

# 从“练身材”到“悦自己” 健身重塑盐城青年生活方式

□记者 刘景文 汪宜展

当夜幕降临,写字楼的灯光渐次熄灭,另一场关于汗水与多巴胺的派对才刚刚开始。

晚上九点,S·T Fit健身工作室的落地窗映出奋力举起杠铃的剪影。28岁的周宇刚刚结束一组深蹲,汗水顺着下巴滴落,他却笑着和身旁的“健身搭子”击掌。

另一边,1959 Fitness健身房里,普拉提课的音乐萦绕在耳畔,会员们伴着呼吸调整动作,姿态舒展而专注,教练穿梭其间纠正发力细节,氛围感格外治愈。



## 精准定制—— 健身成为“人体数据科学”

推开S·T Fit工作室的门,没有传统健身房震耳的音乐和拥挤的器械。百余平方米的空间里,墙上挂着的不是明星海报,而是一张张会员身体变化对比图——每张图背后,都是一个关于坚持的故事。

教练方嘉伟正单膝跪地,为会员调整平板支撑动作的角度。这位前专业运动员退役后,发现年轻人健身的普遍困境:“要么因动作不对受伤,要么因看不到效果放弃。”

他拿出一份会员档案,上面不仅记录着体脂率、肌肉量等数据,还有睡眠质量、工作疲劳度的周变化曲线。

“现在的年轻人不再盲目追求‘瘦十斤’,”方嘉伟指着一份档案上的体脂率曲线说,“这位会员体重基本没变,但体脂率从28%降到22%,她说最大的变化是‘每天醒来不累了’。”

周宇曾因长期加班导致颈椎酸痛、失眠严重。“以前去健身房,面对一堆器械根本不知道从哪开始,”他回忆道,“在这里,方教练给我的第一份‘处方’不是训练计划,而是一份饮食清单和睡眠建议。”

如今,他每周三次准时出现在工作室,颈椎问题明显改善。“更重要的是,我学会了和自己的身体对话。”

## 组合派对—— 健身房变身“无酒精社交场”

傍晚六点,1959 Fitness迎来一天中最热闹的时刻。教练葛佳怡正带着会员们进行高强度间歇训练,音乐来自她精心挑选的流行歌单。

“好,最后一组!想想明天穿什么漂亮衣服!”她的鼓励引发一阵笑声和更卖力的动作。

这里的课程种类多达十余种:从释放压力的拳击,到塑造线条的普拉提。每一节课都像一场精心设计的派对。

24岁的教师李烨烨最初办卡只是为了减肥,如今却成了组合课程“发烧友”。“一个人练太枯燥了,但在这里,累到快坚持不住时,看到旁边的人还在咬牙坚持,感觉就像打了强心剂。”

她通过普拉提课结识几位朋友,现在她们不仅一起健身,还会分享美食探店、周末出游的资讯。

“基于热爱的友谊很纯粹,”葛佳怡说,“没有职场的焦虑,大家都只是想要变得更好。”

## 仪式感健身—— 自律成为新式“潮玩”

在盐城青年的健身词典里,“自律”不再意味着“苦修”。

健身穿搭成为自我表达的一部分——功能性运动装备被赋予时尚属性,瑜伽裤搭配设计感运动背心,健身包也要彰显个性。

健身餐也变得精致起来。社交媒体上,盐城年轻人晒出的不再只是水煮鸡胸肉和西兰花,而是配色讲究、营养均衡的便当盒,搭配一句“今日份自律已达标”。

这种仪式感延伸到整个健身体

验。周宇会在训练前后记录身体数据,看着App上逐渐向好的曲线,他说:“那种成就感不亚于游戏通关。”

《2024年盐城市全民健身活动状况调查》显示,73.3%的20至29岁青年坚持中等强度以上锻炼,他们更关注“身体感受良好”而非单纯的外形变化。

“健身的本质是与自己对话,”方嘉伟总结道,“在坚持中收获成长,在律动中掌控自我。”

## 从“苦修”到“潮玩”—— 健身重构青年生活方式

当夜幕完全笼罩盐城,最后一批健身者陆续离开。他们的背包里装着的不仅是换洗衣物,还有释放后的轻松、社交获得的认同感,以及对明天更积极的期待。

在这个快节奏的时代,健身房对盐城青年而言,早已超越单纯的锻炼场所。

它是释放压力的“情绪解压舱”,是同频交流的“社交派对场”,是重塑自我的“精神充电站”。在这里,年轻人卸下社会角色,通过最原始的汗水与力量,完成一次次与自己的深度对话。

无论是S·T Fit的精准科学,还是1959 Fitness的组合狂欢,不同的健身场景满足着同一代人对健康、社交和自我实现的多元需求。

肌肉的酸痛与汗水的浇灌中,盐城青年正在用全新的方式“玩转”健身——在这场身体与心灵的双重旅行中,他们不仅塑造着更好的自己,也重新定义着属于这座城市的年轻生活方式。

健身,这门关于身体的科学,在盐城正演变成为一种关于生活的艺术。而在这片新大陆上,每个青年都是自己身体的“潮玩”研究员。



策划:报业集团机关团委