

“体育外卖”火了,如何持久飘香?

用户一键下单,教练上门提供个性化体育培训——这种“体育外卖”新业态近来兴起,开启了便捷、高效的健身新模式,也开辟出一片创业蓝海。如今,这股“送上门的体育服务”热潮正引发关注:如何让其摆脱短期热度,实现持续走俏、持久飘香?

需求火爆

秋日的一个下午,沈阳市和平区一处小区空地,9岁的张晓宇身着运动服,在教练的指导下练习跳绳,身旁摆放着折返跑所需的教具。不远处,他的妈妈李女士快步走来,顺路接上孩子,“比专门跑培训班机构方便多了”。

这种“体育外卖”——像点外卖一样预约教练上门授课,进行体能训练、体育中考项目培训等,作为全民健身热潮下的新兴产物迅速兴起,凭借“送课到家”“随时开课”等特点,开辟了体育产业一条新赛道。

“小区花园、口袋公园甚至家里的客厅,都可以成为临时运动场。”有7年体育培训经验的教练郑晨说,自己近期专注于上门授课,通常携带便携器材到社区指导。经过3到6个月的定制训练,学员体能普遍明显提升。

这一模式正为体育从业者带来新机遇。在各大网络平台,不少体育机构和健身教练通过发布视频吸引客户,逐步积累起稳定的客源;一些体育专业院校大学生兼职做体育“外卖员”,不仅锻炼了专业能

力,还攒下了“第一桶金”。

从外地到深圳创业的健身教练谢火,正是通过在社交媒体分享教学视频吸引客户,逐渐积累口碑,如今月收入稳定在万元左右。“当初没想到市场这么大,这是一片创业蓝海。”他说。

个人教练之外,规模化运营的第三方平台也在逐渐崭露头角。北京“乐时运动”上门体育平台联合创始人陈学利介绍,平台专注做“体育外卖”,上线10个月以来,用户已突破30万,覆盖全国超百个城市,复购率约45%。

“体育外卖”为何能火?

特定需求不断增长,以及越来越多成年人想要学习一门体育技能,这也让“体育外卖”有了不同“菜系”。

——付费方式灵活。陈学利团队认为,“体育外卖”解决了体育培训业的一个消费痛点。在传统体育培训模式中,家长往往需要一次性预付数千甚至上万元学费,“体育外卖”采用的单次付费、灵活团课、即时评价与反馈等模式,让家长不必担心机构“跑路”,付费方式灵活、可控。

——场地条件改善。家门口体育场地的持续改善,为“体育外卖”的兴起提供了重要支撑。根据2024年全国体育场地统计调查数据,全国共有体育场地484.17万个,体育场地面积达42.3亿平方米,全国人

均体育场面积达到3平方米。社区健身房、口袋公园等设施增加,公共体育场馆开放程度提高,为上门教练提供了便利的教学场地。

多位从业者表示,“体育外卖”的走热,本质是体育培训和“上门经济”深度融合的结果。一方面,青少年体育培训市场潜力被释放;另一方面,上门服务的普及,让消费者对上门服务的接受度和认可度显著提升,这些都为“体育外卖”奠定了市场基础。

“上门体育服务实现了供需双赢。”中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄认为,这一模式既帮助体育从业人员拓宽了增收渠道,也让家庭能以更低成本满足健身需求。

规范管理,别让安全成隐患

陈学利表示,个别平台会为客户提供运动意外险,学员在课上发生碰撞或损伤可申请理赔,但更多情况下既不签合同,也不购买保险,一旦发生损伤,责任难以厘清。

这让不少家长心存顾虑。“教练口头承诺会保护孩子,可真的受伤怎么办?”有家长反映,孩子在课上训练不当造成骨折,但和教练就医疗费用、护理费用难以达成共识,向市场监督部门求助后,也未能获得满意的调解结果。

目前,“体育外卖”行业尚处于发展初期,针对该领域的行业规范尚未出台。不过,已有平台主动

参考国家体育总局办公厅印发的《课外体育培训行为规范》,对线上教练设置资质证书、教学案例、身份证件及人脸识别的“四重审核”,试图从源头把控服务质量。

在业内专家看来,“体育外卖”关乎消费者的人身安全、健康保障,特别是面临中考升学的孩子,不能全靠“市场调节”,外部监管必须及时跟进。

“重点是要加强监管,建立准入制度,同时要制定相应标准保障服务质量,从制度上守住消费安全底线。”王裕雄说,要引导从业者规范运营,才能让“体育外卖”避免一时火热,真正实现长远发展。

(新华社)



10月25日,游客在忻州古城观看表演。

深秋时节,山西省忻州古城休闲游热度不减。游客错峰出行,感受传统文化的独特魅力。

曹阳 摄

铁路12306新增团体票电话受理服务

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,10月25日起,铁路12306客户服务新增团体旅客车票电话受理服务,铁路12306客户端(含网站)单笔购票数量上限调至19张,单个铁路12306账户可添加的“乘车人”数量由15人调至30人。

国铁集团客运中心相关负责人介绍,12306客服中心开通团体票电话受理服务后,可为开车前3天及以上且乘车日期、车次相同的20人及以上团体旅客提供购买火车票咨询和办理服务,业务受理时间为每日8时至18时。

12306客服中心受理团体票购票需求后,将根据余票情况主动与订票旅客沟

通,如票额能够满足需求,将生成团体票订单号并通过“短信+电话”方式告知旅客,如票额无法满足需求,将主动与旅客沟通调整方案。订票旅客在接到通知的次日24时前凭团体票订单号,持所有乘车人身份证件(原件或复印件)至全国任一铁路客运车站窗口支付全部票款完成购票;未在时限内支付购票的,订单自动取消。

同时,铁路各客运车站继续现场受理团体旅客购买火车票业务,各类旅游、研学、演出、赛事等团体旅客集中购票出行更加方便。

(新华社)

冷冬不能被预测 预计今冬偏暖但冷暖起伏大

近期多地气温偏低,提前过上了冬天。不少网友也有疑问:“难道今年是冷冬?”每年临近冬天,大家都会有关于冷暖冬的讨论。在气象预报技术日益发达的今天,预报当年是冷冬或暖冬似乎变得“理所当然”,但事实并不那么简单。

冷冬还是暖冬,等冬季结束才知道

“根据国家标准,在全国范围内,超过一半的气象观测台站冬季平均气温满足冷冬/暖冬标准,这一年冬季才会被判定为冷冬或是暖冬。”国家气候中心首席预报员章大全表示,在气象界冷暖冬不是一个预测概念,而是对冬季气温状况的事后认定概念。也就是说只有等到冬季结束,才能知道答案。因此气象部门发布的气候预测公报,通常会用较常年偏冷或偏暖来描述未来一段时期的情况。

判定冷冬的基本要素为冬季三个月的平均气温,在空间上分为单站、区域和全国三个等级。单站冷冬指单站平均气温距平小于等于标准差的-0.43倍;区域性冷冬指冷冬站数超过区域总站数的50%;而全国性冷冬则需要冷冬面积超过全国有效面积的50%。据统计,自上世纪90年代以来,我国一共出现6个冷冬,均在2012年之后。

同时,即使某一年被判定为冷冬或暖冬,也不意味着整个冬季或每个区域都保持一致。在暖冬年份也可能出现极端强寒潮导致阶段性强降温,且地域差异明显。

今冬偏暖为主,冷暖起伏大

监测显示,过去10天新疆北部、内蒙古、华北、东北地区、黄淮、江汉等地平均气温较常年同期偏低1℃至3℃,局地偏低4℃至5℃,多地提前达到入冬标准,并提前供暖。

冷得早,是否今冬会持续偏冷?

章大全表示,近期赤道中东太平洋大部海表温度较常年同期偏低,处于中性偏冷状态。预计赤道中东太平洋冷水将持续发展,秋季后期进入拉尼娜状态。一般发生拉尼娜事件的冬季(当年12月至次年2月),我国气温偏低的概率相对更高。然而受全球变暖等因素影响,本世纪以来在拉尼娜背景下,我国冬季气温偏暖的情况也频繁发生,甚至出现暖冬。

此外,我国冬季气候不仅与热带海温异常有关,还受到北极海冰、积雪和中高纬度大气环流系统等影响,是多因子协同作用的结果。根据现阶段国内外数值模式结果来判断,今年冬季我国气温接近常年同期到偏暖为主,但是气温阶段性特征明显,冷暖起伏大。

但专业判断标准有时和公众的实际体验并不相同,相比起平均气温,气温异常波动的极端事件更容易受到关注。不管是偏冷还是偏暖,冷空气都是冬季避不开的“常客”,对于公众感受来说,一次寒潮带来的大风降温雨雪往往更加让人印象深刻。

全球变暖背景下,为何还会出现猛烈寒潮?

当下,气候变暖日益加剧,全球均温纪录不断刷新,极端高温频发。变暖背景下,我国冬季平均气温增暖的趋势的确十分明显,但为何还会出现猛烈的寒潮天气?

专家解释,一般情况下极地地区的冷空气会受到西风带控制,将其圈在一



10月25日拍摄的董家口长城秋色。

深秋时节,位于河北秦皇岛的董家口长城沿线层林尽染,呈现壮观景色。

陈晔华 摄

告别疼痛困扰,从走出误区开始

10月20日至26日为2025“中国镇痛周”。如何正确认识疼痛这一身体“警报”?又该如何科学应对?记者就相关问题采访了专家。

沈阳市第五人民医院神经外科副主任医师王罡表示,面对疼痛,不少人存在认知误区。

误区一,疼痛不是病,忍忍就过去了。实际上,急性疼痛是症状,往往是机体发生病变或者损伤的信号;而持续一个月及以上的慢性疼痛则是疾病,若不及时就医,可能会症状加重,增加后续治疗难度,甚至引发焦虑、抑郁、失眠等一系列并发症。

误区二,出现不明原因疼痛,不向

诊自行用药。自行服用镇痛药后,可能会影响观察病情和判断疼痛的部位、性质、程度,例如心肌梗死可能表现为左肩疼痛,腰椎问题可能引起坐骨神经痛。盲目止痛可能掩盖真实病情,影响疾病的诊断和治疗。

误区三,止痛药会“上瘾”,能不吃就不吃。镇痛药有很多种,基本上只有吗啡等阿片类镇痛药物具有成瘾性,而此类药物在医生指导下短期、规范用于应对术后、癌痛等急性剧痛是安全且必要的。而布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药并无成瘾性,可在医生指导下使用。

沈阳医学院附属第二医院普外科主任医师杨清泉提醒,如不确定造成疼痛的“病根”,可先到医院疼痛科等相关门诊就医。

王罡表示,就医时,可从以下几个方面描述疼痛感:疼痛部位,有没有向周围发散疼痛的感觉;疼痛感受,如针刺、刀割、火烧、胀痛、酸痛感;疼痛程度,用0~10分给疼痛打分,0分为无疼痛、3分以下为能忍受的轻微疼痛、4到6分为尚能忍受但影响睡眠的疼痛、7到10分为剧烈难以忍受的疼痛;疼痛时间,何时开始、持续还是间断式疼痛;疼痛诱因,什么情况下会加重或缓解。

沈阳市骨科医院软伤疼痛科主任医师韩涛表示,日常生活中,公众可从三方面入手,主动进行科学疼痛管理。

“首先是预防,通过保证充足睡眠、保持适度运动、均衡营养摄入等增强体质,从源头减少疼痛的发生风险;其二是干预,出现疼痛时,应及时前往医院就诊、评估,准确区分疼痛类型;其三是治疗,随着医疗技术的进步,涌现出很多安全有效的镇痛药物,脊柱内镜技术、射频与低温等离子消融术等治疗手段也已在国内广泛推广,这些都有助于帮助患者尽快回归无痛生活。”韩涛说。

(新华社)