

超八成受访者有减脂减重需求

超六成受访大学生曾为“轻体”消费

中青报·中青网记者 刘俞希 毕若旭
实习生 曾伊可

鸡胸肉、紫薯、白煮蛋、黄瓜和生菜组成的轻食套餐，配上全麦吐司、煎蛋、鸡胸肉和0卡千岛酱制作的三明治，作为减脂的标志，登上就读于福建一所高校的倪梦绮的朋友圈，她还给图片配文：“好美味，我要吃一辈子。”

在上海一所高校读博士的吴楠下午在健身房完成1小时无氧运动，晚上对照自己制作的食物营养含量表，花15分钟左右，用微波炉制作一顿低卡晚餐。从去年起，他开始健身并控制饮食，一周健身5次，每顿饭吃下多少蛋白质和碳水化合物，都要心里有数。“比如今天中午我吃了120克牛排，加300克混合蔬菜，250克玉米粒和一根香蕉。”

减重轻体是许多人尤其是一些年轻人的永恒话题。近日，中国青年报·中青校媒就此面向全国大学生开展问卷调查，共回收有效问卷1530份。调查结果显示，81.37%受访大学生对减脂减重有需求，超过七成受访者通过运动健身、健康饮食达到轻体减脂的目的。

自2024年起，国家卫生健康委联合教育部、国家体育总局等16部门启动“体重管理年”活动，网友称这一行动为“国家喊你减肥”。“减脂减重”进一步成为热潮，健身项目、轻食、减脂餐、减重产品等构成的减重轻体市场也如火如荼。中青校媒调查显示，约六成受访大学生在近半年内进行过相关消费。

降体脂、“卷”轻食…… 受访大学生注重身体“轻盈”

吴楠燃起减脂增肌的决心出于两方面原因，一是希望拥有健康挺拔、有力量的体格，二是心态上的需要。读博士期间的科研是坐“冷板凳”的过程，投入很难迅速转化成产出。他感到学习生活中不能长时间没有成果反馈，需要影视作品中那种“魔法学院里学了火球术就能放出火球”的直观成果。“坚持去健身，过不久身材就会更挺拔、力量也会更强。”于是减脂增肌成了他身体和心理双重建设的方案。尽管学校里没有免费的健身房，但设施相对老旧，人也比较多，于是吴楠选择了学校附近的社区合作健身房。健身房开在街道办事处楼上，价格相对便宜，每个月169元，符合他的心理预期。

中青校媒调查显示，54.97%受访大学生产生减脂减重想法，主要是希望改善体形外观，25.69%受访者是出于对健康的追求，14.44%受访者有社交与提升自信的需求。

北京航空航天大学冯若希将饮食控制作为减脂的重点。她讲究碳水、膳食纤维和蛋白质搭配均衡，一般会选择一荤两素、鸡腿饭这类相对低脂的餐品。她所在的学校食堂还设置了专门的自选轻食窗口，一餐十几元；不过冯若希认为可选的菜品还是有点少，“基本上都是固定的几样，比如从5种蔬菜里面挑3种”。

冯若希还尝试过各种代餐产品。“之前试过奶昔，但感觉又贵又容易饿，没什么营养，后来就放弃了。”相比之下，低脂面包更符合她的需求，虽

受访者的“轻体”消费涉及哪些领域：

轻食、减脂餐 59.80%
健身房、运动课程 37.71%
运动装备(如瑜伽垫、跳绳等) 31.90%
代餐食品(如蛋白棒、代餐奶昔等) 30.20%
运动穿戴设备(如运动手表等) 25.29%
体重管理类保健品(如益生菌、膳食纤维等) 15.10%
线上运动、营养类App或小程序充值 12.48%
减肥药品 9.41%
医疗减重(如中医针灸、埋线减肥、减重门诊问诊等) 8.10%
医美减重(如吸脂等) 4.31%
其他 4.05%



受访大学生花式“甩脂”， 背后有苦亦有乐

然比食堂普通的包子、馒头价格稍高，但整体性价比不错。“这些食物种类丰富，有时候买一次，一周的早餐都能解决。”

中青校媒调查显示，59.80%受访大学生因轻体而产生的费用花在轻食、减脂餐购买上，37.71%受访者用于健身房、运动课程，31.90%受访者用于购买运动装备，30.20%受访者用于代餐食品；此外，体重管理类保健品、减肥药品、医疗减重等也是少数受访大学生“买单”的领域。

吴楠曾尝试过购买轻食，但很快被价格劝退了，市售轻食中最基础的鸡胸肉套餐一般20多元，如果想吃牛肉、鱼虾等一般要30元甚至40元，对学生来说价格不菲。“而且能买到的轻食大多没有定制化的方案，不管一个人体重如何、是否做有氧或无氧运动，处于怎样的练习阶段，都只能选择一样的搭配。”为了更科学地配合运动饮食，他花600多元买了小冰箱，花300多元买了微波炉，日常网购冷冻肉类、蔬菜，在超市购买牛奶、鸡蛋、水果，又在社交媒体上搜索了各种微波炉食谱，自己按需制作一日三餐，每天的花费大概在50元。

对于轻体消费的性价比，武汉大学王灿有自己的思考。“健身本身是低成本的，关键在于个人的坚持。”她不为快速达到目的而盲目行动，理性选择一直是她进行“轻体计划”的原则。她回忆室友曾购买过巴西莓粉，据说有清体利便、辅助减脂的功效，但她尝试后，只觉得加到牛奶里口感不错，并未感受到明显的减脂效果，也因此没有跟风购买。

平日里，王灿会在网络上搜索健身博主分享的每日训练安排、动作技巧，看到实用的内容就收藏起来学习。她曾报过一节300元的健身私教课，目的是学习健身器材的正确使用方法。尽管教练一对一的指导确实比网上教程更细致，但从性价比的角度考虑，她认为如果有健身经验丰富的朋友帮忙指导，同样能达到效果。

从大一开始就坚持“轻食+运动”减脂套餐的倪梦绮变化显著，那时身高168厘

米的她体重58千克，身材匀称，但她总觉得自己“太胖了”，为了拥有更好的体形、穿上喜欢的衣服，她在网购清单里加上了速食荞麦面、油醋汁等低卡食物，还下单了瑜伽垫、哑铃、健身环等运动器械。经过一段时间的控制饮食和运动，她成功减重5千克。倪梦绮的减重知识主要来自一些社交媒体上的博主。“一周怎么能瘦3斤”“减脂轻食食谱”等关键词，会吸引她的注意，并成为她参考的“轻体”指南。

中青校媒调查显示，社交媒体上的博主推荐或带练是84.44%受访大学生获取轻体减重相关信息的渠道。吴楠通过健身博主的科普和视频演示，逐步学会了现在采用的“三分法”和许多练习的精细动作。AI工具也是吴楠的健身助手和伙伴。“我会和AI讨论我的训练计划，把需求和训练练的感受告诉它，请它给出一些建议。比如我会问它，我在做‘保加利亚分腿蹲’时感到很累怎么办，AI就会告诉我，训练中可能有动作不标准、如何放松和修复等。”AI还会提供充分的情绪价值，比如告诉他“请为今天的疲惫感而骄傲”“能把这个动作啃下来，就是力量和意志力的证明”等。

而武汉大学的刘毓林在社交媒体上搜索各类经验帖时发现，网络上的信息参差不齐，由于每个人体质、生活条件各异，许多博主分享的极端减肥方法并不具备普适性，甚至可能对健康造成危害。

中青校媒调查显示，63.14%受访大学生在获取轻体减重信息时更信任权威机构或专家科普，55.69%受访者信任身边人的经验分享，37.45%受访者认为网红博主测评具有可信度。在选择相关产品或服务时，功效(56.14%)、安全性(52.09%)和价格(49.28%)是受访大学生最为关注的三方面。

回顾自己的减肥历程，作为艺术生的刘毓林表示“效果一般，但投入颇多”。她先后尝试过很多“网红法”，但都无疾而终：代餐食品口感差，饱腹感弱；“5+2”断食法容易反弹，对身体造成损伤……艺考前夕，为了在镜头前展现更好的状态，她不仅购买了健身卡，还尝试了减肥药。“健身卡前前后后花了两三千，药和减脂餐加起来差不多有5000元。”她也发现一些残酷现实：“健身课太贵，私教课一小时200元，学生根本负担不起；轻食性价比低，一份沙拉要38元，食材还不如普通盖饭扎实。”长期不规律的饮食和过度减肥，已经对刘毓林的健康造成了影响，低血糖问题时常困扰着她。

规避“减肥陷阱”，受访大学生追求“健康瘦”

在尝试了众多减重方法后，刘毓林发现药物减肥见效最快，“当然它很不健康”。她曾服用过某种通过阻断碳水和油脂吸收达到减肥目的的药物，但副作用明显，服用后频繁上厕所，让她苦不堪言。她还尝试过据说能减肥的白芸豆产品，却并未感受到任何减脂效果。

对于市面上的减肥产品和广告，冯若希十分谨慎，她提到朋友曾购买一款宣称“餐前喝可防长胖”的产品，花费约100元，3周左右的疗程，却毫无效果。“那种‘三天瘦10斤’‘躺着就能瘦’的广告，一开始我也心动过，但后来明白都是噱头。”现在，冯若希觉得健康比单纯减重更重要。

中青校媒调查显示，15.88%受访大学生曾尝试或正在尝试“速成减脂”“极端

节食”等不科学的方法。吴楠和家人提起自己的减脂计划时，爸爸曾提到听说抽脂手术见效很快。吴楠因而系统地了解了相关的手术方式和原理，发现手术对身体会有一定的损伤，而且只是减脂，如果不锻炼脂肪还会长回来，也对他想要的增肌没有任何效果。他还研究了减脂药的原理，通过查阅论文、研究过往的相关医学实验，了解减脂药如何阻断脂肪吸收，有哪些效果和副作用。最终他选择老老实实通过科学合理的运动和饮食来减脂。

中青校媒调查显示，70.20%受访大学生认识到轻体减重市场存在虚假宣传的问题，64.25%受访者认为相关产品质量参差不齐，56.01%受访者认为价格虚高问题存在，47.71%受访者担心缺乏专业指导服务。

读初中时，倪梦绮曾瞒着家里人，在一个微商手里购买了298元一疗程的减肥药，两个月吃了两个疗程，确实瘦了10斤。“当时我年纪小，也不太懂。现在想起来购买渠道也不是很正规，买到的减肥药很可能是三无产品。”吃过药后，她会感到心跳特别快，晚上也睡得不够踏实。除了购买减肥药，倪梦绮还在微商推荐下购买了当时很流行的“小粉丸”，据卖家说也有减脂功效。但她一吃上“小粉丸”就开始腹泻。上大学以后，她才知道“小粉丸”是一种刺激性泻药，而当年年少的自己不了解药物成分和功效，就在卖家的引导下直接吃了。现在回忆起来，她觉得当时商家不仅为了卖出药品胡乱宣传，而且定价不透明、缺少售后。

已经将健康饮食融入生活的冯若希，对轻食市场和校园健康资源有着自己的期待。“现在很多轻食店卖的餐品都差不多，希望商家能在菜品上再多做些创新，让我们有更多的选择。另外，市场上针对学生的减肥服务可以更贴合我们的需求，比如推出一些低价套餐，或者举办面向大学生的运动活动，号召大家一起健康减脂。”

王灿曾在学校开设的公选课程中选择过营养学，学习到什么是基本的营养元素、如何摄取等。她希望学校可以增设此类课程，或是增设健康餐窗口。吴楠则期待有更多政府合作性质的健身机构，如同他目前健身的社区合作健身房，这样的机构一来价格亲民，二来相对不容易出现“跑路”等问题。他还希望可以有更多的运动健康类的消费券，并降低运动健身的成本，激发更多人的运动健身积极性。

中青校媒调查显示，65.03%受访大学生期待轻体减重市场多设置覆盖减重、健康消费的消费券，降低参与门槛，61.37%受访者希望相关企业推出更加物美价廉的轻食、健康餐等，56.08%受访者希望医疗机构、健身机构等推出更科学、完备的“减重计划”“塑形计划”，52.22%受访者希望加强市场监管，对减肥药、代餐等产品建立更严格的准入机制，45.62%受访者希望明确禁止夸大的减脂效果宣传，并对出现相关问题的企业严惩不贷，33.73%受访者希望相关企业公开代餐、减肥药的成分与副作用。

曾为体重焦虑的刘毓林，如今逐渐懂得与自己和解：“变美是锦上添花，健康才是终身课题。”

（应受访者要求，文中吴楠为化名）

令人心动的社团



河南科技大学洛神文学社

河南科技大学洛神文学社是由学校广大文学爱好者组成的学生文学社团，坚持“独立之精神，自由之思想”宗旨，履行凝聚广大青年学生、传播向上正能量的职责。成立10余年来，洛神文学社举办征文类竞赛200余次，累计征稿超7000篇，并编发社团独家刊物《洛神》。



南京特殊教育师范学院融媒体中心

南京特殊教育师范学院融媒体中心成立于2014年，是南京特殊教育师范学院党委宣传部融媒体中心下属的学生团队，主要由运营部、视觉中心、采编中心、短视频部、秘书办5个部门组成，在历届江苏省“大学生网络文化节”中均取得优异的成绩。目前主要负责南京特殊教育师范学院官方微信公众号、视频号、抖音号、微博等新媒体平台账号的运营工作，不断丰富社团力量，秉承着博爱塑魂的精神，传播南特好声音。



江苏海洋大学大学生艺术团

江苏海洋大学大学生艺术团是由校团委管理的非营利性学生社团，是由爱好文化艺术及有艺术特长的学生组成的艺术团体。艺术团在历届江苏省大学生艺术展演活动中多次荣获佳绩，得到省内外专家评委的一致好评。



河南开封科技传媒学院健康传播协会

河南开封科技传媒学院健康传播协会前身为医疗协会。协会始终秉承“传播医学健康知识，营造健康第一理念”的宗旨，不断适应广大学生对于健康专业知识的需求，致力于宣传、推广先进健康生活知识、急救救护技能，鼓励学生保持、改善健康状况，在实践中探索传播健康知识的途径，营造关注健康的氛围，并组织同学们参加各种志愿服务活动。



扬州大学文学院经典传习社

扬州大学文学院经典传习社自2017年成立以来，常态化开展特色课程教学等文化服务。团队先后打造出“诗经娃娃”美育课堂、“寻字中国”等特色志愿活动。8年来，团队开展线上线下志愿服务活动千余次。

刘俞希/整理

北航“90后”郦正能：熔铸照亮后学的精神灯塔

本教材的撰写工作。她曾多次荣获原航空工业部的科学技术进步奖，包括一等奖、二等奖和三等奖，并曾立下二等功和三等功。她不仅以卓越的学术成就著称，更以读书著书、立言立行的学术精神，成为学术界楷模。

在科研领域，郦正能专注于金属与复合材料机构的疲劳、耐久性以及损伤容限设计研究。她的研究成果有效解决了如歼-7前起落架支柱在飞机着陆时的断裂等实际问题。

为了系统梳理技术要点并确立操作规范，中国航空研究院组织编写了《飞机在结构强度、疲劳设计以及损伤容限等方面的手册》，郦正能深度参与其中。她先后参与编写出版《实用飞机结构设计手册》等10余本手册。这些手册整齐叠起的厚度超过1米，其间藏着郦正能对专业知识的深厚积淀。内容充实、表述严谨的200万字背后，是她一丝不苟的工作态度。这些手册经过多次实验验证，成为该领域内的权威文件，在技术迭代的浪潮中被沿用至今，成为一代代航空人的“技术指南针”。

郦正能从教至今共编写了8本教材，其中《飞行器结构学》和《飞机部件与系统设计》为国家级规划教材，《飞行器结构学》等4本教材被评为北京高等教育精品教材，这些教材至今仍广泛应用于教学之中。为了确保教材内容与时俱进，反映新时代、新科学、新技术的最新进展，郦正能定期前往图书馆查阅书籍和资料，不断对教材进行更新和升级。

郦正能对青年教师的培养也格外用心，她亲自到图书馆为他们挑选合适的书

籍，并提供悉心的指导，助力他们编写教材，激发他们的学术潜能。

尽管退休后不再走上三尺讲台，但对教学事业的热爱支撑着郦正能在教书育人的路上继续耕耘。她加入北航教学督导组，“走进课堂”是教学督导工作的重要部分。在从事教学督导工作期间，郦正能坚持“走进教室”，聆听中青年教师授课，并与他们进行座谈、深入讨论，同时将自己的经验倾囊相授，从而为学院的教学与科研工作注入新的活力，提升整体质量。

“与中青年教师交流的过程，也是我接受教育、不断学习的过程。”郦正能说，在与青年教师们的互动中，她不仅分享了自己多年的教育经验与感悟，更从他们身上汲取了许多新知识，如专业课与思政课的巧妙结合、最新的科研技术动态等。

2024年，已经89岁的郦正能带领青年教师认真钻研，共同完成了《飞机总体设计》一书的编写工作。“青年教师忙于上课和科研，有时候没有精力编写教材，我时间比较充裕，可以多做一些工作。”身体力行“传帮带”的重任，郦正能把数十年教坛经验化作春风，让年轻教师在教育的传承中拔节生长。

桃李不言，下自成蹊。如今已有400余位青年教师在郦正能的精心指导下，成长为专业基础扎实、教学水平拔尖的优秀教师。他们纷纷表示：“郦老师的指导让我们受益匪浅，她的师德师风，值得我们永远学习。”退休后，她还持续多年主持学院“优秀主讲教师”评审工作，为北航的人才培养和师资队伍建设工作作出了重要贡献。

除了在科研和教学上孜孜不倦，郦正

能还通过“凡舟”教育基金的资助工作，为青年教师成长贡献力量。2002年，香港爱国人士周修典先生与樊晓苑女士夫妇，出于对中学教师郦正能的深厚情谊，决定捐赠科研经费，旨在支持中国的航空航天事业。经过商议，他们决定把这笔充满爱国情感的捐款捐赠给北航，以设立“凡舟”教育基金。该基金由郦正能及其爱人、曾任北京航空航天大学副校长的郑祺选共同负责组织、评审及资助工作，至今已持续多年。

他们将“凡舟”教育基金用于资助那些急需科研经费支持的青年教师，助力他们启动科研项目，为他们提供必要的扶持。在基金启动的几年间成效显著，众多北航的青年教師获得扶持后取得了卓越的科研成果，并迅速崭露头角，成为科研领域的佼佼者。

2012年，郦正能及其团队充分利用“凡舟”教育基金，创新性地资助了“本科课程教学团队”的建设，旨在提升基础学科教师的资质与教学能力，为北航打造优质的育人环境，培育创新人才的成长土壤。经过多年的努力，已有200余个课程团队获评，覆盖全校总课程的20%，其中68个团队获得资助，同时有300多位一线教师荣获“凡舟”奖教金。这使得本科一线教师更加积极地参与到“立德树人”的根本任务中，全方位提升教育教学质量。

2004年，郦正能提议从“凡舟”教育基金中拨出部分资金，用以建立“凡舟”新材料结构实验室。实验室陆续购置多台先进设备，以此为依托，目前已经完成多个型号无人机、直升机的试验、分析与设计工作，发表相关论文120多篇，获批国家发明专