

居家健身受追捧，健身房不“香”了

近年来，随着健身方式的多样化和智能化，居家健身和户外运动受到广泛关注。现代快报记者了解到，由于不受场地和时间限制，居家健身成为越来越多人的选择。根据前瞻产业研究院预测，2024年我国居家健身行业的市场规模将超过800亿元。90后与女性也成为户外运动参与主力人群，引领着户外运动的潮流风向。

现代快报/现代+记者 杨晓冬 文/摄



▲跑步机、椭圆机、动感单车等健身器械
▲哑铃、壶铃等健身器械

跑步机、动感单车更受女性欢迎

5月14日，记者来到南京市鼓楼区一家体育用品店，一进门就看到动感单车、跑步机、椭圆机、划船机等健身器械。“在家运动的话，可以选择能折叠、带有升降、坡度等功能的跑步机。”店里工作人员告诉记者，不同款式、价格的跑步机，材料不同、功能也略有差异，同时跑步机的稳定支撑性也不一样。

“相比于去健身房，在家锻炼更方便一些。”在工作人员看来，居家健身不受时间限制。“早上起来锻炼半个小时，洗完澡清清爽爽地去上班，不需要像去健身房那么繁琐。”她表示，现在很多人会选择居家健身，并根据自家情况选择合适的器械，不少女性消费者更倾向于购买跑步机、动感单车。

“我就是因为经常加班，再加上办卡的健身房跑路了，所以买了一台椭圆机放在家里。”市民丁女士告诉记者，用起来感觉还不错，一个星期大概锻炼三四次，以前下班晚就不想去健身房锻炼了，现在在家边锻炼边看电视，感觉蛮好的。

“我一般是居家健身和健身房健身穿插着来，在家做卷腹、划船之类不需要大型器械的动作，去健身房做一些力量训练。”市民刘先生告诉记者，居家拥有更多碎片化健身时间，平时在家也会跟着一些线上的健身课程一起做，效果和去健身房基本没差别。

2024年居家健身市场规模将超800亿元

随着健身方式更加智能化，健身不再局限于健身房或户外，居家健身因低成本与不受时间限制成为越来越多人的选择。选择居家健身的人越来越多，居家健身器材的销量也随之增长。《室内健身消费报告》显示，2023年1月至4月，居家健身产品的成交额在所有运动产品消费中位居第二，人均消费额位居第四，仅次于滑雪、冰上运动和骑行。根据前瞻产业研究院预测，2024年，我国居家健身行业的市场规模将超过800亿元。

记者注意到，在家用健身器材选购上，比较热门的大件器械有动感单车、跑步机、划船机等，小件器械主要有筋膜枪、健腹轮、拉力绳、握力器、俯卧撑支架等。不过，无论是价格方面还是功能方面，绝大多数品牌都无法做出明显的差异。业内人士认为，从长远角度来看，健身器材市场不断增长的需求趋势不会变。考虑到消费者对于健身器材的功能性、舒适性、耐用性等方面的要求在不断提高，品牌企业需要通过技术创新和市场拓展，摆脱产品同质化局面，推动整个产业的快速增长。

此外，视频课程、在线直播、健身社区、健身电商等多种形式的线上健身服务也正在蓬勃发展，对比线下健身，线上健身具有突破时间和空间限制、个性化服务和社交互

动等优势。同时，随着大数据、人工智能等先进技术的发展以及健身行业数字化，线上健身发展迅速，正在逐渐成为线下健身的替代选择。

年轻人引领“户外运动潮”

“周末的时候会约朋友一起去骑行，像江心洲、余村那边都很适合，环境好、空气也新鲜。”90后市民小李告诉记者，有时候晚上他也会出门骑车锻炼，每次20km左右，不仅身体得到了锻炼，一些糟糕的情绪也随之消散了。

从露营、飞盘到骑行、徒步，大家可选择的运动场景正在逐步拓展，户外运动已从最初的小众运动逐渐成为全民运动，成为大家回归自然、寻找解压生活的流行生活方式。

《中国户外运动产业发展报告（2022—2023）》显示，90后与女性已成为户外运动参与主力人群。根据相关数据，在户外运动参与群体中，90后成为最大消费群体，占比达到36.1%，其次为80后群体，占比32.5%。传统意义上男性主导户外运动的格局正在被打破，女性参与者占比59.9%，超过男性的40.1%，且女性对户外运动的关注指数也高于男性。

头豹研究院认为，近年来，国家政策频出，露营等新兴户外运动兴起，户外运动逐渐成为大众潮流运动，参与者从追求挑战逐渐向追求社交转变，以“大城市年轻女性”为主的消费者开始成为主力军，户外运动用品市场迎来爆发。

南通启东男子办了个“记忆博物馆” 近6000个搪瓷杯，串起几十年发展历史

大口径的白色杯身，显眼的红色字书写着单位和时间落款……以前常见的搪瓷杯，已经随着时间的流逝淡出人们的视野，许多年轻人可能都没有见过。每个搪瓷杯背后都有一段往事，落款的时间会勾起人们无限的回忆。家住南通启东的陈永辉，从2000年开始收集带有家乡印记的搪瓷杯，到现在已经收集了近6000个。杯子落款时间跨度近40年，见证了当地的行业变迁，也留下了岁月的痕迹。5月15日，现代快报记者探访了陈永辉办的“老记忆博物馆”，了解藏品背后的故事。

现代快报/现代+记者 严君臣 花宇/文 花宇/摄



陈永辉收藏的搪瓷物品

收藏搪瓷杯20多年，拥有近6000件藏品

走进位于汇龙镇永阳村的“博物馆”，很多人的第一感觉就是震撼。白色的搪瓷杯层层叠叠地堆放着，带来强烈的视觉冲击力。这是一间老民房，是当地的热心村民借给陈永辉免费使用的。他将内部进行改装，做了防水防潮处理。

20多年前，陈永辉开始对搪瓷杯有了兴趣，陆续开始收集。“现在的年轻人可能不了解，搪瓷杯对我们这一代人来说有着不一样的意义。这个杯子非常实用又结实，一般都是厂里职工才能拿到，普通农户家里也没有。”陈永辉告诉现代快报记者，一般搪瓷杯上的红字以两部分构成，一部分是单位名称，并会带有“留念”或者“奖”等字眼，另一部分就是发放时间的落款。

在二十世纪七八十年代，这样的搪瓷杯就相当于奖杯和奖励“二合一”。杯子拿回家，往往是给一家人拿来当刷牙杯用。“我们年轻的时候，有的人家里经济条件差，牙刷都是个稀罕物件。”陈永辉说，此外还有搪瓷脸盆等，搪瓷制品是当时职工家庭的常见日用品。

渐渐地，陈永辉的搪瓷杯藏品越来越多。因为平时经常在外地跑项目，他就委托了启东挨家挨户收集老物件的“铲地皮”帮忙留意。

每过一段回来，他都能从对方手里接手不少，按照每个大约10元的价格收购。他再进行简单分类，将不同的搪瓷杯分放在各自的位置。如今，他已经收集了近6000个搪瓷杯，其中不重复的也有3000多个。

每一个搪瓷杯，都藏着一段历史往事

在陈永辉看来，每一个搪瓷杯背后都隐藏着一段往事。因为杯子上面刻有不同单位的字样，可以从窥见启东当地的行业发展史。许多工厂已经消失或者改制，带着历史痕迹的工厂名字，也逐渐淡出人们的视野。但亲身经历过这段历史的人，只要提起这些名字，就会想起许多往事。

对于从事建筑相关工作的陈永辉来说，感触最深的就是建筑行业相关的搪瓷制品。1989年9月，上海长桥25层封顶，作为承建单位的启东建筑公司发放给职工搪瓷杯；1991年3月，启东当地建筑站工程成立，发放纪念搪瓷杯；1990年，陈永辉获评启建公司五好职工，拿到了单位颁发的搪瓷盆……每一个时间节点，他都历历在目。

寅兴滩涂围垦工程，也是许多老启东人心中的一件大事。在他的藏品中，就有当年久隆镇政府、永阳乡水利站等制作发放的工程留念搪瓷杯。启东石灰厂、惠丰机械厂、启东鞋帽厂、启东自行车厂……一个个工厂的名字，定格在启东的历史里。“搪瓷杯虽然看着很普通，但当几千个印有各行各业、时间地点和纪念元素的搪瓷杯串联起来后，就成了启东这几十年来发展历史，值得我们去记忆。”陈永辉说。

“玩转”抖音发视频，帮助两名老同事相聚

除了这些搪瓷杯，陈永辉还收藏了许多启东当地的老物件。在这

里，生活用品、老式家具、耕作用具、钟表电器、瓷器、陶器……应有尽有。1968年的售棉证，是农户出售棉花的凭证；当地举办的赛兔会，是富有时代特色的娱乐项目，当时也留下了老照片。这些藏品展示了启东百年来的民俗风貌。

其中，也不乏一些“稀奇古怪”的藏品。比如形状奇特的元宝石，是以前启东染布坊用的重要工具。元宝石的上片是元宝形石片，下片是长方形垫石，工人碾布作业的时候，就踩在石头的两端，来回运动，让布料“紧薄有光”。收到这件藏品时，只剩下上片的元宝形石片，陈永辉便自己查阅资料，专门打造了它的配件，生动还原了当时的作业情景。

如今网络发达，陈永辉也开了自己的抖音账号，平时会拍摄和发布一些自己的藏品，给当地网友提供了交流平台。陈永辉说，很多网友通过短视频平台联系到他，想来线下参观，找找当年的回忆。让他最为欣慰的是，他的藏品还“牵线搭桥”，帮两名老同事重新相聚。

几年前，他拍了一个落款为启东县渔船修造厂的杯子发到网上，帮助这个船厂的老员工寻找曾经的同事陈飞。这名网友要找的陈飞，是他20多年的老同事。在陈永辉发布的视频下面，有许多认识陈飞的网友留言。在网友帮助下，这两名老同事成功取得联系，弥补了多年的遗憾。

对于陈永辉来说，这些温暖瞬间和藏品背后的故事，让他时常能感受到满足感。当地档案馆非常支持他的这项收藏事业。“我最大的愿望，就是希望能有一个更大的场地进行展览，更好地保存和展示这些时代的记忆。”他说。



扫码看视频