

# “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岁的张骁宇身着运动服,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,进行体适能训练、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”“随时开练”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?

“不用接送,省时省力”“一对一教学,效果有保障”“价格实惠”……不少家长直出了“体育外卖”的核心优势。事实上,这一业态的走红,背后有着多重因素。

——满足备考需求。近年来,多地提高了体育在中考中的权重,让学生群体的体育训练需求显著增长。陈学利介绍,体适能、中考体测相关课程约占平台订单的八成。客户选择“体育外卖”,也是为了获得更有针对性的服务。一位初中体育教师坦言:“一个班50多个学生,老师很难针对每个孩子的薄弱环节进行指导。要强化训练的孩子,可能更有动力寻求校外服务。”

与此同时,“体态矫正”“增高训练”“改善视力”等

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

均体育场地面积达到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,本质是体育培训市场与“上”经济深度融合的结果。一方面,青少年体育培训市场潜力持续释放;另一方面,上门慢跑、上门收纳等服务的普及,让消费者对于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,别让安全成隐忧

尽管“体育外卖”前景广阔,但和许多快速发展的新业态类似,该行业也面临准入门槛低、缺乏行业规范等问题。记者调查发现,当前从业者主要包括专业培训机构教练、兼职体育专业大学生、自学出身的“野路子”教练等。除专业培训机构教练群体通常具备资质外,其他教练群体的教学水平参差不齐。

“有的教练只是自己爱运动,看几个视频就敢教学。”一位业内人士透露,“尤其在体态矫正等专业领域,不科学的训练可能适得其反。”

社交媒体上,个人教练发帖就能“接单”。教练未经培训就上岗,甚至出现非专业学生冒充教练的情况,不仅影响教学质量,更埋下了运动损伤的隐患。

陈学利表示,个别平台会为客户提供运动意外险,学员在课上发生磕碰或损伤可申请理赔,但更多个体接单的“体育外卖”采取按次付费的方式,很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,向市场监管部门求助后,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客户服务中心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间的情况。

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年之前。

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,还受到极冰海冰、积雪和中高纬度大气环流系统影响,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。

但专业判定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,我国冬季平均气温变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,将其圈在一定范围内。虽然冷空气也会经常向低纬度推进,但西风带控制性较强,就像一个“半圈”,正常情况下冷空气这些“羊”大都会被西风带圈在极地地区。

但在全球变暖和极地放大效应的共同作用下,北极地区升温明显,中高纬地区的温度梯度减小,欧亚大陆上空的西风减弱,导致西风带这个“半圈”不再像以前那样牢固,被圈在极地的冷空气更容易突破西风带一泄而下。

因此全球变暖与寒潮并不矛盾,反而在变暖背景下,更容易出现更加极端的寒潮天气。

“受其影响我国冬季冷暖波动更为剧烈,需要密切关注阶段性强降温和强升温过程对生产生活造成的不利影响。”章大全说。

(新华社)



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,不问

诊自行用药。自行服用镇痛药后,可能会短暂地缓解症状,但不利于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分为剧烈难忍的疼痛;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。

沈阳市骨科医院软组织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;其次是干预,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)