情感共鸣等层面产生积极作用。

从约撸串儿到约打网球，在“孤岛”都市人中，运动正在产生新的连接。

位于上海市黄浦区菲林壁球馆的工作人员介绍，近期他们推出了“进阶畅打”“零基础新手”“女生专场”等四至六人的团课活动，颇受欢迎。不少人通过这样的课程不仅找到了适合自己的壁球“搭子”，还由壁球拓展了能玩到一起的朋友圈。

上海的骑行爱好者李明觉得，都是社交，但“运动搭子”比“饭搭子”更放松、更励志、更志同道合。

“以前和朋友约饭，一顿火锅下来热量超标还得聊天，吃完更累了。”他说，“但跟‘骑行搭子’周末约着刷元荡湖、刷太

湖，一起‘找虐’，互相鼓励，建立起来的感情不是‘酒肉朋友’能比的。”

上海体育大学副教授陈国强表示，随着全民健身日益普及，以往传统运动方式也细分出攀岩等新潮项目，契合了年轻群体追求时尚个性和自我表达的需要。近期突然走红的Hyrox就是一例。

无论是国家层面提出“推动人的全面发展”，“投资于人”写入政府工作报告，还是“15分钟健身圈”建设让运动更便利，都与网友们热衷“备战奥运”相互呼应。

张庆表示，“备战奥运”热，正是包括但不限于年轻人的这届网友投资“老己”、投资未来的新选择。

“爱自己，才能爱生活。”他说。

据新华社电