

羊城晚报讯 记者梁正杰报道：基层就业补贴申领、个体工商户设立登记、城乡居民领取养老保险待遇资格认证……近日，佛山推出了“视频办”业务超400项，真正实现视频连线“云端交流”、随时咨询、“专席办理”。

据佛山市政数局消息，按照广东省加快推进政务服务标准化规范化便利化的工作部署，佛山市已在广东省政务服务网佛山分厅政务服务“视频办”特色专题上线首批涉及23个主题的455项政务服务事项，通过线上渠道可远程为企业、群众提供“面对面、一对一”的

办事咨询、网办辅导、业务办理等全流程服务，让市民“一次不用跑”，进一步提升佛山政务服务便利化水平。

目前，佛山市已在广东省政务服务网佛山分厅政务服务“视频办”特色专题上线首批涉及23个主题的455项政务服务事项，其中市级100个、禅城区63个、南海区35个、顺德区27个、三水区63个、高明区167个，涵盖了营商环境、职业资格、证件办理等。

坐席人员在线进行视频辅导，支持语音、文字和图片等多种形式的双向互动，还可通过屏幕共享、文件传递、实时

文字对话等功能，向企业群众演示线上办事流程，实现线上申报精准辅导，让咨询辅导服务体验更立体、更直接、更有效。

企业和群众可通过广东省政务服务网佛山分厅或“粤省事”APP“视频办”服务专区进行预约后，使用电脑登录广东省政务服务网佛山分厅政务服务“视频办”专题即可与“视频办”服务专窗工作人员在线进行视频、语音、文字、图片双向互动。政务服务“视频办”服务专题还具备屏幕共享、在线标注、录音、截图等功能。

在B站热门健身视频弹幕破万，健身环大冒险、健身拳击等游戏备受追捧，Keep、每日瑜伽等运动健身软件下载量居高不下……健身无疑是年轻人热烈讨论和关注的话题。36氪旗下“后浪研究所”发布的《2022年轻人潮流健身报告》显示，超过半数的人有定期运动习惯，67.6%的人在晚上下班后锻炼，且59.3%喜欢在健身房锻炼。

据《2022中国健身行业报告》显示，18至25岁人群是最主要的健身房用户构成，占比29.0%；26至30岁占23.8%，31至35岁占21.2%。进一步体现出1995年至2009年出生的这代人已逐渐成为健身房消费主力。

根据三体运动数据中心的数字，目前佛山广义健身场馆已有1636家。每天在佛山的健身房里，年轻人挥洒汗水、锻炼身体。现在就跟随羊城晚报记者一起了解佛山健身的年轻人。



郭跃文在做力量训练



工作日晚上的健身房

白天打工晚上锻炼

佛山年轻人健身图鉴

健身是件很有个性的事

下班后，思思和景景离开各自的办公室，来到位于佛山禅城区一家健身房会合。姐妹二人健身一年有余，初衷很简单——减肥。“健身时很痛苦，健身完就很爽。”享受美食时，负罪感也低了。但到周末，因可选择的娱乐方式很多，她们很少到健身房。

“健身主要是取悦自己。”郭跃文出生于千禧年，曾因为自己过瘦，他出门走在路上都感觉“抬不起头”。近两年，他在健身房里看着自己的身材越来越好，也逐渐自信起来。“用下班后的时间锻炼一下，我觉得是对自己负责的表现。”郭跃文说，同事们看到他的变化，也学着到他健身房锻炼。

在Jason看来，不同年龄段的人们，都有走进健身房的理由——男女生进入花样年华，想要谈一场恋爱，这时候到健身房是为了塑造身材；30来岁时，可能是为了备孕；年纪来到50岁乃至60岁，想着的是有一副好身体，才能更长久地陪伴家人。

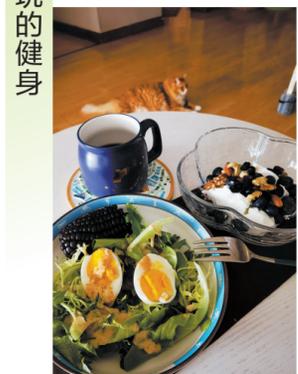
26岁的Jason是一名健身教练。5年多来，他的

日常是根据不同学员的具体情况和需求，为他们制定好健身计划，再陪着他们一起完成。一个读初中的小孩，腰椎间盘突出。Jason帮助他加强背部肌肉锻炼，使肌肉保护着骨骼，腰部不那么容易累；一对夫妻30多岁，想要备孕，但体重略大，Jason帮助他们先把体重降下来。

在佛山市健身健美协会秘书长王梓煜看来，很多未接触过健身的人对健身没有概念，以为走进健身房不过是又来到一处服务场所。“最基础的，健身有个基本顺序。”他说，一个人来到健身房，首先要了解自己的身体状况；其次是熟悉自己的器材，器材都是做什么用的，怎么使用；最后根据自己的身体状况，在教练的帮助下确定锻炼方案。

“在健身领域，每一个人的路都不一样，非常个性化。”王梓煜说。尽管不同年龄段的人们各有走进健身房的理由，但在Jason所在的健身房里，他观察到，人群正在越来越年轻化。

“数千元的年卡，很多经济收入不高的年轻人，或者学生这类还没有固定收入来源的人群，只能看看而已。”周义翔27岁，是佛山某健身品牌的创始人，多年的健身爱好者。因热爱这个行业，想到自己若只是一名健身教练，影响较小，周义翔努力成为这一行业的从业者，希望借此影响更多的人。近几年，周义翔的健身品牌一直在做一件事，让更多年轻人



健身爱好者的餐食 谢红 摄

可以来到健身房。

他观察到，健身房里的核心消费群体，年龄在35岁到55岁之间。这个年龄段的人们，有足够的时间和金钱支持自己在健身房里锻炼身体。但35岁之前的年轻人，尤其是学生，通常缺乏走进健身房的条件。

作为健身爱好者的周义翔，其实在饮食方面“百无禁忌”。但是，他平常尽量在自己家里做饭，因为外边的食物通常高油、高盐，对身体健康伤害较大。

周义翔说，他观察到在健身房里，30岁以上人群是主力。教练每天在做的事，并不像非从业人员想的那么轻松。拉伸、康复等等，涉及多个领域，要求教练不断学习知识。“我们要让没有专项知识的客户在我们的指导下，有一个相对正确的运动方式与生活方式。”

站在从业者的角度，周义翔认为自己正在做的事情意义很大。看着一名初来时体重200多斤的客户减到180斤，减到170斤……他感到在这个行业里很有成就感。“不是给予他人健康，”他说，“而是帮助他人

获得健康。”

除了有些健身房变得经济友好，这些年来，健身房越来越好玩了。王梓煜读初中时开始健身，在他的印象中，那时的健身房与现在大不一样，基本上都是杠铃、哑铃，只有三五件所谓的健身器材。不像现在的健身房那样高度专业化，无论锻炼身体哪一部分，都有专门的器械，还有不同器械款式供选择。

佛山市健身健美协会会长杨伟彬指出，狭义的健身其实是健美，做抗阻力训练。但发展到现在，“健身”的外延已经大大扩大。例如受到很多女性欢迎的普拉提、瑜伽等训练方式，就在“大健康”的范围内。

随着健身行业业态不断丰富，当前出现了越来越多各具特色的运动综合体，通过将多种健身方式集合于一地，开辟了“大健康”空间。由此，有着不同爱好的每一个人，都可以从中找到一处自己喜欢的运动方式。杨伟彬认为，这对于喜欢新鲜、好玩的年轻人来说非常重要。“健身好玩吗？好玩的话就适合他们了。”杨伟彬说。



一名女生在私教课上



一名男士正在锻炼塑形



Jason正在给学员纠正锻炼姿态

湾区新闻部主编/责编 牛智杰 / 美编 关彩玉 / 校对 黄文波



动感单车课堂