



青春上善好活法



从被动熬夜到主动锻炼 “夜健”潮催生新业态



中青报·中青网记者 谢 洋
实习生 赵思尧 易亚闻

“下班一起打球可比聚餐K歌健康多了。”

8月19日晚，杭州健悦体育馆里，从事电商编工作的王女士一边擦拭试上的汗一边说。

27岁的王女士在余杭区未来科技城工作，每晚下班后与同事相约打羽毛球，这已经成为她所在公司年轻员工流行的社交方式。

王女士告诉记者，现在晚上的羽毛球场地预约极为困难。“想订晚上8点到10点的场地，得提前一天抢，稍不留神就没了。”

杭州晚间“一场难求”的情况不是孤例。在闪动App上可以看到，广州、深圳等大城市晚上7点左右，很多羽毛球馆、篮球场就已预约满员。

在快节奏的当下，夜间健身运动(以下简称“夜健”)正悄然成为年轻人热衷的生活方式。夜幕降临，公园步道、运动场馆、健身房里，处处可见年轻人挥洒汗水的的身影。“夜健”不仅重塑了年轻人的生活节奏，还催生了如24小时自助健身房等新业态，重塑都市社交形态，让全民健身理念更加深入人心。

入夜而动，“夜健”原是“时尚单品”

8月20日晚上8点，广西壮族自治区南宁国际会展中心体育场内宛如在开一场热闹的运动派对：羽毛球爱好者激情挥拍，骑行者风驰电掣，飞盘爱好者精准投掷；当晚，在西安城市运动公园，放眼望去，夜跑者的矫健、篮球投手的敏捷让激情在灯光下绽放，活力在夜色中奔涌。

随着全民健康意识的增强，“夜健”正成为新的“时尚单品”，吸引着越来越多的人加入其中。

晚上，位于西安市高新区科技路的超跑健身中心“人满为患”。不到7点，健身房里的16台跑步机就没有了空位，器械区慢慢排起了队，瑜伽室内，10多位女性在教练的带领下，伴随舒缓的音乐节奏，拉伸肌肉，放松身心。

“晚上锻炼的高峰期一般从6点开始，10点结束。店里会在该时段推出许多种类的团课，包括瑜伽、动感单车、健身操等。”超越健身中心负责人刘虹彬告诉中青报·中青网记者，从近期数据看，店内会员的整体到店率较之前提高了20%左右，在晚上下班时间段，健身器材区人群更是接近饱和。

36氪发布的“中国主要城市人群每天健身时间分布图”显示，有大量用户选择在夜间健身，而在像深圳这样夜经济



夜健风尚。
程臻/制图
(画面由AI辅助生成)

较为发达的城市，“夜健”人数更是占据全天的70%以上。

社交平台上，运动打卡、健身记录等也成为人们审视自身健康状况的一种途径。观察“运动/健身”微博相关信息的24小时发布规律，晚上7点至10点，运动健身信息的发布量达到一个小高峰，不少人在下班之后完成当日的运动目标并进行打卡记录。

来自美团的数据显示，今年7月以来，“运动健身”搜索量同比增长364%，“运动场馆”搜索量同比增长109%，运动需求的火爆，带动运动周边消费增长。其中，“运动鞋”搜索量同比增长52%，“运动套装”搜索量同比增长291%。从搜索人群来看，20岁到35岁人群占比达61%，年轻人对于新潮运动体验的需求激增，“室内潮玩运动馆”相关搜索量同比增长超40倍。从交易数据来看，运动相关团购订单同比增长32%。从消费场景来看，24小时自助健身房，以周卡、月卡为代表的低频次卡团购，成为年轻人的运动首选，“运动健身次卡”搜索量同比增长超5倍。

年轻人用运动重构时间与联结

高强度、长时间的工作模式挤压着不少年轻人的白天，深夜成为唯一可支配的时段，对于喜欢夜间活动的年轻人来说，运动健身已经成为夜间外出娱乐消费的主要选择。

25岁的岑思婷在杭州从事与金融有关的工作。高强度的工作让时间碎片化。“健身至少要半小时，中午根本没时间。”岑思婷坦言，平常下班也常常延后，只有回到家吃完饭才有时间出去运动。

新冠疫情后，青年的健康意识逐渐觉醒，对免疫力的提升也更为重视。

“身边咨询健身的朋友多了。”在广东佛山工作的林珊珊感受到明显的变化，“以前去健身房的人不多，现在健身房里70%—80%的器械都处于使用状态”。

北京姑娘覃慧婷从2022年开始养成在晚上去健身房的习惯，“经历过疫情，现在我感觉身体是第一位的，通过锻炼把自己的心肺功能增强一些，遇到病毒感染抵抗力就能强一点”。

时尚潮流、散发着荷尔蒙的“夜健”还能满足年轻人的社交和分享需求，让他们在获得健康的同时，情绪得到释放和满足。

25岁的飞盘运动爱好者程自江从大学时期开始玩飞盘，从入门到现在已经过去5年。2022年，程自江参与了首届中国飞盘联赛，这几年来，他不仅收获了奖杯，还结识了一群志同道合的朋友。

飞盘是一项团队运动，需要人们的共同参与，天然具备高社交属性。

“飞盘活动主要是通过微信群、朋友圈等社交平台发起，周末晚上8点左右开场，每场20—25人，工作日晚上若有人想玩，需要提前在群里发布组队信息。”程自江告诉记者，他一般在周末晚上8点左右到西安奥林匹克体育中心飞盘场，“虽然互不相识，但在运动场上大家可以抛开生活的烦恼，尽情挥洒汗水、释放压力”。

“夜健”正在重塑都市社交形态。当吃喝应酬文化逐渐式微，基于共同运动爱好的社群正在迅速崛起。

Keep平台数据显示，夜间参与线上运动团课的活跃用户占比达65%，瑜伽、拳击、飞盘等课程成为社交破冰利器。这种集体意识的转变与《“健康中国2030”规划纲要》形成共振，推进全民健身与公共卫生政策深度协同。

开在居民区附近的小型24小时私人健身馆的出现，让“夜健”青年有了更多方

便的选择。

25岁的林珊珊是一家小型24小时私人健身房的常客。她认为，与开在商场里受商场营业时间限制的商业健身房不同，小型自助健身房的营业时间更灵活，价格更低，性价比更高。

“私人健身房月卡价格在两三百元，私教费用也比商业健身房便宜一半，大概两三百元一节课。而且这种私人健身房规模不大，有时我来健身可以自己开门，自己锁门，类似于自助的形式，适合我这种晚上十一二点泡健身房的人。”林珊珊说。

作为一种新兴商业模式，一些新开业的24小时自助健身房已采用人脸识别开启门禁等举措，有效避免了夜间人力成本过高的问题。相比传统健身场所，主张“自助”和“共享”的24小时自助健身房没有销售会员卡推课，更受年轻人的青睐。

青年“夜健”背后的生活变革与行业新机

“‘夜健’兴起映射出年轻人生活方式的多维度深层变革。”北京体育大学体育休闲与旅游学院副教授张佑印说，在健康意识层面，年轻人不再对熬夜、久坐等不良习惯听之任之，而是主动在夜间安排健身，从健康隐患承受者转变为健康主动管理者，积极追求更健康的生活方式；从生活节奏把控角度出发，年轻人即便白天被各种事务充斥，他们也会在夜晚预留专属健身时间，借此释放压力、调节身心，寻求工作学习与生活的平衡，实现从被动适应生活到主动掌控生活节奏的转变；此外，“夜健”还衍生出以健康为主题的社交场景，大家因共同的健身爱好结识，分享经验与理念，推动健康生活方式，满足了年轻人对高质量社交的需求。

张佑印认为，在年轻人健康意识提升

和追求健康生活的大趋势下，“夜健”催生的新业态前景广阔。24小时健身房突破了传统营业时间限制，满足了年轻人灵活健身的需求，特别是在一二线城市的写字楼、核心商圈等年轻人聚集区域，有着极大的市场需求。此外，以“夜健”为纽带搭建社交平台，契合年轻人拓展社交圈、分享健康生活的诉求，通过组织夜跑团、小型健身比赛等活动，能有效增强用户黏性，还可围绕运动装备、健康餐饮等进行商业拓展。

“‘夜健’经济为周边产业带来了丰富的发展机遇，但要推动‘夜健’经济健康发展，还需要多方面发力。”张佑印说，在硬件方面，要加大公共“夜健”设施建设投入，如在公园、河边增设灯光步道、健身器材，延长学校、企事业单位运动场馆的夜间开放时间；在软件层面，需加强行业规范，制定24小时健身房的运营标准，明确设备维护、夜间安保、应急处理等流程，规范运动社交社群，整治不良乱象；在配套服务方面，要加大科学“夜健”知识普及力度，发布“‘夜健’指南”，通过短视频等形式科普运动强度、时长、热身拉伸等要点，引导年轻人正确、健康地进行夜间运动。

张佑印建议，年轻人科学“夜健”要做到以下几点：首先运动前充分热身，做好关节活动与肌肉激活，预防运动损伤；其次是合理控制运动强度与时长，避免过度疲劳，如加班后选择低强度运动，且避开睡前1小时内的剧烈运动；此外，运动后要及时补充营养与水分，遵循少量多次原则，补充蛋白质、碳水化合物和电解质，促进身体恢复；对内向害羞人群，推荐单人运动装备或小型兴趣社群，让他们在低压力环境中科学运动。



161台“爱心冰柜”接力温暖一座城



中青报·中青网记者 王 磊 王海涵

“每天5点起床，最晚一单送到夜里12点，电动车坐垫被太阳烤得发烫，夏天，有时候累得蹲在路边喝水，现在进店就能充电、纳凉，冰柜里的水比空调还凉呢！”在合肥市包河区万年埠街道，90后外卖员马玉感慨道。

该街道韶山路一家饭店门口，“爱心冰柜”4个字在阳光下格外耀眼，这里藏着最朴素的关怀——冰镇矿泉水随时可取，一元一份的凉拌小菜解乏。饭店甚至为冒雨送餐的骑手提供衣物烘干服务。店主郭成说：“经常看到户外工作者满头汗，有了‘爱心冰柜’，就可以让他们随时喝上冰水。这消除了公益的‘距离感’，让温暖变得触手可及。”

在万年埠街道绘制的“暖‘新’服务地图”中，集成8处爱心驿站、两个社区食堂、1间理发小屋等点位，让奔波在街头巷尾的外卖员、快递小哥等有更多“落脚点”。

这是合肥服务户外工作者举措的缩影。今年夏天，合肥高温天气“超长待机”，161台“爱心冰柜”悄然出现街头巷尾、十字路口、银行商超旁，向环卫工人、建筑工人、骑手等户外工作者群体敞开大门送去清凉。

由中共合肥市委社会工作部、共青团合肥市委委员会主办的2025年合肥夏日送“清凉”活动，以“爱心冰柜 共享清凉”为主题，汇聚了全社会力量构建起覆盖全城的关怀网络。目前，已有33家爱心企业及单位加入，接力守护这一份清凉。

为了让冰柜充分发挥作用，主办方提前做足功课：遴选户外工作者出现最密集的路段；走访银行、企业、商户等，谈妥放置点位；为每台冰柜配备“专属管家”，确保及时补给不断供。“我们想做的，不只是为需要的人发放多少瓶水，而是传递一个



合肥“爱心冰柜”一角。

受访者供图

信号，发动更多企业和个人参与爱心接力。”团合肥市委副书记李晓阳介绍，此项活动更大的意义在于，向高温下坚守岗位的户外劳动者致敬，展现一座城市的公益力量。

其中，成立10余年的美而特智能后勤服务有限公司把“送清凉”扩展成“套餐服务”：冰柜旁50米处就是公司工会驿站——空调、微波炉、药箱、充电宝一应俱全。公司负责人说，驿站每天平均接待户外劳动者50人次，最“抢手”的是一台小冰箱，专门存放藿香正气水、风油精、降温贴。

从街头商铺到企业园区，从社区驿站到交通枢纽，这些为户外工作者免费提供饮水的“爱心冰柜”，让整座城市浸润在善意的清凉中。

中建八局第一建设有限公司华中公司是这条爱心接力“补给线”的参与单位。在项目工地门口，工友们最需要的“一瓶水”升级为“一站通”服务：不仅有冰水、绿豆汤，还备有充足的藿香正气水等防暑降温物品。华中公司团总支书记尹琦介绍：“我们的目标很简单——让钢筋水泥里长出人情味，让工友们在室外也能感受清凉和关怀。”

一微心愿一



中铁上海工程局集团第三工程有限公司团委书记 郑 雪

近年来，中铁上海工程局集团第三工程有限公司团委坚持党建带团建，打造“三创先锋”团建工作品牌，深入实施“青春铸魂、青春建功、青春护航、青春聚力、青春强基”五大工程，引领青年争当企业发展先锋力量。聚焦思想引领，实施“青春铸魂”工程，坚定广大青年听党话、跟党走的政治信念；聚焦中心工作，实施“青春建功”工程，引导青年在“急、难、险、重、新”任务中勇挑重担、冲锋在前；聚焦为党育人，实施“青春护航”工程，围绕青年成长需求，开展分层次、差异化的培养工作，助力青年员工成长成才；聚焦服务青年，实施“青春聚力”工程，充分发挥桥梁纽带作用，搭建交友联谊、志愿服务等平台，千方百计为青年办实事、解难事；聚焦自身建设，实施“青春强基”工程，坚持全面从严治团，以“抓基层、打基础、严制度”的工作导向，打造全面过硬的青年战斗堡垒。新征程上，我们将高举团旗跟党走，引领青年成为企业高质量发展生力军、改革创新的排头兵、社会责任的践行者，为加快建设交通强国贡献青春力量。



中建三局第二建设工程有限责任公司安徽分公司团委书记 段海睿

近年来，中建三局第二建设工程有限责任公司安徽分公司团委始终坚持以“团结、进取、笃实、创新”为工作宗旨，以“志愿服务”为特色，充分发挥青年生力军作用。在服务青年成长方面，公司团委通过“导师带徒”“技能比武”等活动助力青年职业发展；围绕生产经营中心工作，组织开展“青年文明号”“青年安全示范岗”创建活动，激发青年创新活力；常态化开展篮球赛、足球赛等团青文体活动，增强团员青年队伍活力；通过组织清廉徒步、手绘廉洁文化扇、观看红色电影等特色活动，厚植青年爱党爱国情怀。在志愿服务方面，公司团委常态化开展爱心助学、社区服务、环境保护等志愿服务活动，特别是在助残领域，连续13年参与自闭症儿童等心智障碍人士爱心帮扶活动，展现了新时代建筑青年的责任担当。面向未来，公司团委将继续坚持“党有号召，团有行动”，创新工作载体和活動形式，团结带领团员青年立立足岗位建功立业，为企业高质量发展贡献青春力量。

“温暖的BaoBao·六边形”人机协同精品榜

(2025.8.9-8.15)



作为本报人机协同试验田，“温暖的BaoBao·六边形”频道全新升级，将通过人机协同生产模式，不断推出多样化的精品。本报青年编委会每周评出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人与AI交互中迸发的奇思妙想，展示人机共舞共创的新图景，敬请关注！



今年上半年国民经济迎难而上、稳中向好，国内生产总值同比增长5.3%，在主要经济体中继续处于领先地位，6个关键词带你读懂上半年中国经济。



--《图知道 | 六个关键词 读懂上半年中国经济》



哪些兼职是大学生常做的？暑期兼职有哪些需要注意的？中国青年报社社会调查中心针对大学生的一项调查显示，73.1%的受访大学生希望高校注重教导大学生了解、识别兼职陷阱并掌握防骗技能，为大学生创建一个安全的兼职环境。



--《快看数据 | 近八成受访大学生认为暑期兼职对就业帮助大》



“我家的后面有一个很大的园，相传叫作百草园。”你还记得这句话出自哪篇课文吗？在鲁迅先生的笔下，菜畦、石井栏、桑葚、何首乌……那些藏在字里行间的童年趣事，如今读来依旧鲜活。



--《图知道 | 藏在课文里的童年：〈从百草园到三味书屋〉》



今年夏天，中国农业大学昆虫博物馆首次在暑期开放，成了孩子们探索自然的“第二课堂”。不少青少年专程赶来，他们在标本墙前驻足观察，在互动屏上查阅资料，把每一次参观都变成奇妙的科学之旅。



--《团团上新 | 动漫科机灵：走进昆虫馆 暑假快乐》



近日，甘肃省兰州市榆中县等地遭遇连续强降雨引发山洪灾害。各方救援力量迅速集结，在共青团甘肃省省委统一部署下，12355心理援助进驻甘肃榆中灾后安置点，展开与时间赛跑的心灵救援。



--《团团速递 | 驰援灾区，“心灵驿站”24小时不打烊》



自2011年以来，在毛主席纪念馆前，每年都会流动着首钢青年志愿服务总队志愿者的蓝色身影，留下一抹温暖的“首钢蓝”。



--《团团上新 | 特别体验！在毛主席纪念馆前志愿服务15年！》