

“体育外卖”走红 便捷背后藏隐忧

学跳绳、练瑜伽、玩飞盘……如今,只要手机下单,教练就能带着器材按时上门授课。这种“体育外卖”不仅得到青少年的热捧,也受到上班族、银发族的喜爱。然而,伴随着“体育外卖”热,教练资质难以核实、场地受限、效率不高、缺乏安全保障等问题也引发社会关注。

现象

教练上门 随时锻炼

暑假后期,李女士为即将升入小学四年级的儿子点了份“体育外卖”。每天7点半,一名健身教练准时上门,带着孩子在小区里跑跑跳跳,为9月的体能测试做冲刺。

李女士说道:“儿子比同龄男孩瘦弱,跳绳成绩好,但跑步较慢。通过这位教练的针对性训练,他的跑步速度提高明显,体测考满分不成问题,更重要的是身体变壮实了,胃口也好了。”

在一别墅区,记者看到,体能教练带着兄弟俩进行核心力量训练。哥哥已凭借游泳特长被美国一所大学录取。弟弟目前正读高二,运动受伤后正通过康复训练恢复状态。教练表示,哥俩都是体育特长生,除了在游泳俱乐部训练,还预约上门课程,定制陆上训练项目。现在,越来越多家长希望孩子除了文化课优秀外,再有一门体育专项特长,“文武双全”,终身受益。

上班族王小姐近来工作忙碌,希望通过练瑜伽调整体态。“久坐难免含胸驼背、腰肌劳损,我在社交媒体看到‘体育外卖’的帖子就联系了一家瑜伽机构,提前两天预约就能上门教瑜伽。机构里都是女教练,只要家里能摆下一张瑜伽垫就可以上课。教练上门时还会带上瑜伽球等辅助工具。”

一个月来,在教练专业的指导下,王小姐增加了核心力量,骨盆前倾、腰疼等问题也有所好转。虽然每小时收费299元,但省去了去瑜伽馆的路途时间,王小姐觉得很值。

76岁的刘大爷独自居住,上了年纪肌肉流失严重。儿子在社交媒体上找到一家针对中老年人的健身工作室,下单购买了10节课。教练上门评估后,为老人制定了训练方案:热身、在垫子上做平衡训练,拎着一桶油上楼梯……老人也从最初的抵触训练,变成爱上了健身。

探因

灵活方便 针对性强

中午打车去附近的健身房上课,之后吃个便饭,再赶去上班。张女士坦言,每次去健身都得从忙碌中抽出整块时间,感觉很折腾。

健身房推出“体育外卖”服务后,张女士赶紧下单选择教练直接上门授课。“虽然‘体育外卖’的器械锻炼不如在场馆,但我并不需要练肌肉强度,家里的小哑铃、矿泉水瓶也能进行负重锻炼。”

62岁的杨先生退休后自驾游全国的规划,便一直健身保持身体状态,但健身房的私教课每节500元,他上了一阵子觉得不太划算。后来,儿子介绍了一名体育专业的学生,每周三次在家附近的公园里带着锻炼,还带动了爱人吴女士加入进来,价格只要150元一小时。

“老年人需要补钙、加强肌肉锻炼、增强身体能力,而不是等到有病了再去医院。”杨先生分享道,最初,在爱人的认知里,退休后每天遛弯就行了,健身并不是日常必需品。体验过后,她确实看到了“活动活动”与针对性训练的区别。“身体好了,自己受益,还不给儿女添麻烦。”

周先生体重超过200斤,好不容易下定减肥的决心,但却在健身房饱受异样的眼光。“‘体育外卖’具有很好的隐秘性,能够保护我的隐私。同时,许多课程还能安排在景色优美的公园景区,空气比健身房好。”如今,经过不断坚持,周先生的体重已经减了20斤。有时候工作忙,他和教练约好就在公司楼下空场健身,做到下班后“无缝衔接训练”。

北京体育大学研究生覃汉甲做“体育外卖”已经两年,辅导过30余名学员。他表示,当初,只是希望利用空闲时间做个兼职,没想到“体育外卖”这么热,一些老学员也会推荐有健身需求的朋友下单。比起自己开场馆,“体育外卖”没有经营风险,成本几乎为零,收入也无需分成。同时,还能认识新朋友,和学员一起成长。

每次上门,覃汉甲的背包里会带上标志盘、小栏杆、飞盘、跳绳、篮球等器材。训练时,还会就地取材,利用单杠、台阶等一些可用的设施做辅助。授课的地点有家里、小区、空地、球场或公园。“教学没有想象的容易,有



时候同时教多名学员,涉及不同年龄、不同需求,辅导起来很有难度。但是,看到学员们每次都在进步,感觉很有成就感。”

问题

良莠不齐 存在风险

记者了解到,“体育外卖”服务主要是两类,一类是注册的体育培训机构,在大众点评等平台上写有“上门私教”;另一类是时间更灵活的兼职教练,主要是学生、退役运动员等。

“体育外卖”火热,但教练水平良莠不齐,不少上门服务效果不及预期。同时,运动噪音打扰邻居、户外运动占用公共空间等问题

也会给他人造成影响,甚至还出现学员在训练中受伤,教练失联、跑路等情况。

郑女士因为工作忙,无法接送孩子去场馆锻炼体能,便点了“体育外卖”。“家里锻炼总感觉环境过于松散,影响课程进度。而且,上门的教练是一名大一学生,难以给孩子权威感。”观察一段时间后,郑女士决定回归场馆的课程。“家里没有摄像头,如果出了问题怎么办?我觉得还是去机构上课比较稳妥。孩子们之间也有一个良性的竞争,有助于提升锻炼效果。”

姚小姐则分享了一次不愉快的经历。因为一直想减脂塑形,在网上看到上门私教每小时100元的报价,还附有不少成功案例,就

下了单。没想到,第一次上课教练就迟到了半小时。讲解动作也比较敷衍,甚至一边指导一边刷手机,最后竟推销起了课程:一次性购买20节课,可以打9折。

“我平常在公园的空地打球。最近,每次去都有教练带着一群孩子在上团课,只能改到别处。”市民王小姐吐槽道,虽然“体育外卖”为全民健身提供了方便,但长时间占用公共空间,难免让附近居民心有怨言。“场地零成本,课时费进了教练的口袋,我们这些居民却没了活动场所。”她说。

呼吁

强化监管 严控质量

北京市京律师事务所律师孙晓东认为,“体育外卖”缺乏明确的行业规范,方便背后存在不少隐忧。目前尚未建立统一的从业者资质认证与备案制度,既无明确的技能等级要求,也未要求教练在行业协会或监管部门注册备案,这导致从业者水平参差不齐。

如果学员上课受伤,责任归属也容易陷入僵局,因为从法律层面需要区分“教练指导过错”与“用户自身因素”。实践中,用户往往难以留存教练指导失误的直接证据,导致责任划分缺乏明确依据。同时,多数平台仅承担“信息中介”角色,未对教练身份信息、履约能力进行实质性审核与备案,用户难以通过平台获取教练的真实身份,导致无法通过协商、诉讼等方式追责。

为此,孙晓东建议市场监管部门尽快出台针对即时性体育指导业态的管理办法。一方面平台强化审核义务;另一方面提醒用户选择有签约公司或平台认证的教练、签订书面服务协议、留存服务证据,降低维权风险。

本报综合消息

搞乱代谢、囤积脂肪、胰岛素抵抗……喝下去的糖比吃下去的糖更毁身体

都知道吃糖不好,那么问题来了——喝含30克糖的饮料VS吃含30克糖的精制碳水,谁的危害更大?答案是:“喝下去的糖”危害更大!

喝进去的糖更毁身体

这里所说的喝进去的糖是指含糖饮料、果汁。

一项汇总了来自欧洲、美国、亚洲、澳大利亚和拉丁美洲等地的29项大型研究的数据,总共涉及超过80万名参与者,追踪时间最长达24年,也是迄今为止最大规模同类研究:研究团队以20克糖为基准,统计了不同来源的糖对2型糖尿病的影响。

即便研究团队已经排除了体重指数、总热量摄入和其他生活方式因素的干扰,喝进去的糖带来的风险依然非常明显——

1.每天摄入20克糖:与其他饮食中的糖类别相比,喝进去的糖与患2型糖尿病风险的最大增加有关。

2.每增加一杯(约355毫升),比如汽水、甜果茶、奶茶、含乳饮料和运动饮料,2型糖尿病的风险就会上升25%。而且这个糖尿病上升风险从每天第一杯就开始显现!

同样,每多喝一杯果汁,患2型糖尿病的风险也会增加5%左右。

一项布里斯托大学的研究比较了吃橙子和喝橙汁对血糖代谢的影响,研究发现——即便是吃下去的糖一样多,喝橙汁刺激胰腺分泌的胰岛素,几乎是吃橙子时分泌的2倍!

而哈佛大学的一项研究,更是佐证了喝进去的糖更坏!哪怕运动也无法抵消伤害……

这项研究共纳入超过19万名参与者,在长达15年的随访期间,收集数据,分析含糖饮料摄入、人工甜味剂饮料、运动与2型糖尿病风险之间的关系。

最终分析发现,喝含糖饮料与糖尿病风险增加有关——

每天饮用超过2杯(一杯240毫升)及以上含糖饮料:糖尿病风险增加了41%。即便每周积极参与与运动,糖尿病风险也会增加22%!

为什么喝糖比吃糖更危险?

1.喝进去的糖几乎没有饱腹感
吃进去的糖:吃1个苹果对大多数人来说已经很有饱腹感了;而且有研究显示,当

咀嚼的次数增多时,就会促进GLP-1的分泌(GLP-1:人体中一种重要的饱腹感激素,具有抑制胃排空与胃酸分泌、降低食欲等功能),让我们有吃饱的感觉。

喝进去的糖:你可以在10分钟内轻松干掉一瓶含糖量高达30克的250毫升饮料,但这杯糖水很难让你感觉到饱;接下来该吃多少吃多少,这极易导致额外的巨大热量摄入!

2.进入人体的代谢机制大不相同

吃进去的糖一般是嵌入在含有多种营养成分的食物中,里面伴有纤维、脂肪、蛋白质等,能够掣肘住糖,让小肠慢慢吸收,让血糖稳步上升。

而含糖饮料中往往是“孤立”的糖分,喝进去的糖畅通无阻,被小肠全盘接收,在体内合成甘油三酯,造成血脂升高,一方面导致肝脏脂肪堆积,另一方面干扰胰岛素的信号传递,造成胰岛素抵抗。

另外有研究显示,与吃下去的糖相比,喝下去的糖更容易引发代谢综合征。

代谢综合征不是一个独立的病,而是指一系列不健康的身体状况,比如肥胖、高血压、高血糖等。

本报综合消息

“戒网瘾”机构能拯救网瘾少年吗?

一段时间以来,短视频平台不乏控诉网络游戏“毒害”青少年的内容,有家长受到此类内容影响将孩子送进“戒网瘾”机构。“戒网瘾”真的只是送进特殊学校,就会还给家长一个主动远离网瘾、一身清朗的孩子吗?

网瘾少年的“救星”?

“救救孩子,管管游戏。”类似这样的呼声,频频出现在互联网世界中。以某短视频平台为例,“网络游戏危害”话题下的视频播放量已达5.4亿次。

今年以来,有不少博主在社交媒体平台发长文和视频称,“反游戏”营销号在中国甚嚣尘上,短视频里充斥着“游戏毁掉下一代”的控诉。直播间里,深谙成功学的讲师们痛心疾首地呼吁“反对游戏”,推出各类“网瘾特训营”“矫正课程”的广告,精准推送给家长……看似拯救孩子,实则拿捏家长心理,通过对游戏进行妖魔化来收割家长钱包。

据统计,戒网瘾学校加上网红讲师的演讲以及线下训练营、线上卖课、直播打赏等收入,“反游戏”产业链年产值已经超过700亿元,产业链上的众多机构营收相当可观,成了一笔热门“生意”。

这类戒网瘾学校真的能戒掉网瘾,还社会一个乐观积极、热爱学习的青少年吗?社交平台,一些网友分享令人触目惊心。“进去吃不好睡不好,不听话就动手打骂,根本不是招生宣传说的教育引导。”有网友在视频中晒出自己身上的瘀青,声称在学校的“军事化管理”中遭受殴打。

“怕管不住孩子,更怕被这个时代抛弃。”一位从事游戏行业的家长说,当自家孩子遇上网络游戏时,自己也时常感到束手无策。这种“无力感”从何而来?

学会与网络和平相处

复旦大学社会学系副研究员杜世超指

出,即使今天没有电子游戏,孩子也同样有可能以另一种方式逃避学习,以另一种方式上瘾。究其本质,还是家庭教育或家庭关系出了问题,游戏只是恰巧成了代际冲突的导火索。

此外,尽管当下游戏平台对未成年人使用网络游戏时段和时长进行了严格控制,但在具体实践中,孩子们也可能想尽办法来规避游戏时长限制,给平台和家长监管带来更大的难度。

在网络时代,成年人与青少年都需要练习与网络和平相处的能力:网络是工具而非生活的全部,需要通过自控力训练和丰富的现实生活体验,逐步形成健康使用网络的习惯。

家长与孩子可以协商制定屏幕每日使用时间,每天设定一小时“无屏幕时段”。在这个时间里,可以安排户外活动、阅读、桌游等。

本报综合消息