

听说，这届网友都忙着“备战奥运”？

——体重管理两周年观察之三



健身爱好者在济南泉城公园内跑步。新华社记者朱峥摄

在你的印象里，很多人的周末是不是这样的：睡到自然醒，点齐麻辣香锅、奶茶或啤酒，窝在沙发上美美刷手机，狠狠“回血”？

但如今，在不少城市你会发现另一番热火朝天的景象——健身房里奋力“举铁”，壁球室极速折返，泳池中翻滚浪花，Hyrox(结合跑步与功能性负重项目的耐力赛)赛场上挥洒汗水……社交媒体上频频晒出的运动配照和比赛奖牌，让“备战奥运”成为网络热词。

是什么让这届网友开始“卷”运动？这场“民间奥运”又折射出怎样的时代风尚？

运动日程排得“比霸总还满”

“这一段时间，主要是训练，把我的身体恢复到最佳状态。”原天津足球队守门员施连志1996年接受采访时的一句天津味儿，颇具喜感的话，30年后突然在互联网翻红。这句话，成为当下不少运动爱好者身体力行的日常。

“抱歉，这周的游泳课排好了，染发得再往后推推，不然一泡颜色全没了。”周二晚7点，在上海市地铁站旁的乐刻健身房内，28岁的上海白领林怡又一次给发型师发微信推

迟染发计划。

这是她本月第三次因健身训练而调整安排。她有一张精确到小时的周计划表——周一、周四下班后是雷打不动的游泳课，周二“撸铁”，周五是当下最火的Hyrox训练；周末则被攀岩、街舞填满，连拉伸康复都要专门预约时间。

林怡在都市白领群体中绝非个例。

每天晚上睡前，周汕都要盯着运动App里的三个彩色圆环——活动消耗、锻炼时长、站立小时——直到它们全部合拢，才能安心入睡，这几乎成了一种“上瘾”的仪式感。

“你看我这训练频率，是不是有点备战奥运的意思？”周汕给记者展示她手机里的日历，几乎每个晚上都被标注了颜色，她笑着说：“当然强度差远了，但认真劲儿不输。”

小红书上，“晒‘合环’截图、分享训练计划、记录配速突破，正在取代打卡网红店，成为新时尚；朋友圈里，晒肌肉、晒体脂、晒奖牌，已经开始碾压吃喝玩乐，跻身社交‘硬通货’。”

“以前周末是躺平‘回血’，现在是‘赶场’训练。”周汕说，她身边越来越多的朋友都加入了这场“民间奥运”，有人在备战年底的马拉松，有人给自己定了“今年完成一场Hyrox”的小目标，有人把攀岩难度等级当作年度KPI。

情商智商 拼到最后是“体商”

“备战奥运”虽然是一句玩笑，背后却是一场健康理念和生活方式的转变。

“很多人误以为随便动一动就能健康，其实不然。”健身私教王锐指出，“如果你只是兴之所至去剧烈运动，没有规律训练打底，没有饮食和作息配合，不仅效果大打折扣，还容易受伤。”

一个积极的现象是，这届网友“卷”的不仅是训练量，还有饮食、作息、恢复甚至心态。

“以前熬夜刷剧，外卖重油重辣，周末必须来一顿烧烤配啤酒，不然觉得对不起自己，现在完全不一样。”28岁的传媒从业者陈昊说，曾经体检报告上的箭头一年比一年多，整个人状态也很不好。

转折发生在他开始认真“备战”之后。为了让自己每周五次的高强度训练“不白练”，他戒掉了外卖，自己带备餐，冰箱塞满了鸡胸肉、西兰花、红薯；为了确保肌肉有足够的恢复时间，他把熬夜的习惯硬生生掰了过来，每晚11点前准时睡觉，甚至推掉了酒局饭局，社交也做了减法。

这与沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟的观察一致。她说，以往更注重健身和健康的是老年人，但现在，健身群体拓展到中青年人中，“撸铁”等几乎成为都市白领生活的“标配”，而且很多人将抗阻训练与有氧训练结合，科学增肌减脂，改善体态。

如果互联网有记忆，可能会有些疑惑：三年前火爆全网的“脆皮年轻人”，是怎么突然滑过过渡到“备战奥运”的？

体育咨询专家、关键之道创始人张庆认为，两个网络热

梗之间存在因果关系，后者正是年轻人为了“脱脆”采取的积极自救，代表着健康生活方式的跃迁。

网友戏言：小时候装病逃跑步，长大了请假跑半马。欠的“健康债”，总是要还的。

随着“前额叶”等概念在网上走红，越来越多人意识到，健康是1，其余为0。最新的网络梗“国家喊你存肌肉”让一位互联网“大厂”的程序员很有共鸣：“以前觉得拼的是智商和情商，现在觉得拼到最后是‘体商’，好身体已成为当代提升综合竞争力必不可少的一环。”

告别“脆皮” 投资“老己”

四川成都的江理理每周会去拳馆，在专业教练的指导下训练2至4次，每次一个半小时。她认为，拳击是一项理性的运动，在打拳的过程中，要注意节奏不乱、不能急眼，因此练拳不仅能健身塑形，还能磨炼意志和心性。

华东师范大学体育与健康学院副教授杨有才说，从运动心理来看，系统化的训练安排，既满足了年轻人突破自我、自律成长的心理需求，也让他们在日见成效中收获对自身生活的掌控感和自信心。“运动是最能体现付出就有回报的。”

据他和团队的研究，体育运动已经成为降低大学生焦虑水平、提升其亲社会行为的重要场域。尤其是一些团体性运动，可通过角色分工与战术配合在认知重构、情感共鸣等层面产生积极作用。

从约撸串儿到约打网球，在“孤岛”都市人中，运动正在产生新的链接。

位于上海市黄浦区菲林球馆的工作人员介绍，近期他们推出了“进阶畅打”“零基础新手”“女生专场”等四至六人的团课活动，颇受欢迎。不少人通过这样的课程不仅找到了适合自己的球球“搭子”，还由球球拓展了能玩到一起的朋友圈。

上海的骑行爱好者李明觉得，都是社交，但“运动搭子”比“饭搭子”更放松，更励志，更志同道合。

“以前和朋友约饭，一顿火锅下来热量超标还得聊天，吃完更累了。”他说，“但跟‘骑行搭子’周末约着刷完太湖、刷完太湖，一起‘找虐’，互相鼓励，建立起来的感情不是‘酒肉朋友’能比的。”

上海体育大学副教授陈国强表示，随着全民健身日益普及，以往传统运动方式也细分出攀岩等新潮项目，契合了年轻群体追求时尚个性和自我表达的需要。近期突然走红的Hyrox就是一例。

无论是国家层面提出“推动人的全面发展”，“投资于入”写入政府工作报告，还是“15分钟健身圈”建设让运动更便利，都与网友们热衷“备战奥运”相互呼应。

张庆表示，“备战奥运”热，正是包括但不限于年轻人的这届网友投资“老己”，投资未来的新选择。

“爱自己，才能爱生活。”他说。

新华社记者（新华社上海6月5日电）

动动手指比药价 让群众买药更实惠

买的药贵不贵？哪家药店更实惠？以前老百姓买药常要“货比三家跑断腿”。随着国家医保局推广药品比价小程序，如今越来越多的参保群众动动手指，就能轻松实现“掌上比价”。

6月5日，一场别开生面的药店药价交流活动在北京举行，来自多地医保部门、零售药店及医药企业的代表齐聚一堂，共同回应社会对药店价格的关切。

国家医保局价格招采司综合与信息监测处处长孔繁翠介绍，截至2025年底，全国31个省份及新疆生产建设兵团已全部完成药品比价小程序上线工作，基本实现了全部统筹区域医保患者可及、全部医保定点药店价格公开、全部医保目录内药品可查。

“以前买药心里没底，现在手机上上一比，省心多了。”石家庄市一位市民的母亲是糖尿病患者，常年吃二甲双胍，现在每个月到药店对比着买药能省下30多元钱。

打开“河北智慧医保”小程序，点击“药品比价查询”，输入药品名称，系统便会自动按价格从低到高排序，并显示距离、库存等信息。贴心的是，系统还生成了“价格热力图”，参保人无需把每种药品对比一遍，看一眼颜色，就知道哪家是良心价、哪家可能买贵了——颜色越蓝，整体药价越便宜；颜色越红，则意味着价格越高。

多地在比价小程序的基础上，还进行了更多探索。山东济南等地上线了24小时药店查询功能，破解群众夜间买药难问题；广西将比价服务延伸到医疗服务项目、耗材等。

小小的比价小程序，不仅便利着参保人，更是成为药品价格监管治理的新抓手。在山东，比价小程序发现某款集采药品中选价为5.19元，但仍有药店售价32.3元，系统发现后立即自动预警、派发提醒工单；在河北，药品销量最多的价格设为“众筹价”，小程序会自动提示明显超出“众筹价”的药店，被提示药店就会主动调价。

价格监管有了“千里眼”，那么药店里的药品价格到底是如何确定的？不同类别的药品有着不同的定价规则。

“对于集采药品来说，按照有关规定，中选区域在集采价基础上加价不得高于15%，非中选区域综合参照集采价格与当地市场价格。”漱玉平民大药房连锁股份有限公司总裁秦光霞介绍，集采中选药品厄贝沙坦氢氯噻嗪片7片规格的集采价为9.8元，则零售药店最高可定价11.27元。

对于医保目录内谈判药品，药店按照国家医保谈判价格定价；对于阳光挂网药品，药店参照医保阳光挂网价及市场价格综合定价；药店在线下零售价格和线上价格的价差一般不超过20%。

药店的药品价格并非一成不变。秦光霞说：“药店也会根据政策变动、厂家成本变化、消费者反馈等情况进行价格调整。”

药品比价的背后，不仅是减轻患者负担，更是引导零售药店优化成本、提升服务质量，以良性竞争驱动整个行业走向更规范、可持续发展的健康发展。

商务部等9部门印发意见明确，强化药品零售行业专业服务、健康促进、应急保供等功能，打造更好服务人民医药健康需求的“健康驿站”；中国医药商业协会开展零售药店健康驿站规范编制工作；截至2026年3月，已有近1000家零售药店升级为具有综合服务功能的“健康驿站”……零售药店正从“药品销售终端”向“健康服务枢纽”转型。

新华社记者（据新华社北京6月5日电）



洞庭觅鹿记

6月4日，麋鹿在湖南洞庭湖省级自然保护区江洲湖黄花滩区域栖息（无人机照片）。

新华社记者 陈思沂 摄

“我们连续3天监测到大型麋鹿群，无人机航拍画面显示超过170只。”6月初，益阳南洞庭湖自然保护区沅江市管理局工作人员张勇告诉记者一个好消息，电话那头的他难掩兴奋，“创下了近年来观测到的最大麋鹿种群纪录”！

规模如此庞大的“湿地精灵”踏浪涉滩，于芦苇丛中追逐嬉戏，是一种怎样自由欢快的景象？记者连夜赶往南洞庭湖寻找麋鹿。

4日，沅江市夜雨初歇，上午天空放晴。记者登上一艘快艇，和当地自然保护区工作人员一同深入南洞庭湖腹地。时值主汛期，洞庭水涨，湖面极为开阔。

快艇行驶良久，在穿过一大片芦苇丛后，接近一片滩涂地带。驾驶员李建军放慢了速度，驾船悄悄接近一座小山包。

“快看，一头公鹿！”同行中有人突然轻声说。顺着他指的方向看去，果然发现一头壮硕的麋鹿，独具特色的鹿角呈倒置的三角形，苍劲如树枝。

瞬间，大家都兴奋起来。这头麋鹿在小山包附近气定神闲地来回踱步，宛如领主守护着自己的地盘，神情十分威严。

“麋鹿个头虽大，但喜欢安静，人靠太近了，它会撒腿就跑。”李建军说，“我们保持一定距离远观，不要打扰它。”

快艇离开小山包，继续往前。一分钟后，又一只公鹿进入大家视野，它站在原地不动，似乎在注目着

什么。“这可能是鹿群的‘哨兵’。”张勇介绍道，麋鹿是群居性动物，经常三五成群出现，有些可能是以“家庭”为单位，一公一母带几只小崽一起玩耍。

话正说着，快艇拐了个弯，大家看到了一只母鹿带着三只小鹿正在水中泅渡，它们打算游到对面的滩涂去。此刻已近正午，气温已超30摄氏度。“麋鹿是游泳高手，气温高了会待在水里避暑。”张勇说。

快艇行驶至一处湖中陆地，我们舍舟登岸。近年来，沅江市启动麋鹿栖息地修复工程，建设了麋鹿安全避险平台，这处湖中陆地便是其中之一。记者看到，这处避险平台上随处可见麋鹿粪便和脚印，岸边的芦苇大部分已被啃食。新建的塔台上安装了视频监控，用太阳能板供电。

“大型麋鹿群就出现在这片区域，我们先是通过日常监控巡护看到的，再用无人机航拍捕捉到了珍贵的画面，今年3月份的时候监测到20多只，没想到这几天一下子来了这么多。”张勇告诉记者，建设的安全避险平台，能最大限度保障高洪水位期间麋鹿的种群安全。

据记者了解，南洞庭湖区变多的不只是麋鹿。候鸟迁徙季期间，中华秋沙鸭、东方白鹳等国家一级保护野生动物也重现南洞庭湖。近年来，随着一系列环境整治、生态保护、巡护监管等措施落地，湖区生态环境明显改善，湿地生态修复成效明显。

“洞庭水落洲洼出”，随着季节变化，一年中，洞庭湖很多区域都会出现“涨水为湖，退水为洲”的干湿转化。张勇说，冬季芦苇等食物短缺的时候，工作人员会通过投放玉米秆、南瓜等，为麋鹿提供补给。近些年通过种植早柳、南荻、菖蒲等，逐步形成乔草结合、食源稳定的复合生态环境，包括麋鹿在内的各种野生动物生活环境越来越好。

记者站在麋鹿安全避险平台上远眺，看到伴随着雄性麋鹿发出的阵阵低鸣，一群白鹭绕着芦苇荡上下翱翔，一条大鱼在水里打着回旋……清波荡漾，天籁和谐。

新华社记者（新华社长沙6月5日电）

一年一度高考临近，万千考生即将奔赴考场，迎来“大考”。

记者采访看到，全国多地、多部门及爱心人士正全力加强考试期间治安、出行、食宿等多方面综合服务保障，积极营造安全、舒心、暖心的考试环境，为考生保驾护航。

暖心送考 护航追梦学子

一些偏远农村地区的考生，已经走在了赶考路上。

6月5日上午9点半，重庆市巫山县大昌中学217名考生在家长、老师和学弟学妹们的夹道欢送中，人手一朵向日葵，登上驶往县城的转运车。

孩子们一个个登车、坐下，系好安全带。大昌中学高三班主任黄伟仔仔细清点学生人数，检查随身包中的必备物品。从今天起到高考结束，他既是考生的老师、领队，也要负责安排考生的衣食住行。

“我们被爱心包围着，感到很踏实、很温暖。”大昌中学考生万熠笑着说，虽然考场离家很远，但随身佩戴妈妈亲手编织的“加油”小挂件，身边有熟悉的老师、同学，心里就有了底气。

贵州省毕节市今年共有来自4个区县、11所乡镇高中的3700余名考生将进城参加高考。

“学生将统一乘坐大巴车进城，考试结束后也将统一乘车返回学校。”贵州省毕节市招生考试管理中心主任李鹏说，交通部门会严格检查送考车辆车况，并严格审核驾驶员的资质和健康情况。

在湖北武汉乃至全国多地，来自“风韵力量·学雷锋好司机志愿服务队”的网约车司机们将继续“一对一、一对点”的免费送考模式，以细致服务保障学子顺利赴考。近日，车队驾驶员正忙着接受培训，提前规划路线、检查车况，每辆爱心送考车辆均备有饮用水和考试文具。

筑牢底线 严守考场安全

多地提前统筹谋划，切实履职尽责，加强考试期间安全管理，确保高考安全平稳。

运用“物联网+北斗”高精度定位，实现试卷运输实时监控、轨迹回放、全程可视；考点实现智能巡查全覆盖，AI可自动识别考生异常、违规行为，分级预警并留存证据……记者从辽宁省招生考试办公室了解到，辽宁通过全方位打造数智招考应用场景，实现考前、考中、考后全流程智能化管控。

高考在即，多个省份的教育考试机构发出通知，严格防范新型智能眼镜进入考场。湖北省教育考试院发布考前温馨提醒，考生进入考场安检时，所有佩戴（携带）眼镜的考生须在视频监控下自行摘下眼镜放在台面，由监考员实施专项检查。

6月4日，湖北巴东二中高三各班主任逐一排查考生佩戴的眼镜，并开展考点监考实操演练。

高考期间正值我国汛期，强降雨、雷暴大风等极端天气多发。

由于地势较低，强降雨天气下湖北武汉光谷第二高级中学考点附近路段容易积水。记者4日看到，施工人员正使用管道机器人对这一路段积水点主管道进行探查修复。

“过去管道淤积修复要破路开挖，围挡多、周期长，如今不开挖施工，大幅缩短施工时间。为确保高考时车辆通行顺畅，主管道修复已于5日提前完成。”中建三局现场项目负责人詹成强说。

用心用情 倾注人文关怀

今年5月，广西柳州市柳南区发生2次5.2级地震，当地部分考生考前出现心理波动。“市里各校针对性开展减压辅导，常态化开展防灾避险教育，帮助考生稳定心态、从容应考。”柳州市招生考试院院长张凤举说。

“前段时间心里有些害怕，经过老师辅导，现在可以全身心迎接高考了。”柳州高级中学一位高三学生告诉记者。

各地各部门多措并举，结合实际情况为考生提供人文关怀：

广东多部门联合织密“舌尖防护网”，对考点食堂、周边餐饮单位以及涉考集中住宿场所开展全覆盖检查，同时在各考点安排急救人员现场值守，备足防疫物资、常用药品；

河南各地成立高考应急指挥部，完善极端天气、电力故障等突发事件预案，细化应对流程和措施，提前组织实操演练，确保突发事件快速响应处置；

甘肃为86名特殊考生提供差异化、人性化服务，切实做到“精准识别、一人一策”，全力维护特殊考生的合法权益；

贵州升级“主网+UPS+应急电源车”多重保障体系，“不断电”让考生安心考试。

高考是人生的“大考”，更是一场全民守护的奔赴。多方用心护航，为万千考生奔赴理想之路铺就坦途。

新华社记者 张阳 周思宇 农冠斌（新华社北京6月5日电）



6月5日，重庆市巫山县大昌中学考生登上前往县城的转运车。新华社记者周思宇摄

全方位「护航」助力高考学子逐梦