

走出健身房 去大自然“撒个野”

Z世代运动健身新趋势:环湖骑行、乡野露营、City XX、山里捡秋……

■文/摄 见习记者 王美琳 首席记者 黄婷

“一个湖是风景中最美、最有表情的姿容。”美国作家梭罗曾发出如此感慨。

很多人第一次了解到“乡野露营”这样令人向往的字眼,便是在梭罗的这本《瓦尔登湖》里。而这样充满自然、野趣的户外场景,正在逐步融入现代人的生活。

从《哎呀好身材》综艺节目,到疫情居家时刘畊宏跳“本草纲目”,再到冬奥会、亚运会等体育赛事,全民健身热可谓“大风滂滂、大潮泱泱”。

说到最in的健身趋势,健身房似乎显得有点传统、单一,Z世代体育健身项目已经做到了百花齐放,而且,逐渐将场景拓展到户外,辐射到城市巷陌。年轻人到底想从户外健身中寻觅什么?层出不穷的城市健身方式,又是如何反映当下社会情状?且让我们一探究竟。



无“City”不潮流:健身+城市探索,街头巷弄寻觅松弛感生活

人类学家项飙曾提出,现代社会有一种趋势,就是消灭附近。而城市的年轻人,正在通过运动健身的方式,重拾“消失的附近”,在慢生活里邂逅简单的快乐。

前段时间上海安福路街头的“City walk”,那股子慵懒生活的松弛劲儿,稳稳拿捏住了Z世代的心。

所谓“City walk”,在爸妈眼中可能就是出门溜溜食,但在当下Z世代的眼里,却是新潮的户外运动项目。一时间,“City XX”衍生的各类城市户外运动,“City boat”“City ride”频频进入人们的视野。

上周末夜晚七点,华灯初上,湘湖越王路上已经聚集了一批车友,几百辆自行车,浩浩荡荡出发。地铁湘湖站周边数公里的共享单车无一幸免,全部被推到街上“拉练”。

“最近爱上了骑行,特别是夜骑,实在是太快乐了!”27岁的李女士,9月刚入坑“骑行圈”,如今已经头盔、骑行服、码表、风镜装备齐全,“之前我一直在健身房锻炼的,尝试了骑行后,就像发现了新大陆一样,又能锻炼身体又能深入‘天然氧吧’,那叫一个舒服!”

根据小红书《2023户外生活趋势报告》显示,2023年1月至10月,骑行相关的笔记发布量增速近400%,笔记量超180万篇,无论从笔记增速,还是笔记总量来看,都称得上户外热门运动TOP1。小红书上,“骑行”话题有近13亿阅读量,19-30岁骑行人群比例超65%。

而在杭州,“泛舟湖上”的船游正成为年轻人沉浸式参与亚运、观景式体育健身的新方式。据大众点评统计,杭州生活圈的“City boat”搜索量环比暴增600%。浙江地区在美团上的运动健身订单量同比增长超150%,尤其是户外运动,比如飞盘、露营、滑雪等,热度上涨最快。

森森,26岁,在读博士研究生,属于非常热爱健身的那类青年。不过最近,

他不再泡在健身房里,而是化身“City XX”的忠实爱好者。就在上个周末,他和朋友去了趟湘湖智慧花乐园·乐活营地。“这也是在运动,但是在健身房撸铁是完全不一样的感觉。感觉自己就像只蜗牛一样,带着帐篷在城市里兜兜转转,走走停停。”

搭好帐篷,铺上毛茸茸的大地毯,摆上蛋卷桌、露营椅,再打开一盏温暖的露营灯,准备上一壶热茶……与其说森森是“City XX”的死忠粉,不如说,他是在为读博的课业压力找一个情绪出口,做一场精神“spa”。

“一天天闷在实验室里申课题做项目,也会免不了焦虑,但这份情绪往往要为了效率而自我阉割。这几年一直待校园里,倒忘了当初是向往杭州的美,才来这里读书。”晚秋周末,他喜欢沿着西泠桥赏红叶,去满家巷嗅桂香,他说,等到了冬天,他想去张岱曾荡舟的湖心亭看雪。“每次出来散步、跑步,就像做了一次精神按摩,那些难题又算什么?我觉得我又满血复活了。”

其实,像森森这样年轻人很多。不甘心做“工具人”的他们,通过健身+城市探索的方式,释放生活压力,努力让“热爱生活”变得具象化。

City walk让他们走出家门,走向社区,读取每一条街道的故事;City ride让年轻人扩展自我的边界,发现城市中的绿意与“小自然”;City boat相比起前两者的“陆地视角”,进一步向“水域视角”延展。小船之内,是三两好友闲话家常,一起划艇;而小船之外,扑面而来的风,糅着城市的诗歌与慢生活。

所以,当他们沉浸于各式各样的“City XX”时,当他们在城市与乡村的交界处,扎起露营的帐篷看星光时,当他们在跑酷,当他们在晨练骑行时——如此种种,是人们在寻找城市的不同切面,是一场体育健身与精神生活的双向奔赴。



“沾点绿意”反消费:健身+低碳环保,消费降级让生活轻装上阵

疫情过后生活重回正轨,每个人的钱包都消瘦了一圈,人们开始学会降低物欲,个个都是“反消费达人”。疫情前,曾经广为人知的重装徒步、摩托跑山、动辄过万的自行车,也渐渐被低消费、平价的运动所取代。

就比如这几个月,“去山里捡秋”的词条走红社交平台。最近,杭州进入“银杏”季,到处都是“碧云天,黄叶地,秋色连波”,或早或晚,你会看到有一帮专门“捡秋”的人。

跟那些晨练、骑行的可不一样,他们三两成对,从山底下一直“扫”到山顶,手法熟练,一步一停,如朝圣一般,银杏叶、枫叶、板栗、红果……一路有说有笑,看样子心情相当快活。回去之后还利用起来,或是贴在墙上,或是别在书页里。

所谓“捡秋”,原意是农民在每年秋收完后,再去搜罗一些剩下的芝麻谷粒;现在,逐渐进化成为“沾点绿意”的健身生活方式。

杭漂小姚就是捡秋大队的一员,说起来,她保持健身习惯已有4年,在踩遍健身房的“坑”之后,终于退掉了年卡,将目光投向轻便、自由的户外运动。

据她所说,健身房越来越内卷的氛围和令人咋舌的价格把她“成功劝退”。“一开始,在教练忽悠下,我跟风买了一堆课程,也莫名其妙加入健身内卷,卷身材,卷行头,卷器材,一条健身裤子500多元,一节一对一私教课五六百,健身房内处处都是好身材蜜桃臀的姑娘……我钱包受不了了,也卷不动了。其实,健身房的这种氛围很不适合我。”

自从她开始捡秋,晨跑后,就常去植物园、公园遛弯,几乎是零成本运动,而且



还遇到不少同好,相谈甚欢。

“要不要去山里‘捡垃圾’?”每次出发前,小姚和朋友们都这样打趣对方,不过,在他们看来,这可不是普通的“捡垃圾”。“自由、放松,一天的运动量达成了,也做环保了。低消费、低碳、低物欲,这才是健康生活的打开方式!”

其实,随着徒步、露营和骑行等轻户外运动生活方式兴起,现代年轻人找到了突破都市丛林的新治愈方式。他们要健康,要放松,更怀抱着绿色出行的环保使命感,净山、无痕露营、绿色骑行等活动越来越多。

资深骑友小彭,从2016年开始玩车,一开始,他只是骑车上下班,慢慢就把骑车作为了运动爱好,在他看来,健康和低碳生活是双选题,“自行车是纯粹靠

人力驱动,碳排放几乎为零,多好多朴素的健身方式!”自从喜欢上骑车后,每年的体检,他各项指标都正常了许多。

的确,我们看到,人们曾经膨胀的物欲正在降低,健身攀比的风力减弱。在今年年初“小红书”总结的新生活趋势里,从“买买买”到断舍离,从“我都要”到切割爱好,从关注远方到“近邻升温”,从热衷消费到“简法生活”,解压也由重到轻,从之前需要人、装备和大块时间的活动,转而向着没有人数要求、轻便、不受时间约束的新鲜事。

所以,不被消费社会捆绑,不必囿于装备不全。暂时脱离社会角色,在绿意葱茏的大自然里,做个一无所有的“拾荒人”,做大自然的野孩子。

国潮崛起正当时:健身+古法康养,曾经的“老头乐”正拿捏当代青年

“左脚开步,与肩同宽,屈膝下蹲,掌抱腹前,两掌平行相对于丹田……”

最近,“八段锦”火爆全网。这套健身功法起源于北宋,距今已有800多年历史,并不算什么“新运动”,并且在Z世代最爱聚集的视频平台哔哩哔哩上,国家体育总局的八段锦教学视频播放量竟然超过2300万次,还有不少大学生在弹幕中刷学校名来“打卡”留念。

在滨江上班的程序员李李,平时就有运动的习惯,但今年不幸接连“一阳”“二阳”后,上个楼热身,都是气喘吁吁,他不禁感叹道:“看来想要真的强身健体,我得回归咱们中式养生法。”

李李开始认真养生。收藏夹里的内容从五花八门的搏击课、健身塑形课、HIIT教程,变成了清一色的慢吞吞的“老年人运动”。工作日晨晚八段锦各一次,在办公室没事泡泡养生茶,吃点黑豆黑芝麻丸补补肾气;每逢周六日,他就去公园和一带老头打太极拳。

而在他的带动下,20岁的表弟,还有

表弟的大学同学也开始学起了传统武术,这帮热爱传统养生功法的年轻人们,每周聚在一起,在公园里寻找一处舒适的空间,或在湖边树下,或在广场前,练习太极推手、八段锦,自然地放松身心。

据他们所说,一开始只是大学老师布置的体育作业,后来就变成了资深“锦友”。“撸铁健身其实并不适合所有人群,但八段锦属于中低强度的有氧运动,我们身体素质不好的、协调差的都能跟上。我刚练了一个月,就感觉整个人精气神变好了,从此八段锦就是我的快乐老家,能劝一个是一个!”

为何年轻人对这些“老头乐”运动如此上头?原因大概有两个:有健康焦虑,想健身又工作繁忙。

曾经崇尚“蹦迪到深夜,睡到自然醒”的Z世代,如今被胆结石、颈椎病等折磨得脾气全无。根据第一财经商业数据中心发布的《年轻人养生消费趋势报告》,97%的受访者在生活中有意识地进行健康养生,豆瓣上都建起了“精神老年人”小组。

“作为上班族每天时间都和打仗一

样,只能利用碎片化时间,见缝插针式健身。”于是乎,不少年轻人在互联网发现了招式简单、动作慢、用时短的“国潮养生法”,早晚来一套,也就二十分钟,不累不喘,还能睡得香。

不仅如此,逛早市、公园打坐、溜达农贸市场,只要和健康沾边的事情,他们都很感兴趣尝试,这届年轻人,正迈入“精神老年人”的行列。

其实我们不难发现,无论是城市漫步、户外骑行的诗意恣意,还是山里捡秋、绿色露营的减法自由,抑或是围炉煮茶、太极推手的疗愈身心……健身新趋势、新潮流,已经打破了“健身”这两字的边界,与更为广阔的天地相连。

爱自己,爱他人,也爱大自然,这是人们对户外健身的新理念,也是物质消费达到顶峰的时代视阈下,Z世代对于丰盛精神生活的新追求。这是一种返璞归真的生活方式,也彰显了人们对积极生活的热情,对自我个性的追求,正如凯鲁亚克在书中所写,“在路上,我们永远年轻,永远热泪盈眶”。